

ГИМНАСТИКА ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составила
учитель-логопед
МБОУ «СОШ №9»
г. Лесосибирска
Михайлова С.Р.

УПРАЖНЕНИЯ ПОЛЕЗНЫ ДЕТЯМ, У КОТОРЫХ НАБЛЮДАЮТСЯ:

- ✗ речевые нарушения;
- ✗ проблемы с координацией, общей и мелкой моторикой;
- ✗ рассеянное внимание;
- ✗ проблемы с чтением (перепрыгивает с одной буквы на другую, читает то слева направо, то справа налево);
- ✗ проблемы с письмом;
- ✗ ребёнку тяжело вычленить центральную линию рассказа, выстроить последовательность разворота сюжета, страдает внутренне программирование.

Большое значение в этом процессе имеют игры на формирование межполушарных взаимодействий.

Ниже Вы познакомитесь с играми и упражнениями, которые помогают ребёнку контролировать свою двигательную активность, развивать внимание.

КНОПКИ МОГЗА

- × Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
Положите одну руку ладонкой на пупок.
Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.
Поменяйте руки и повторите упражнение.

ПЕРЕКРЁСТНЫЕ ШАГИ



- ✘ Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
- ✘ Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
- ✘ Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.
- ✘ «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

КРЮКИ ДЕННИСОНА (1)



- ✗ Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
- ✗ Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
- ✗ Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
- ✗ Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

КРЮКИ ДЕННИСОНА (2)



- ✘ Поставьте ступни параллельно.
- ✘ Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
- ✘ Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Поймите так, расслабившись, еще немного. По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше

ДВОЙНЫЕ РИСУНКИ



- ✘ Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.
- ✘ Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз. Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

СЛОН



- ✘ Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.
- ✘ Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.
- ✘ Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

СОВА



- ✘ Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.
- ✘ Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.
- ✘ Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу.

ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ



- ✘ Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.
- ✘ Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.
- ✘ Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

ЗАЗЕМЛИТЕЛЬ

- ✘ Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- ✘ Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.
- ✘ Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу.
- ✘ Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз.
- ✘ Сделайте выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверните вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывать!



ДУМАТЕЛЬНЫЙ КОЛПАК



- ✘ Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
- ✘ Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.
- ✘ Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
- ✘ Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

ЭНЕРГИТЕЗАТОР



- ✘ Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.
 - ✘ Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.
 - ✘ На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.
 - ✘ Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.
 - ✘ Опускайте голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина.
 - ✘ Повторите движения 3 раза. Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания.
- Другой вариант упражнения – выполняем движения, лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность остается прежней. Бедра и нижняя часть спины расслаблены и неподвижны.

ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ



- ✘ Можно выполнять стоя и сидя. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.
- ✘ Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.