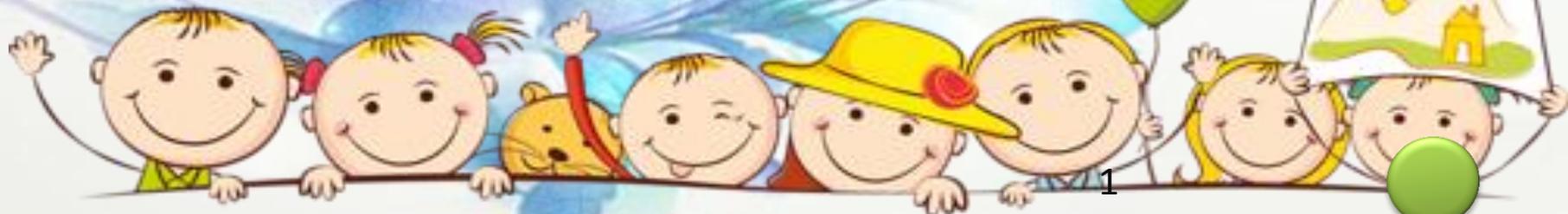




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 521**

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

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



A vertical illustration on the left side of the page shows five children climbing a pole. From top to bottom: a girl with blonde pigtails, a boy with blonde hair, a girl with blonde hair, a girl with blonde hair, and a small yellow bear. They are all smiling and holding onto the pole.

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 упражнения 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 ладошкой 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.

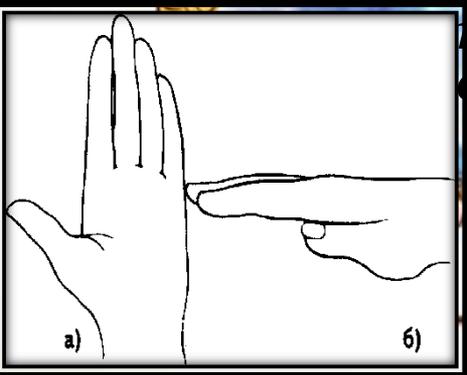
После команды «Ушки» педагог показывает и называет, какая именно рука должна коснуться ушка, а какая, перекрёстно, носика. Например, правая — носика, а левая — правого ушка. После фиксации и следующей за ней очередной команды дети меняют положение рук. Теперь левая рука касается носика, а правая — левого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



5. «Зеркальце и полочка» —

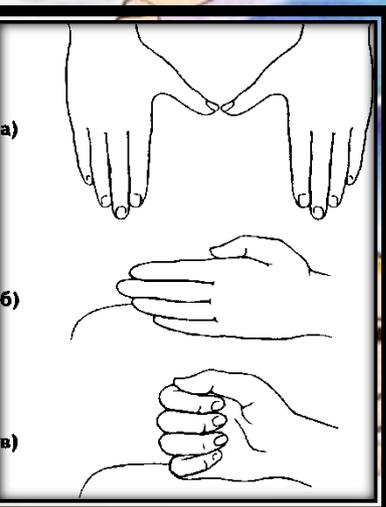
синхронизация разнородных движений рук с работой глазодвигательных мышц (развитие зрительно-двигательной координации).

- ✓ 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.



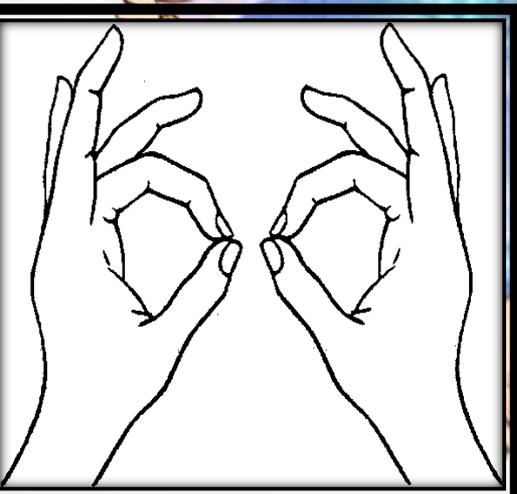
7. «Солнышко и тучка» — смена разнородных позиций рук

- ✓ 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.



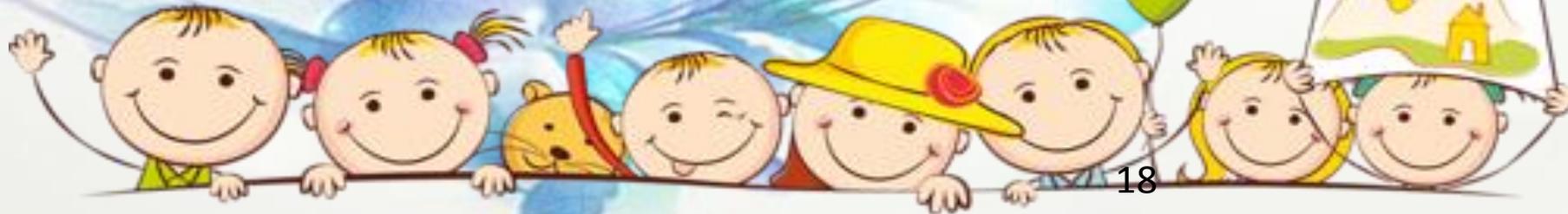
10. «Совушка-сова» — регуляция дыхания. Первый цикл

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.



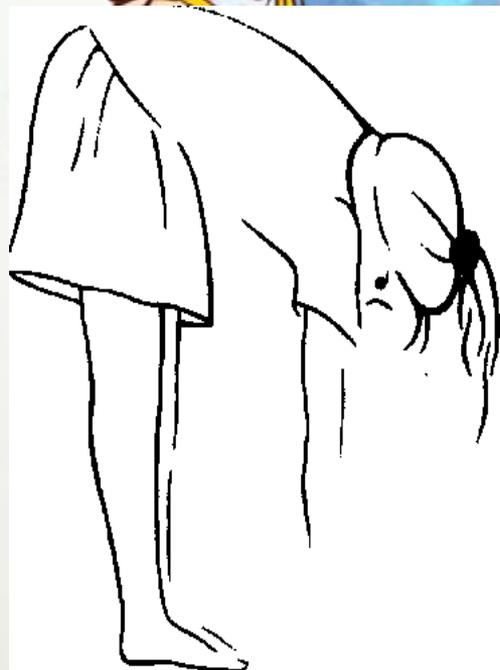
10. «Совушка-сова» — регуляция дыхания. Второй цикл

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.

