



# Как тренировать мозг ребёнка?





### «Перекрестные шаги».

Ребенок делает шаг, высоко поднимая колено и касаясь его ладонью перекрестной руки. Шаги повторяются, меняются сочетания: рука-колено, но всегда должно быть перекрестное движение.

### «Лыжная ходьба».

Ребенок имитирует лыжника, при этом вперед должны уходить левая нога и правая рука с палкой, затем правая нога и левая рука с палкой. Повторяем несколько раз.

### «Нос — ухо».

До кончика носа дотронуться левой рукой, до левого уха — правой. Одновременно убрать руки от уха и носа, хлопнуть в ладоши, а затем правой рукой тронуть нос, левой — ухо.

### «Каракули».

Стоя, ребенок вытягивает руки вперед. По команде взрослого ребенок одновременно двумя руками (кончиками пальцев) рисует в воздухе одинаковые и разные геометрические фигуры или предметы.

### «Восьмерки».

Ребенок также вытягивает руки вперед и каждой рукой одновременно рисует восьмерки навстречу друг другу, или одна вниз, а другая вверх.

### «Резиночки».

Для этого упражнения потребуются две тонкие резинки для волос. Одну нужно взять в левую руку, другую — в правую. Внутрь продеть два пальца: большой всегда должен оставаться в резинке, а указательный, средний, безымянный и мизинец будут по очереди сменять друг друга. Туда и обратно.

Если вы еще не тренируетесь, то самое время начать!





## Человеческий мозг

явление уникальное и до конца не изученное, но точно известно, что его можно и нужно тренировать. Много времени на то, чтобы запустить процесс активизации когнитивной деятельности ребёнка, не потребуется: полчаса в день всегда можно найти, главное — проводить занятия регулярно! И с хорошим настроением, поэтому надо заинтересовывать ребёнка, а не заставлять.

### Тренируем мозг

- Во-первых, надо ограничить просмотр телевизора и ничегонеделанье — доказано, что во время этих «дел» мозг минимально активен.
- Отвести время на чтение. Мозговая активность возрастает во время чтения про себя. Надо тренировать это умение.
- Задавать арифметические задачи. Решать в уме простые примеры надо каждый день по 5-10 минут. Это полезно делать не только в начальной школе, но и в течение всей жизни.

Засекайте время: пусть ваш школьник решит за пять минут 5 примеров, а потом — 6-7 и больше.

- Научить ребёнка жонглировать. Ученые считают, что жонглирование помогает пробудить спящие участки мозга. Мячи вам в руки!
- Регулярно использовать нейропсихологические техники.





### «Нос, пол, потолок».

Задача ребенка — выполнять команды, показывая пальцем на нос, вниз (пол), вверх (потолок).

### «Неразбериха».

Напишите на листе 20–30 слов разными фломастерами, но так, чтобы слово и цвет не совпадали, например, слово «желтый» написать красным цветом, слово «синий» — зеленым и так далее.

Ребенку при чтении нужно называть цвет, которым написано слово.



### «Геометрическое письмо»:

нарисуйте на листе в несколько строчек геометрические фигуры в разной последовательности. Фигуры — квадрат, треугольник, круг — обозначают определённое действие. Круг, например — хлопок над головой, квадрат — приседание, треугольник — прыжок на месте. Ребёнку нужно прочитать «письмо» телом, выполняя заданные движения.

### Нейробика

— упражнения, одновременно выполняемые и левой, и правой рукой.

### «Кулак, ладонь, ребро».

Нужно выполнить последовательно три движения: сжать ладонь в кулак, разжать кулак ладонью вниз, поставить кисть ребром на стол. Сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно.



## Нейрогимнастика

это комплекс специальных упражнений, которые непосредственно воздействуют на активность мозолистого тела головного мозга и синхронизируют работу обоих полушарий.

Если регулярно по 5–7 минут в день выполнять специальные упражнения, то можно заметить, как повышается функциональность мозга: дети быстрее воспринимают и обрабатывают информацию, легче осваивают чтение и письмо, успешнее выстраивают логические цепочки.

«Алфавит». Лист с буквами распечатайте и вручите ребенку. Надо произнести верхние буквы и одновременно выполнить действие, которое обозначено буквами нижними: «П» — поднять правую руку, «Л» — левую, «О» — обе.

Пусть проговаривает буквы от начала до конца, а потом наоборот. После того как немного освоится, упражнение делать на время.

Н	О	А	П	У
П	Л	П	О	Л
В	К	Ф	Е	М
О	П	О	П	Л
Д	Т	Я	Х	Г
О	П	Л	Л	П

