

«Прокачай» нейрони, або 7 цікавих вправ для дорослих і дітей



Перехід до школи — непростий період для дитини. Окрім психологічного дискомфорту, діти часто відчувають втому від насиченої розумової діяльності. Вправи з нейробіки допомагають тренувати мозок, а отже, зменшувати напругу. Тож скористайтеся ними, щоб підготувати дитину до першого класу.

Виконуйте зарядку для мозку регулярно. Почніть із двох-трьох вправ, а потім додайте ще стільки ж. Тривалість



виконання кожної — одна хвилина. Спершу робіть повільно, доки дитина зрозуміє й запам'ятає дії.

Суть нейробіки полягає в тому, щоб робити буденні справи незвичним способом. У результаті поліпшується дрібна моторика, пам'ять, увага й загальне мислення.

Та не лише для малят ці вправи корисні. Хоч мозок розвивається все життя, пам'ять і концентрація з віком погіршуються. Тож тренуйтеся разом весело та з користю!

Буклет створений за матеріалами
Лариси Петренко, вчительки початкових
класів Ніжинської ЗОШ I—III ступенів № 15,
керівника гуртка «Фітодизайн»,
Чернігівська обл.



Перевернута книжка

Коли читаете разом із дитиною книжку чи розглядаєте картинку, змініть ракурс — переверніть книжку догори ногами. Відтак запропонуйте дитині роздивитися ілюстрації, відшукати предмети, скласти розповідь за серією перевернутих картинок тощо. Позмагайтеся з дитиною, хто швидше знайде загаданий предмет або персонажа у перевернутій книжці.

Що спільне?

Під час щоденних справ запропонуйте дитині відшукати взаємозв'язок між, здавалося б, несхожими предметами. Наприклад, між каструлею та гітарою, кріслом й олівцем, книгою та принтером тощо. Спочатку шукайте спільне разом, позмагайтеся, хто знайде більше. Відтак запропонуйте відшукувати відповідності по черзі.

Спритні ніжки

Сядьте разом із дитиною на підлогу одне проти одного. Покладіть перед дитиною дрібні предмети: олівці, гумки, м'ячики тощо. Відтак запропонуйте дитині пальцями ніг брати предмети та перекладати їх у коробку. Звертайте увагу, що допомагати собі руками не можна

Класифікація предметів

Попросіть дитину розсортувати продукти, які ви купили в магазині, за кольором, розміром, формою або вагою. Обговоріть, як різними способами можна описати предмети залежно від обраної категорії. Наприклад, предмети з однаковою вагою можуть відрізнятися за кольором, розміром чи формою абощо.

Попросіть дитину зібрати п'ять м'яких або твердих предметів. Нехай вона задіє всі свої аналізатори — зір, слух, дотик — і за їх допомогою визначить, м'які це предмети чи тверді. Відтак нехай дитина розсортує знайдені предмети за розміром, кольором або вагою. Поговоріть із нею про те, як предмети однієї групи — тверді або м'які — віднести до різних категорій. Потім допоможіть дитині намалювати знайдені предмети відповідно до того, як вона їх класифікувала.

Дихальний ліфт

Практика глибокого дихання допомагає поліпшити пам'ять і емоційний контроль. Виконуйте з дитиною вправу сидячи, схрестивши ноги, або лежачи. Дихайте спокійно. Уявіть, що ваше дихання, як на ліфті, рухається через усе тіло. Для запуску «ліфта» дихайте носом. Видихніть усе повітря, яке у вас є. Потім помалу вдихайте. Нехай «дихальний ліфт» повільно підніметься до рівня грудей. Затамуйте його там. Знову видихніть усе повітря. Тепер вдихайте так, щоб ваш «ліфт» піднявся вже на найвищий поверх, через горло до обличчя та лоба. Затамуйте його. Видихніть і відчуйте, як разом з видихом цей «ліфт» несе всі ваші проблеми й турботи вниз — через груди, живіт, ноги, а далі через «двері ліфта» й зовсім із вашого тіла. Після завершення вправи обговоріть із дитиною свої враження та відчуття.

Скільки олівців?

Станьте біля дитини на відстані одного метра. Тримайте олівець перед її носом. Попросіть зосередитися на певному предметі в кімнаті. Повільно переміщуйте олівець у напрямку до дитини й попросіть її сказати, коли вона побачить замість одного два. Дитина має намагатися сфокусувати свій погляд так, щоб знову побачити один олівець. Як тільки вона досягне бажаної різкості, перемістіть олівець ще ближче, поки дитина знову не побачить два олівці. Потім повільно рухайте олівцем назад. Повторіть цю вправу тричі.

Вправні пальчики

Перш ніж дитина встане зранку з ліжка, запропонуйте їй пограти у гру «Вправні пальчики». Спочатку нехай повільно рухає всіма пальцями на обох ногах угору й вниз, поступово прискорюючи рухи. А відтак — хай рухає лише двома великими пальцями. Ця гра допомагає вдосконалити координацію рухів і «безболісно» прокинутися. Повторюйте її щоранку..

