

5.левой рукой делаем кулак, кисть направлена в нашу сторону, правая рука формирует стрелку, направленную в сторону кулака, ладонь развернута к нам. Дальше меняем руки, кулак делаем из правой руки, а стрелку – из левой. Постепенно увеличиваем скорость.

6. Для массажа всей поверхности ладони можно быстро покатавать ребристый карандаш между ладонями, это упражнение оживляет внимание, снимает усталость, активизирует работу мозга.

7. УПРАЖНЕНИЕ-СКАЗКА. Такие упражнения можно использовать в сюжете как знакомых так и совместно придуманных сказок. Только сначала необходимо разучить все упражнения, отработать технику выполнения. В результате проигрывания такой сказки у ребенка улучшается и активно стимулируется работа головного мозга, развивается речь, воображение, мышление, активизируется словарь.

Описание всех этих упражнений примера сказки вы можете найти на страничке педагога – психолога сайта детского сада.

Сказка «Две обезьянки»: «Жили-были две озорные обезьянки — Микки (левый кулачок на стол) и Кики (правый кулачок на стол). Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились (упражнение «кулачок — ладошка»: показываем сначала кулачок, затем ладошку). По дороге они встретили ежа с ежатами (упражнение «кулак — ладошка»: левая рука кулачок, правая — ладошка, одновременная смена рук Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоню (упражнение «колечко» сначала на правой руке, затем на левой — как усложнение). Ежи показали дорогу обезьянкам к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками (упражнение «оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая — ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»). Обезьянки нарвали яблок, но не знали, в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (упражнение «кулак — ребро — ладонь», одновременно дети рассказывают, каким образом еж с ежатами могут помочь обезьянкам)).»

Таковы некоторые наиболее эффективные упражнения гимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с дошкольниками. Такие тренировки не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша энергией.

Занимайтесь с малышом и проверяйте их волшебное действие!

*Подготовила педагог – психолог
ЧДОУ «Рождественский»*

Петелина Ольга Анатольевна

С использованием электронных ресурсов :<https://razvivashka.online>
<https://www.moirebenok.ua>