

## «МОЗГОВАЯ» РАЗМИНКА

Мозг так же как и наше тело перед тяжелыми умственными упражнениями (например, перед выполнением домашнего задания или в начале учебного дня) нуждается в разминке. Рекомендуется тратить на нее около 5 минут, комбинируя упражнения из списка по желанию ребенка.

Превратив ее в соревнование или интересную игру, можно вместе с родителями скоротать время, ожидая транспорт или свою очередь.

1. Читать сначала знакомый, а затем новый текст, перевернув книжку.
2. Игры в составление слов из букв, предложений из слов и т.п.
3. Называть буквы в алфавитном порядке, придумывая слова на каждую букву.
4. Читать текст и одновременно зачеркивать определенные буквы в нем, сначала одну, потом несколько.
5. Читать текст вслух, отсчитывая каждое слово (Ваня 1 пошел 2 гулять 3 и 4 увидел... и т.д.)
6. Исследуйте звуковую природу любых предметов и материалов, имеющих под рукой (постучите, бросьте, поскребите, подергайте и т.д.), варьируя громкость и темп, нарастание и затухание звука.
7. Назовите слово и попросите ребенка придумать следующее, которое начинается на последнюю букву (звук) вашего (стол - лодка - арбуз - зуб и т.д. ). Затем, усложняя задание, на Вашу третью, предпоследнюю и т.д.
8. Предложите ребенку запомнить первый звук из слова «крот», второй звук из слова «порт», четвертый звук из слова «торт». «Какое слово получилось?» (Кот).
9. Попросите ребенка сказать предложенное вами слово с конца. Начинайте с коротких слов (кот, дом.), постепенно переходя к более длинным.
10. Предложите ребенку из букв одного длинного слова составить как можно больше других слов. Например, из слова ГОСУДАРСТВО можно составить такие слова как ГОРА, ГОРОД, РОТ, ДАР, ДУГА и множество других.

## **Глазодвигательные упражнения**

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролирующие мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения.

- 1) движения по 4 направлениям и диагоналям. Совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 сек) с фиксацией в крайних положениях.
- 2) движения по 4 направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.
- 3) Движения глазами по четырем направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох и т.д.)
- 4) «восьмерка». Упражнение для оптимизации навыков письма. Закрывать глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Отдохните и откройте глаза.

## **Двигательные упражнения**

Развивают тонкую моторику. Чем больше задействуются мелкие мышцы тела, тем больше прорабатываются нервные пути между лобными отделами мозга и другими отделами, развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные движения (синкезии).

- 1) кулак-ребро-ладонь. Три положения руки последовательно сменяющих друг друга. Повторить 8-10 раз . Выполняется сначала руками поочередно, затем совместно.
- 2) Колечко. Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо см большим все остальные по очереди в прямом и обратном направлениях. Выполняется сначала руками поочередно, затем совместно (8-10 повторений).
- 3) Лягушка Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак. Другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положения рук. Совмещать с движением языка влево, вправо (8-10 повторений).

4) Лезгинка. Левая рука сложена в кулак, большой палец оставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе так, что большой палец указывает налево. Правая рука вытянутыми пальцами прикасается к мизинцу левой руки, ладонь смотрит вниз. После этого одновременно меняются положения правой и левой рук в течении 6-8 смен позиций. Добивается высокой скорости смены положений.

#### **Для середины урока:**

Выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга

##### 1) ухо-нос

Левой рукой взяты за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо, нос и хлопнуть в ладоши

2) Мельница Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 мин.

Дыхание произвольное.

##### 3) Перекрестное марширование.

Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

#### **Для конца урока:**

Упражнения на дыхание улучшают ритмику организма развивают самоконтроль и произвольность.

##### 1. Кулачки.

Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать вдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

##### 2. Свеча.

Исходное положение – сидя за партой.

Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечку. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечки маленькими порциями воздуха.

#### **Релаксация телесная.**

Огонь и лед.

По команде «огонь» - интенсивные движения телом, по команде «лед» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.