**Зарядка для мозга: 6 веселых упражнений для развития ребенка**

*Можно ли делать зарядку для мозга? Конечно, это подтверждает наука кинезиология. Такие упражнения позволяют добиться прекрасных результатов! Занимайтесь с малышом и проверяйте их волшебное действие!*

[](http://www.moirebenok.ua/wp-content/uploads/2016/06/shutterstock_181432853.jpg)

Кинезиология — удивительная наука, которая оказывает влияние на[развитие ребенка](http://www.moirebenok.ua/infant/razvitie-rebenka-pochemu-gipertonus-myishts-dolzhen-nastorozhit-mamu/). Среди кинезиологических есть целые комплексы упражнений на растяжку, релаксацию, развитие мелкой моторики. Вот лишь некоторые из них.

## 1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МОЗГА «КОЛЕЧКО»

Это упражнение известно, пожалуй, всем. Вспомните, как в детстве мы играли, поочередно соединяя кончик большого пальца с кончиками остальных: указательного, среднего, безымянного, мизинца. И старались сделать это, как можно быстрее. Вспо­мнили? А теперь покажите это упра­жнение-игру своим детям. Сначала де­лайте его в прямом (от указательного), а потом в обратном (от мизинца) порядке. Начинайте делать одной рукой (правой и левой по очереди), а потом обеими одновременно.

## 2. УПРАЖНЕНИЕ «КУЛАК — РЕБРО — ЛАДОНЬ»

Учиться выполнять это упражнение лучше на столе. Положите руку, сжатую в кулак, на стол, потом ладонь (разогнутую и твердую) поставьте ребром, затем положите ее на стол. Выполняйте упражнение правой, левой, обеими руками по 8–10 раз. В первое время помогайте крохе, проговаривая: «Кулак — ребро — ладонь». Затем откажитесь от произнесения команд, а также увеличьте скорость.

## 3. УПРАЖНЕНИЕ «ЗЕРКАЛЬНОЕ РИСОВАНИЕ»

Дайте ребенку карандаши (или фломастеры, или краски) и попросите на листе бумаги одновременно обеими руками нарисовать зеркально-симметричные рисунки. Начните с простых (змейка, зигзаг), постепенно усложняя. Пусть малыш рисует цветы, яблоки, домики.

**4. УПРАЖНЕНИЕ «УХО — НОС»**

Забавное [упражнение](http://www.moirebenok.ua/infant/zaryadka-na-fitbole-dlya-grudnichka-15-effektivnyih-uprazhneniy/), которое тем не менее тренирует мозг. Попросите ребенка левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за левое ухо. После этого он должен хлопнуть в ладошки и поменять положение рук. Увеличивайте скорость!

## 5. УПРАЖНЕНИЕ «ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ ВОСЬМЕРКА»

Пусть малыш протянет вперед правую руку (примерно на уровне глаз). Затем сожмет ладонь в кулак, оставив вытянутыми указательный и средний пальцы, и нарисует в воздухе этими пальцами большую горизонтальную восьмерку (знак бесконечности). Пусть глаза плавно повторяют движение руки. Выполните упражнение три раза правой рукой, затем столько же левой и, наконец, обеими. Пусть кроха следит за руками, не поворачивая головы.

## 6. УПРАЖНЕНИЕ-СКАЗКА

Кинезиологические упражнения можно использовать в сюжете совместно придуманных сказок. Только сначала необходимо разучить все упражнения, отработать технику выполнения.  
В результате проигрывания такой сказки у ребенка улучшается и активно стимулируется работа головного мозга, развивается речь, воображение, мышление, активизируется словарь.

**Сказка «Две обезьянки»**

«Жили-были две озорные обезьянки — Микки (левый кулачок на стол) и Кики (правый кулачок на стол). Однажды они отправились в сад за яблоками и заблудились (упражнение «кулачок — ладошка»: показываем сначала кулачок, затем ладошку).  
По дороге они встретили ежа с ежатами (упражнение «кулак — ладошка»: левая рука кулачок, правая — ладошка, одновременная смена рук).Обезьянки поздоровались с ними и рассказали, что ищут яблоню (упражнение «колечко» сначала на правой руке, затем на левой — как усложнение).

Ежи показали дорогу обезьянкам к яблоне, а за это обезьянки угостили ежей оладушками (упражнение «оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая — ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»).  
Обезьянки нарвали яблок, но не знали, в чем отнести их домой. Тогда еж с ежатами помогли им (упражнение «кулак — ребро — ладонь», одновременно дети рассказывают, каким образом еж с ежатами могут помочь обезьянкам)».