***Умные упражнения для мелкой и крупной моторики.***

***Колечки***

*Выполнение.* Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Когда упражнение осваивается, можно выполнять, двигаясь одной рукой в прямом, а другой рукой – в обратном направлении.

*Усложнение.* Выполнять упражнение

* Со слегка прикушенным языком,
* С закрытыми глазами.

***Кулак – ребро - ладонь***

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости стола, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, снова распрямленная ладонь. Ребенок выполняет вместе с взрослым, затем, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений. Сначала одной рукой, потом другой, потом двумя руками вместе. При затруднении ребенок может помогать себе командами «кулак – ребро – ладонь», произносимыми вслух или про себя.

*Усложнение.* Выполнять упражнение

* Со слегка прикушенным языком,
* С закрытыми глазами.

***Лезгинка***

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно поменять положение правой и левой рук. Ребенок выполняет вместе с взрослым, затем, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений.

*Усложнение.* Выполнять упражнение

* Со слегка прикушенным языком,
* С закрытыми глазами.

***Зеркальное рисование***

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

***Ухо-нос.***

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за правое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

***Змейки.***

Руки лежат на столе. Ребенок шевелит тем пальцем, который назовет взрослый (например, «указательный палец правой руки»). Палец должен двигаться точно и четко, лишние движения другими пальцами не допускаются. В упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук поочередно или в случайном порядке.

***Перекрестные шаги.***

*Выполнение.* Осознанная ходьба на месте, когда правым локтем касаются левого колена и левым локтем – правого. Выполняется в медленном темпе в течение 4-5 мин. или более.

*Характер воздействия.* Активизация обширных зон обоих полушарий мозга. Если выполнять регулярно, в мозолистом теле образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрированно, делая возможным причинно-обусловленный уровень мышления. Выполнение упражнения в медленном темпе вовлекает тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга. Активизирует мозг и тело перед началом любой умственной и физической деятельности. Способствует преодолению трудностей при интеллектуальной деятельности.

***Крюки.***

*Выполнение.* Для выполнения упражнения нужно скрестить лодыжки, чтобы было удобно стоять. Руки скрестить, соединить пальцы рук в «замок» и вывернуть их. Находясь в этом положении, язык прижать к твердому небу за верхними зубами. Выполнять в течение 2-5 мин.

*Характер воздействия.* Сознательная и сбалансированная активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга. Помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

***Ленивые восьмерки для глаз.***

*Выполнение.* Упражнение заключается в слежении глазами за движущимся большим пальцем вытянутой руки, описывающим «ленивую восьмерку» - знак бесконечности. Повторяется по три раза каждой рукой и сцепленными руками. На этапе обучения взрослый двигает рукой ребенка сидящего напротив и следит за движениями его глаз. Можно обводить «ленивую восьмерку», нарисованную на большом листе бумаги (не больше, чем размах руки ребенка).

*Характер воздействия.* Устанавливает схемы координаций «глаза-руки» и «руки- глаза». Снимает усталость глаз, напряжение в мышцах шеи и боль в спине после работы на компьютере.

***Массаж ушных раковин.***

*Выполнение.* Оттягивая ушные раковины, слегка их выворачивать и продвигаться вниз несколько раз. *Характер воздействия.* Активизирует слуховое восприятие и развитие памяти.

Литература:

1. Сиротюк А.Л. *Коррекция развития интеллекта дошкольников. –* М. 2002*.*
2. Сиротюк А.Л. *Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения.* – М. 2003.
3. Ханнафорд К. *Мудрое движение. Мы учимся не только головой.* – М. 1999.