

Делайте упражнения всей семьей, и вы не только проведете время с пользой, но и от души повеселитесь.

Каждый из нас хочет, чтобы его мозг всегда был в тонусе. Однако стресс, нарушение режима сна, питания, сидячий образ жизни негативно сказываются на мыслительной деятельности. Чтобы замедлить эти процессы, важно тренировать мозг. Так же помощь нужна и нашим детям. Нет детей, которые хотели бы учиться плохо. Но есть дети, у которых просто не совсем получается учиться хорошо.

Поддерживать мозг в тонусе можно с помощью простых асинхронных упражнений, на выполнение которых потребуется всего три минуты в день.

Асинхронные упражнения — это быстрый и эффективный способ развивать и поддерживать мозг в тонусе в любом возрасте. Они подготовят ребенка к учебной деятельности, а взрослых — к сложным умственным процессам, в более зрелом возрасте выступят профилактикой возрастных изменений.

Выполняя специальную гимнастику, мы активизируем и синхронизируем оба полушария.

Наши мыслительные способности зависят от взаимодействия и развития двух полушарий. В 1981 году нейропсихолог Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за исследования в области межполушарной специализации мозга. Он доказал, что продуктивность и результативность увеличивается, если человек в своем обучении задействует техники по гармонизации левой и правой части мозга

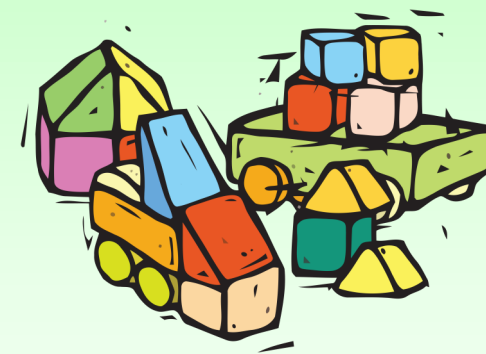
ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
Центр по профилактике социального сиротства

Обращайтесь по адресу: г.Котовск,
ул.Октябрьская, д.42
Тел.8-47541-4-09-93

ТОГАОУ «Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

ЦЕНТР ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СОЦИАЛЬНОГО СИРОТСТВА

ИГРЫ - ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ



ТАМБОВ

Увлекательная гимнастика для тренировки мозга

Все упражнения выполняйте по несколько раз. Не торопитесь. Лучше сначала сделать медленно и верно, а уже потом ускоряться. Как только вы сможете выполнять упражнение правильно и максимально быстро, убирайте это упражнение из комплекса либо усложните его, например, добавив хлопок в ладоши.

Простые упражнения для всей семьи

Упражнение 1

Сядьте на стул или на коврик. Делайте одновременно круговые движения стопами вправо, а кистями рук влево, затем наоборот. Другой вариант упражнения — вытяните руки вперед и немного согнув в локтевом суставе одновременно крутите одну руку вправо, другую влево.

Упражнение 2

Большой палец на одной руке последовательно соедините со всеми остальными пальцами начиная с указательного пальца. То же самое сделайте другой рукой, но начинайте с мизинца. Задача — делать упражнение одновременно двумя руками и не сбиваться.

Упражнение 3

Поставьте перед собой кисти рук тыльной стороной к себе. Одна рука — пальцы прямые, сомкнуты вместе, вытянуты вверх, другая — пальцы растопырены. Образно: «лопатка» и «ежик». Далее одновременно сжимайте руки в кулаки, а разжимая, изменяйте позицию кисти. То есть разводите пальцы там, где они были вместе и сводите, где был «ежик».

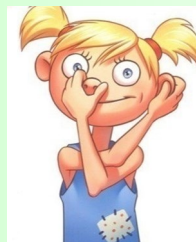
Это элементарное на первый взгляд упражнение далеко не всегда получается с первого раза не только у детей, но и у взрослых.

Упражнение 4

Вытяните руки вперед. Одной рукой начертите окружность, другой треугольник. Делайте это одновременно. Затем меняйте фигуры местами или добавляйте другие.

Упражнение 5

Правой рукой возьмитесь за кончик носа, левой — за мочку правого уха. Руки перекрестите. Далее сделайте хлопок и поменяйте положение рук: левая рука должна касаться носа, правая — левого уха. Если руки путаются, то ничего страшного, просто делайте медленно и внимательно.



Упражнение 6

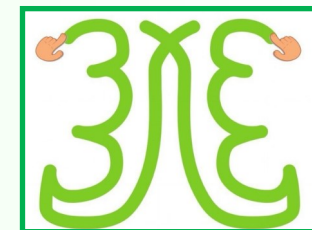
Одновременно показывайте разными руками знак «Ок», другой «V».

Упражнение 7

Возьмите лист бумаги и карандаш в каждую руку. Одной рукой пишете цифру или букву, а другой одновременно ее зеркальное отражение.

Межполушарное рисование:

Предложите ребёнку посоревноваться в рисовании какой-либо фигуры одновременно двумя руками.



Как еще потренировать мозг в условиях дефицита времени: старайтесь делать привычное дело по-новому и задействуйте при этом ваши органы чувств. Например:

- причешитесь другой рукой;
- оденьтесь на ощупь;
- отправьтесь на учебу, в магазин, на работу иным маршрутом;
- застегивайте молнию на куртке непривычной рукой;
- дайте себе задание открывать все двери сегодня только левой рукой.