

760

Школа имени
А.П. Маресьева



Комплекс упражнений по развитию познавательных функций через движение



- *Начало учебного года – непростой период для ребенка. Кончается беззаботная жизнь, продолжавшаяся три месяца, когда целый день можешь делать что хочешь, когда можно ложиться поздно вечером, а утром – высыпаться. И вдруг резко – ранние подъемы, строгий распорядок дня, выполнение домашних заданий... Как справиться ребенку и родителям?*

Предлагаем Вам ознакомиться с интерпретацией адаптированного варианта работы докторов Пола И.Деннисона и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга»

Данный комплекс упражнений по развитию познавательных функций через движение рекомендуется как дошкольникам, у которых отмечаются нарушение внимания, повышенная отвлекаемость, проблемы с памятью, заторможенность или расторможенность, трудности адаптации, несформированность ведущей руки, так и ученикам младших классов, у которых наблюдаются проблемы с обучением. А также всем, кто желает активизировать возможности своего организма.



Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки»

Прыгай так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь- левая нога и правая рука. Прыгай вперед, в стороны, назад. Глазами двигай во всех направлениях. При ходьбе коснись левой рукой правого колена, а потом правой рукой левого колена.



Упражнение «Ленивые восьмерки»

Возьми в правую руку карандаш и начерти на бумаге «лежащую» восьмерку (знак бесконечности), теперь левой. Потом правой и левой одновременно. Затем начерти восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.



Упражнение «Двойной рисунок»

- Возьми в каждую руку карандаш или ручку. Изобрази на бумаге что угодно, двигая обеими руками одновременно:
- -навстречу друг другу;
- -вверх-вниз;
- -разводя в разные стороны.

Упражнение «Слон»

- Согни колени , прижми голову к плечу и вытяни руку вперед (ту, которой пишешь). Рисуй «ленивую восьмерку» в воздухе, одновременно вытягивая верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотри дальше своих пальцев. Повтори упражнение с другой рукой.

Упражнение «**Брюшное дыхание**».

Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.



УЧЕБНЫЕ НАВЫКИ:

- чтение (кодирование и декодирование);
- устное чтение и речь;

Упражнение « Рокер»

Сядь на пол, на коврик. Откинись назад на руки, массируй бока, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет



Упражнение «Энергетизатор»

Исходное положение: положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.





**Материал для Вас подготовила
учитель-дефектолог Дунаева Ольга Эдуардовна
E-mail: Dunaevaoe@sch760.ru**