

«Гимнастика для мозга»

мастер- класс для родителей



**ИНСТРУКТОР ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕРГИЕНКО Т.В.**

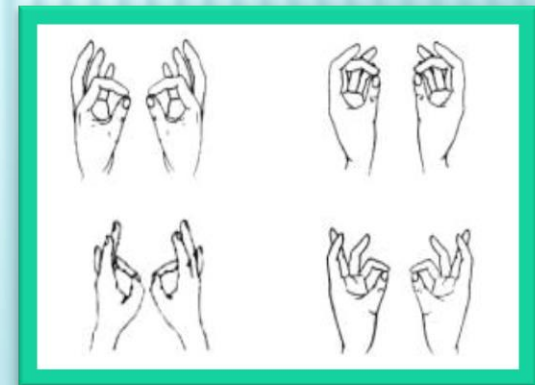
ЦЕЛЬ: ПОЗНАКОМИТЬ РОДИТЕЛЕЙ С ПРОСТЫМИ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, ПРИМЕНЕНИЕ КОТОРЫХ ВОЗМОЖНО ДОМА С ДЕТЬМИ

- × КИНЕЗИОЛОГИЯ – наука о развитии головного мозга через движение, о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.**
- × Кинезиологические упражнения - позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, при котором полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы.
- × И сегодня я представляю вам, уважаемые родители, несколько игровых упражнений, которые знакомы нашим детям, и которые вы можете выполнять дома всей семьей.

КОЛЕЧКИ

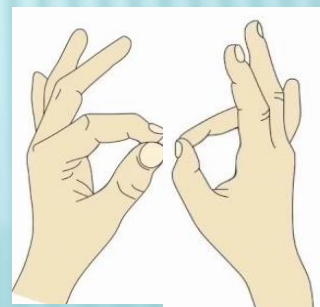
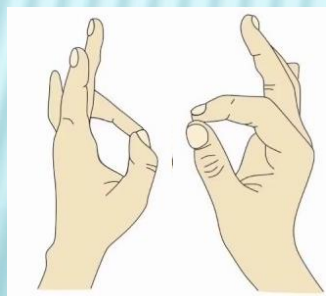
- × **Варианты этой игры разнообразны. Работают пальчики!**

Последовательно соединять большой палец с указательным, и с остальными по порядку. Задание можно сделать сначала пальцами правой руки, затем левой, двумя руками. Усложнение – выполнять колечки с закрытыми глазами.



КОЛЕЧКИ

Обратные колечки – более сложный вариант. Левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая большой и мизинец. В такт счету левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочередно со средним, безымянным и мизинцем, а правая соответственно с безымянным, средним и указательным. Затем следуют движения в противоположном направлении.



КОЛЕЧКО, ЗАЙЧИК, ЦЕПОЧКА

- ✘ В игре работают пальчики! Ребенок пальчиками показывает «колечко», «зайчика», «цепочку». Команды быстро сменяют одна другую в разной последовательности. Усложнение правая рука показывает «зайчика», левая – «колечко»



ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ

- × Со стороны это движение выглядит забавно, но не очень просто его выполнить! **Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот». Тренируемся! Это упражнение улучшает мыслительную деятельность, способствует самоконтролю. А для вас, уважаемые родители, полезно тем, что повышает стрессоустойчивость.**



СИГНАЛЬЩИК

✦ **Упражнения «Сигнальщик».** Можно выполнять с флажками, с лентами, с платочками. Вариантов много.

-И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Раз – правая рука вперёд, левая в сторону;

Два – руки вниз;

Три – левая рука вперёд, правая в сторону;

Четыре – руки вниз. Усложнение – выполнять с закрытыми глазами, или выполняя шаг ногой в сторону (вперед)



СИГНАЛЬЩИК

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Раз – правая рука в сторону, левая вверх;

Два – руки вниз;

Три – левая рука в сторону, правая вверх;

Четыре – руки вниз. Усложнение – выполнять с закрытыми глазами, или выполняя шаг ногой в сторону (вперед)



СИГНАЛЬЩИК

-И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Раз – правая рука к плечу, левая вверх;

Два – руки вниз;

Три – левая рука к плечу , правая вверх;

Четыре – руки вниз. Усложнение – выполнять с закрытыми глазами, или выполняя шаг ногой в сторону (вперед), стоя на одной ноге, правая рука вверх –стоять на правой ноге, левая – на левой!



РУКИ - НОГИ

-И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Раз – правая рука вперед, левая нога вверх;

Два – и.п.;

Три – левая рука вперед, правая нога вверх;

Четыре – и.п. Усложнение – выполнять лежа на животе!



**Предлагаем вам, уважаемые родители,
закрепить выполнение этих упражнений дома
вместе с детьми.**

А мы подготовим для вас новые!

И помните:

**«Движение может заменить лекарство – но ни
одно лекарство не заменит движения».**

Ж. Тассо.