




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 521**

# **ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА**

**Использованы материалы  
программы Ильичевой О.С.**





# Общие рекомендации по проведению «Гимнастики для мозга»

Гимнастику следует выполнять **по утрам перед любыми обучающими мероприятиями.**

Основным требованием при выполнении упражнений является *точность* выполнения специальных движений и приёмов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Результативность занятий зависит от *системности* их проведения. С каждым днём задания могут усложняться, увеличиваться в объёме; может повышаться и их темп. Кроме того, для достижения положительного результата, как и в любой другой обучающей программе, важна *последовательность* выполнения применяемых упражнений. Всё, вместе взятое, приводит к расширению зоны ближайшего развития ребёнка и способствует её переходу в зону актуального развития.



# Ритмирование

## Упражнение первое «Кнопки мозга»

Это упражнение позволяет привести в готовность вестибулярный аппарат, активизирующий работу мозга и подготавливающий его к восприятию сенсорной информации.

Для его выполнения необходимо массировать одновременно большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах (рис. 1), положив при этом правую руку на пупок (малыши 3-4 лет могут массировать грудку круговыми движениями плотно прижатой левой ладонью до лёгкого покраснения). Стимулирование точек следует провести 10 раз. После этого надо поменять положение рук на противоположное и провести стимулирование точек ещё 10 раз. Затем следует повторить все упражнение ещё раз.



# Ритмирование

## Второе упражнение

### «Перекрёстные движения»

Это упражнение способствует развитию интегрированных связей обоих полушарий.

Упражнение представляет собой медленную ходьбу на месте под счёт педагога (начинать следует с 5-10 шагов с постепенным увеличением количества шагов до 100), при выполнении которой ребёнок попеременно перекрёстно касается правым локтем левого колена и левым локтём — правого с обязательной фиксацией положения «локоть — колено».

Модификация упражнения, пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счёт педагога.



# Ритмирование

## Третье упражнение «Корзиночка»

Это упражнение оказывает влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга, состоит из нескольких частей:

- ✓ скрестить ноги;
- ✓ последовательно соединить кончики пальцев широко раскрытых обеих ладоней (от больших к мизинцам), образовав тем самым «корзиночку» и развернув при этом кисти рук так, чтобы сомкнутые большие пальцы — «ручка корзиночки» были направлены к груди;
- ✓ развести локти в стороны, плечи расправить;
- ✓ держать голову прямо, взгляд опустить на «корзиночку»;
- ✓ фиксировать положение под счёт педагога до 20.



# Ритмирование

## Четвертое упражнение «Крюки»

- ✓ скрестить ноги;
- ✓ вытянуть вперёд руки, скрестить их, повернуть ладони друг к другу;
- ✓ соединить пальцы в замок;
- ✓ вывернуть соединенные в замок руки, прижав большие пальцы к груди;
- ✓ положение головы прямое, взгляд устремлён вверх;
- ✓ зафиксировать положение головы, рук и глаз под счёт педагога до 20.



# Ритмирование

## Пятое упражнение «Ракета»

- ✓ соединить стопы и колени;
- ✓ выпрямить руки над головой, плотно соединив ладони (пальцы ладоней прижаты друг к другу и направлены вверх); взгляд обращён вперёд;
- ✓ медленно опускать руки до тех пор, пока предплечья не образуют горизонтальную линию; взгляд обращён вперёд;
- ✓ зафиксировать положение рук и глаз под счёт педагога до 20 (в обратном порядке до слова – «пуск!»).



# Основной комплекс упражнений

## 1. «Ушки»

### - самомассаж ушных раковин

Педагог под счёт до пяти вместе с детьми проводит самомассаж ушных раковин: массирующими движениями «вверх и назад» для верхней части уха и «строго вниз» — на мочках. Упражнение повторить 5 раз. После правильно проведенного массажа ушки краснеют.





## 2. «Носики» - самомассаж кончика носа

Под счёт педагога до десяти дети массируют кончик носа круговыми движениями раскрытой ладонью вначале правой руки, а затем и левой, но уже под обратный отсчёт (от десяти до одного). Упражнение повторить 2 раза.



### 3. «Здравствуйте, Ушки!» - циклы однородных перекрёстных движений рук

По команде педагога «Ушки» дети дважды *перекрёстно* накладывают руки на ушки, слегка захватив мочки. Первый раз левую руку — на правое ушко и одновременно с этим правую руку — на левое. *Правая* рука при этом оказывается *сверху*. При *повторном* же касании правая рука должна оказаться *снизу*. Далее может следовать команда «Плечи». После чего дети дважды перекрёстно, меняя «верхнюю» руку, захватывают руками именно плечи. Упражнение повторить 10-20 раз, произвольно чередуя команды «Ушки — Плечи — Колени — Локти».

При выполнении упражнения дети следуют только командам педагога, а не его движениям, так как ведущий может намеренно «путать» детей их несоответствием.



## 4. «Ушко - Носик» — циклы разнородных перекрёстных движений рук.

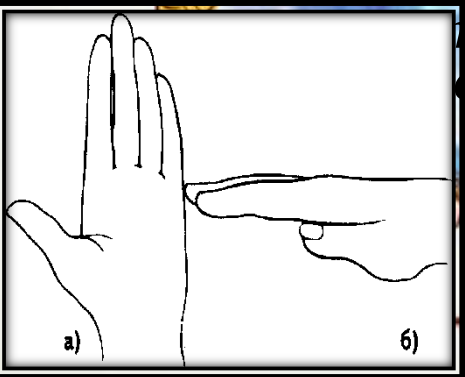
После команды «Ушки» педагог показывает и называет, какая именно рука должна коснуться ушка, а какая, перекрёстно, носика. Например, правая — носика, а левая — правого ушка. После фиксации и следующей за ней очередной команды дети меняют положение рук. Теперь левая рука касается носика, а правая — левого ушка. Упражнение повторить 10 раз.



## 5. «Зеркальце и полочка» —

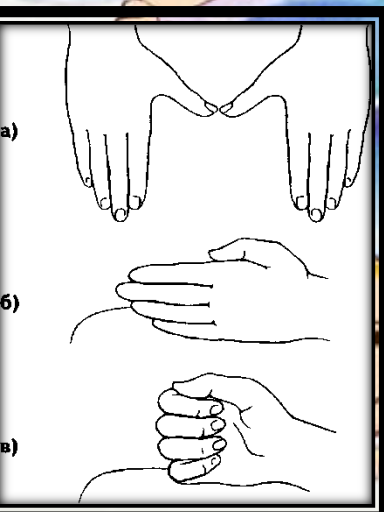
**синхронизация разнородных движений рук с работой глазодвигательных мышц (развитие зрительно-двигательной координации).**

- ✓ Позиция «Зеркальце» — ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально; большой палец отставлен в сторону; *взгляд направлен в центр ладони.*
- ✓ Позиция «Полочка» — ладонь правой руки горизонтальна; большой палец руки плотно *прижат* к ладони; средний палец приставлен к ребру левой ладони у *основания* мизинца.
- ✓ По команде педагога «полочка», приставленная к «зеркальцу», превращается в «зеркальце» и наоборот.
- ✓ При выполнении упражнения особое значение придаётся контролю положения головы и глаз: *взгляд перемещается с одной руки на другую без какого-либо движения головы.*



## 6. «Кулак-ребро-ладонь» смена однородных позиций рук

- ✓ Позиция «Ладонь» — обе руки лежат на коленях ладонями вниз; большие пальцы направлены друг к другу и соприкасаются.
- ✓ Позиция «Ребро» — обе ладошки ребром расположены на коленях (ладони обращены друг к другу); большие пальцы прижаты к ладони; четыре оставшиеся пальца выпрямлены и плотно прижаты друг к другу.
- ✓ Позиция «Кулак» — обе ладошки сжаты в кулак (большой палец прижат к кулаку сбоку); кулачки — на коленях.
- ✓ После команд педагога в произвольной последовательности дети меняют позиции рук, следуя исключительно командам педагога, а не его движениям, так как педагог может намеренно «путать» детей несоответствием своих движений и команд.



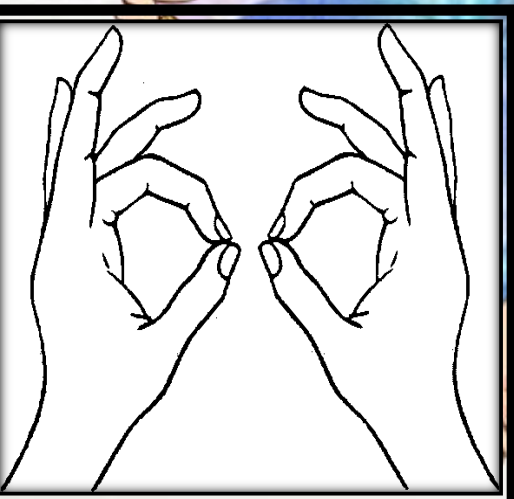
## 7. «Солнышко и тучка» — смена разнородных позиций рук

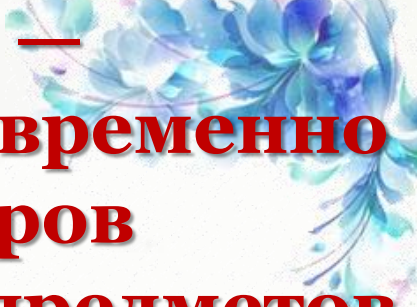
- ✓ Позиция «Солнышко» — правая рука вытянута вперёд; ладонь широко раскрыта.
- ✓ Позиция «Тучка» — левая рука вытянута вперёд; ладонь сжата в кулак.
- ✓ После команды педагога дети одновременно меняют позиции рук. Упражнение повторить 10-12 раз.



## 8. «Колечки» — манипуляции с пальцами

- ✓ Педагог демонстрирует детям колечки, образованные за счёт поочередного соединения кончиков большого и одного из четырёх пальцев каждой руки — мизинца, среднего и т. д. (рис. 4).
- ✓ Следующие за этим команды, например, «Указательный», «Безымянный» и т.п., означают, что дети должны образовать колечко между большим и названным пальцами.
- ✓ Необходимо не только максимально задействовать в упражнении мизинец и безымянный палец, но и проконтролировать точность образованных при этом окружностей.





## 9. Рисуем в воздухе» — «рисование» в воздухе одновременно обеими руками контуров геометрических фигур или предметов

- ✓ Варианты упражнения:
- ✓ Вариант 1. Одновременное «рисование» обеими руками общего контура (квадрат, солнышко, елочка и т.д.).
- ✓ Вариант 2. Одновременное «рисование» каждой рукой одной и той же фигуры (ромб, квадрат, круг и т.д.).
- ✓ Вариант 3. Одновременное рисование каждой рукой, но разных по форме фигур. Например, правая рука «рисует» квадрат, а левая — круг.





## 10. «Совушка-сова» — регуляция дыхания. Первый цикл

Исходное положение — сидя или же стоя; голова повернута в сторону правого плеча (до упора); глаза смотрят вперёд; левая рука обхватывает мышцу правого плеча; вдох. По команде педагога и на выдохе ребёнок начинает вытягивать шейку вперёд — назад (имитация движений головы совы), постепенно переводя голову от правого плеча к левому и вновь возвращаясь к правому (в исходное положение). При этом каждому вытягиванию шеи вперёд соответствует синхронное сжатие левой рукой мышцы правого плеча, а также «уханье» (крик совы). В данном упражнении выдох является дробным, порционным (при «уханье»), и запаса воздуха ребёнку должно хватить на всё время, необходимое для перевода головы от правого плеча к левому и обратно в исходное положение. Упражнение повторить 3-4 раза.



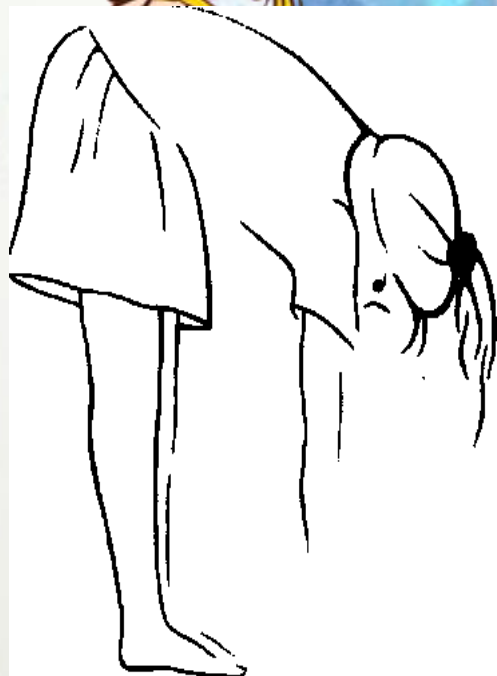
## 10. «Совушка-сова» — регуляция дыхания. Второй цикл

Захватить левое плечо правой рукой; повернуть голову к левому плечу и выполнить все последующие манипуляции, как указано для первого цикла. Упражнение повторить ещё 3-4 раза.



## 11. «Сухой листик» — расслабление

- ✓ Исходное положение — стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела; глаза смотрят прямо перед собой. По команде педагога дети начинают медленно опускать вниз вначале взгляд, затем голову, плечи и округлять спину. В завершающей фазе упражнения происходит полное расслабление мышц спины, плеч и рук — «листик засох и оторвался от ветки» (рис. 5).
- ✓ При индивидуальной работе комплекс может быть расширен за счёт следующих упражнений, приведенных ниже.



## 12. «Ленивые восьмёрки» (для письма) — «обкатка» контура знака бесконечности («ленивая восьмерка улеглась спать»)

- ✓ Для этого необходимо: — положить лист с заранее нарисованной большой (в пределах поля зрения ребёнка, что индивидуально для каждого) «ленивой восьмеркой» на пол перед ребёнком или же нарисовать её мелом на доске на уровне его глаз;
- ✓ предложить ребёнку проехать по контуру восьмёрки маленькой машинкой, начиная от центра, вначале влево и вверх, а после пересечения центра — вправо и вверх. Упражнение выполнять вначале левой, а затем и правой рукой, соблюдая всякий раз первоначальное направление движения — влево и вверх.

