

**Комплекс веселых и полезных упражнений
для тренировки мозга ребенка,
концентрации памяти, внимания, мелкой
моторики!**

Воспитатель:
Добрынина А.В

Сегодня я хочу вам показать комплекс упражнений.

1 упражнение «Колечки».

Ребенок сидит вытягивает руки вперед и делает вот такие колечки, соединяя поочередно каждый палец с большим и передвигает вперед, назад.

У большинства детей легко получается (можно ускоряться).



2 суперполезное упражнение «Мнем-выпрямляем».

Вам потребуется $\frac{1}{4}$ листа бумаги.

Ребенок держит эти листы в обеих руках, навесу.

Задача ребенка – максимально быстро смять листочки,

а дальше независимо каждой рукой

эти листочки выправлять, выравнивать

примерно с одинаковой скоростью.

Плюс этого упражнения в том,

что каждый раз ребенок сминает лист

по-новому и, соответственно,

движение пальцев каждый раз разные.

Что очень полезно.



3 упражнение: «На расслабление»

Для тренировки у ребенка навыка расслабления.

Нужна будет помощь взрослого.

Берем руку ребенка, вы хватаете палец ребёнка держите его.

Ребенок должен высвободиться, но сможет он это сделать только тогда, когда расслабиться.

Взрослый четко контролирует этот процесс, чувствуете расслабление ребенка – потихоньку отпускаете его руку. Тем самым мы формируем у ребенка понимание того, что периодически нужно расслабляться.

Очень интересно контролировать этот процесс, некоторые дети не сразу понимают что от них хотят, но затем все получается, другие сразу понимают. К сожалению многим деткам вообще не удаётся расслабление.



4 упражнение.

Потребуется маркер и карандаш.

С маркером выполнять упражнение проще, с карандашом труднее.

Задача ребенка – поочередно используя указательный и средний,

средний и безымянный, безымянный и мизинец, на каждой руке поднимать

сначала маркер, затем карандаш.

Чередуем руки постепенно увеличивая скорость.



5 упражнение



Даем ребенку карандаш. Ребенок ставит его на стол и начитает подниматься вверх, работает правая и левая рука. По очереди прижимая пальчик к пальчику. Большой – указательный, большой- средний, большой-безымянный, большой- мизинчик.

6 упражнение.

На листе бумаги по середине нарисуйте черту.

Дайте ребенку в каждую руку фломастер.

Ребенок должен одновременно обеими руками рисовать что либо

(в силу возраста мы рисовали штрихи, затем геометрические фигуры).

Цель упражнения рисовать правой рукой правильно, а левой -зеркально.



Вот такие интересные упражнения будут развивать детей в разных направлениях.

Тратьте на каждое упражнение по минутке, больше не нужно.

Эта серия упражнений отлично подходит как для дошкольников, так и для младших школьников.

Развиваем детей просто и интересно!