

Уважаемые взрослые!

Когда вы с детьми находитесь дома и все дела по большей части уже сделаны, можно наконец - то уделить время совместным занятиям. Предлагаем некоторые упражнения, которые очень полезно выполнять вам и вашим детям. Прелесть, можно так сказать, этих упражнений в том, что они для детей являются развивающими, а для взрослых, поддерживающими их функциональное состояние.

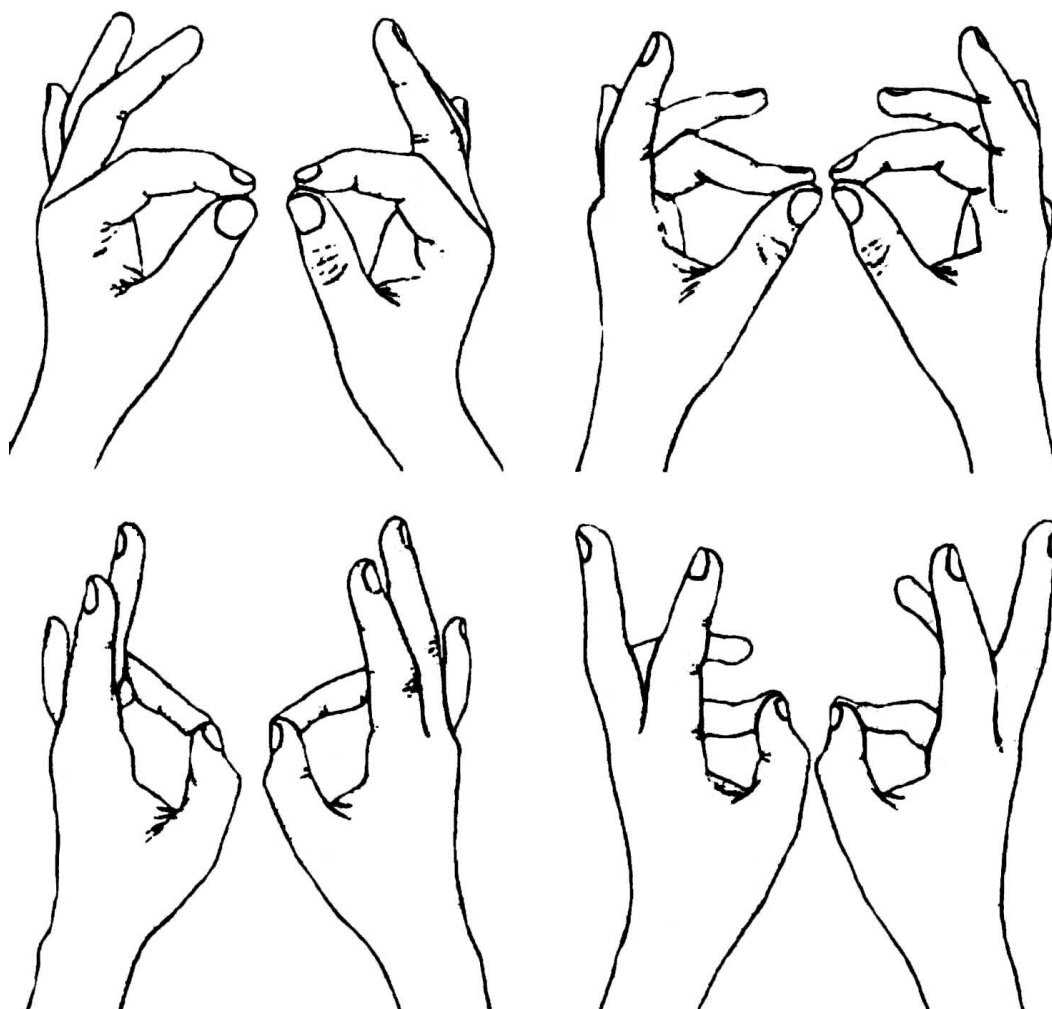
Гимнастика для мозга для маленьких детей — это простые упражнения, которые направлены на повышение навыка целостного развития мозга. Комплекс упражнений эффективно оптимизирует интеллектуальный процесс, а также повышает умственную работоспособность малыша. Детская тренировка мозга способствует улучшению мыслительной деятельности, синхронизации работы полушарий, восстановлению речевых функций. Гимнастика развивает интеллект ребенка, учит читать, писать. После проведения упражнений полностью восстанавливается организм, так как повышается иммунная система.

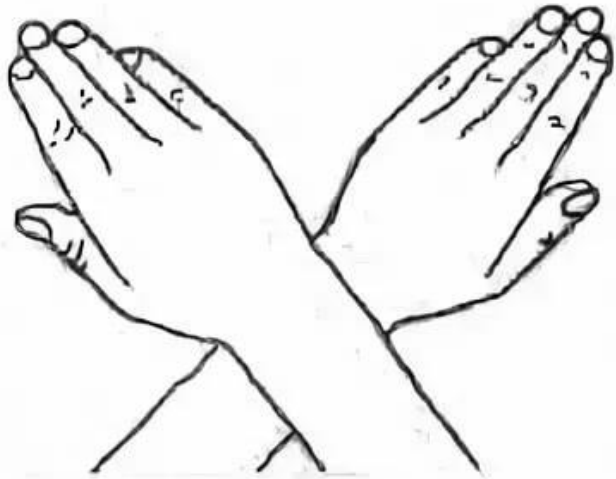
Важно! Специально подобранные домашние упражнения координируют работу правого и левого полушарий, а также развивают взаимодействие тела с интеллектом. Гимнастика для мозга возбуждает определенный участок мозга и включает механизм объединения мысли. Поэтому ребенок может с легкостью воспринимать новый урок.

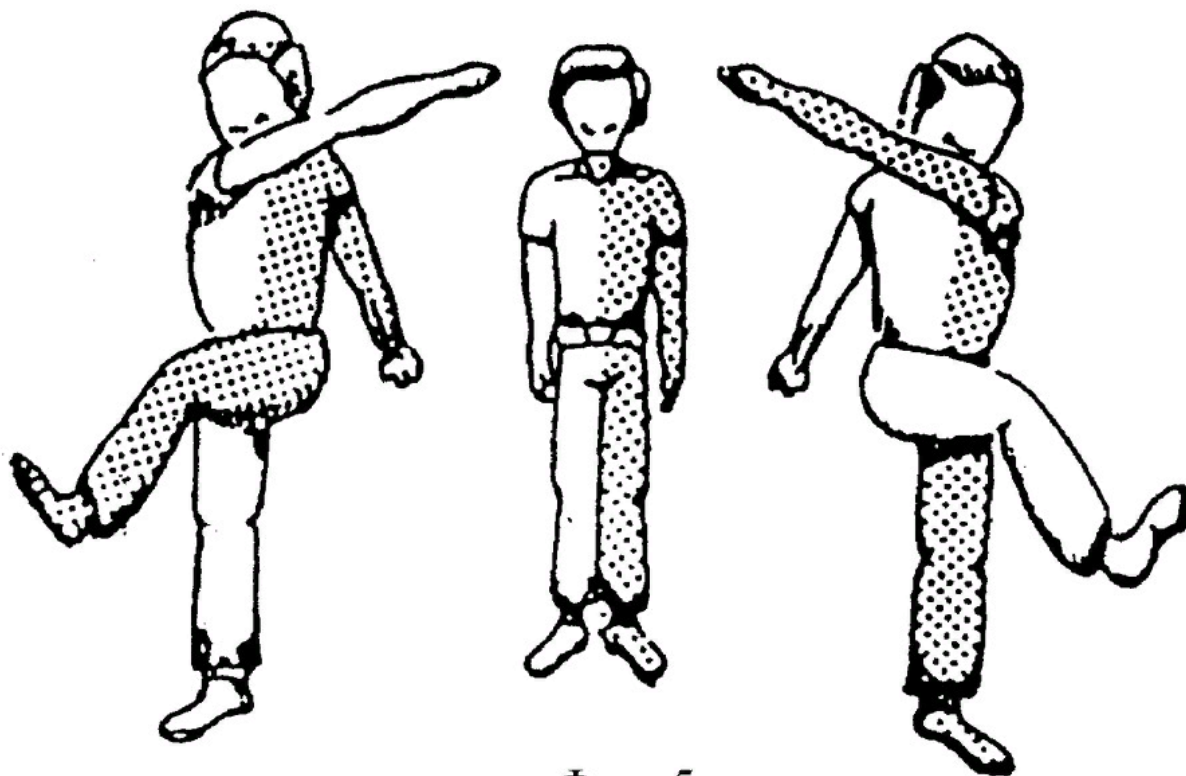
Взрослым: эти упражнения надо выполнять ежедневно, одно упражнение в течение всего одной минуты, и все! Как только вы с легкостью начнете справляться с упражнением, то переходите к следующему, более сложному. А почему так, спросите вы? А потому, что как только вы научитесь легко выполнять упражнение, значит вы находитесь в стадии приобретения навыка (автоматизм). Соответственно ваш мозг уже не затрагивает те центры, для чего вся эта гимнастика и придумана, поэтому надо начинать с простого, постепенно со временем усложняя. Будет отлично, если вы вместе с детьми начнете выполнять упражнения и это станет вашей привычкой на долгие годы. Если взрослые должны выполнять упражнения хотя бы одну минуту в день, то дети могут это делать сколько угодно, тут уж не "пересолишь". Итак, начинайте!

На картинке это покажется очень легко, но вы удивитесь, когда окажется, что даже с такой "ерундой" не так легко справиться. И ещё, подсказка для усложнения, когда уже будет получаться легко и просто, начните во время выполнения упражнения проговаривать вслух, известную вам скороговорку или считалочку. Всем желаю успехов!

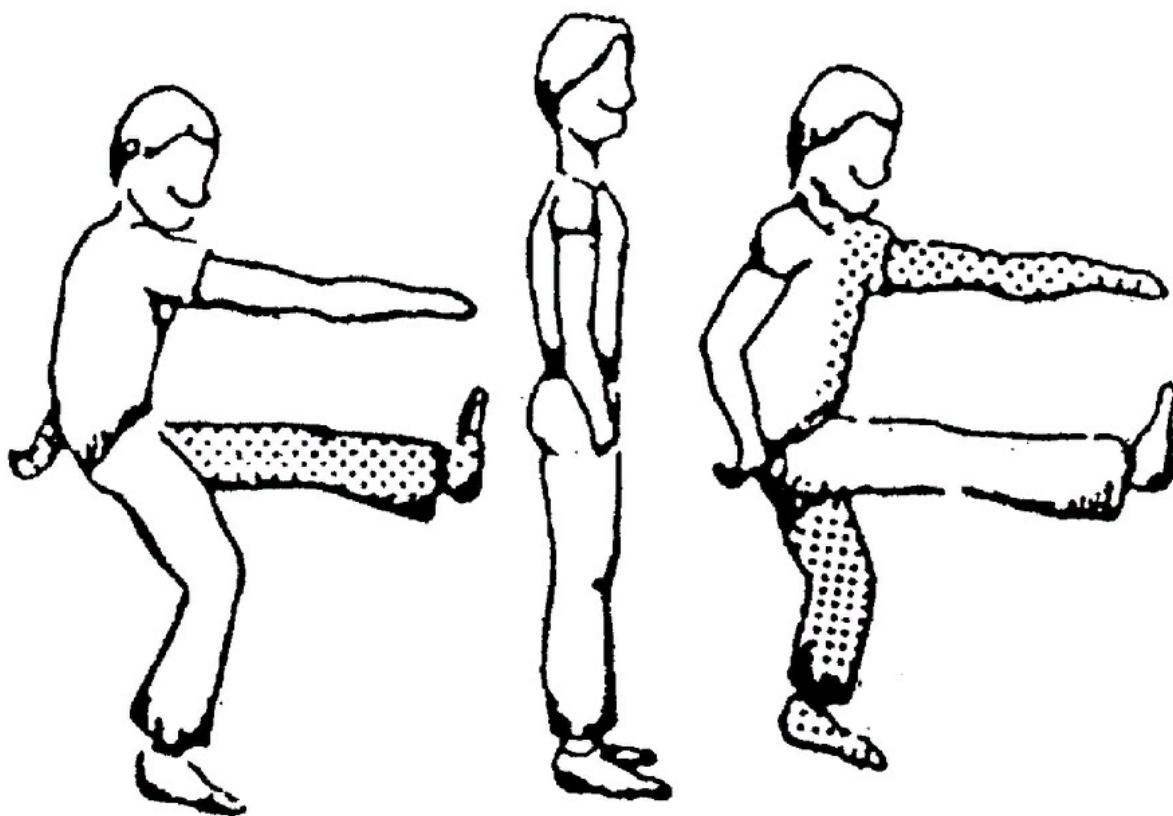
Упражнение для развития межполушарного взаимодействия





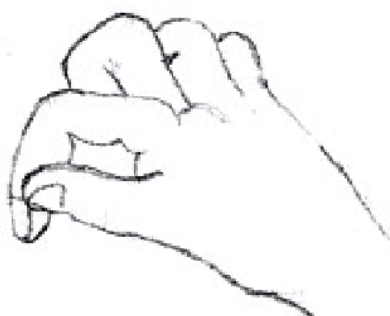


Фиг. 5



Фиг. 2

УПРАЖНЕНИЕ «ГУСЬ-КУРИЦА-ПЕТУХ»



Ухо-нос-хлопок

