**Гимнастика для ума**

Занятия с ребенком дома можно превратить в игру, чередуя учебные и физические упражнения и задания.

Известно, что под влиянием физических упражнений улучшаются показатели различных психических процессов: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач.

Предлагаем упражнения «Мозговой гимнастики», которые можно использовать с ребенком как игру, предшествующую выполнению учебных задач.

**«Мозговая гимнастика»**

***Качания головой*** (упражнение стимулирует мыслитель­ные процессы): дышите глубоко, расслабьте плечи и уро­ните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи. Выполнять 30 секунд.

***«Ленивые восьмёрки»*** (упражнение активизирует струк­туры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания): нарисовать в воздухе в горизон­тальной плоскости «восьмёрки» по три раза каждой ру­кой, а затем обеими руками.

***Моргания*** (полезно при всех видах нарушения зрения): моргайте на каждый вдох и выдох.

***«Вижу палец!»:*** указательный палец правой руки дер­жать перед носом на расстоянии 25-30 см, смотреть на палец в течение 4-5 сек, затем закрыть ладонью левой руки левый глаз на 4-6 сек, смотреть на палец правым глазом, затем открыть левый глаз и смотреть на палец двумя глазами. Проделать то же, но закрыть правый глаз. Повторить 4-6 раз.

 ***«Шапка для размышлений»*** (улучшает внимание, яс­ность восприятия и речь): «наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

Консультацию подготовила

учитель-дефектолог Малиновская Е.В.