<https://vberz-osvita.gov.ua/rekomendacii-batkam-ditej-z-oop-na-period-karantinu-12-49-58-30-03-2020/>

Вправи для активізації мозкової діяльності

Пропонуємо спеціальні завдання, які допоможуть розвинути лобні долі мозку, поліпшити його міжпівшаровий зв'язок у дітей.

**ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ МІЖПІВШАРОВОГО ЗВ’ЯЗКУ МОЗКУ**

*~~«Вухо–ніс»~~*

Принцип виконання: Торкніться правою рукою лівого вуха, а правою – кінчика носа. Після цього плесніть у долоні та поміняйте положення рук – лівою доторкніться правого вуха, а правою – до носа. Повторюйте вправу декілька разів поспіль, намагаючись пришвидшити темп.

Виявляється, це вже й не так легко, як здається на перший погляд. Тож вправа не лише корисна, а й весела!

*~~«Чоловічок з фігур»~~*

Принцип виконання: Запропонуйте школярам одночасно намалювати обома руками чоловічка, причому однієї рукою малюємо чоловічка з кружечків, а іншою – з прямокутників.

*~~«Струп-тест»~~*

*Принцип виконання:* Роздайте учням аркуші, на яких написані назви кольорів невідповідними їм кольорами, та запропонуйте швидко назвати колір тексту, а не назву кольору.



Наш мозок сприймає текст і колір по-різному, задіюючи різні області півкуль. Вправа ж зі струп-тестами стає прекрасним тренуванням для їх комплексного розвитку.

*~~«Дзеркальне малювання»~~*

*Принцип виконання:* Запропонуйте учням одночасно обома руками написати певну літеру, цифру, слово або обвести по контуру певний симетричний малюнок.

*~~«Ліхтарики»~~*

Принцип виконання: Покладіть руки на стіл. Одна кисть стиснута у кулах, інша – лежить на столі долонею. Одночасно зінюйте їхнє положення (права у кулаці – ліва – долонею, ліва у кулаці – права долонею). Поступово пришвидшуйте темп.

*~~«Кулак–ребро–долоня»~~*

*Принцип виконання:* Покажіть дітям 3 положення руки на столі, які послідовно змінюють одне одне – кулак, долоня ребром, долонею до столу.

Попросіть учнів повторити вправу спочатку правою рукою, потім лівою, після цього – двома одночасно.

На першому етапі доцільно робити вправу одночасно з учнями, щоб вони запам'ятали послідовність рухів. Після цього школярі можуть повторити вправу без підказок учителя. Поступово пришвидшуйте темп.

**ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ЛОБНИХ ДОЛЕЙ КОРИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ**

*~~«Навпаки»~~*

*Принцип виконання:*Плескаємо в долоні. Коли ви плескаєте 1 раз, учні мають плеснути двічі, якщо ви робити 2 плескання, вони – 1.

*Варіанти:* топотимо ногами, стукаємо певним предметом (ложкою, олівцем) та інше. Для ускладнення можна комбінувати різні типи рухів.

Для правильного виконання цієї вправи потрібно бути уважним і сконцентрованим. У свою чергу завдяки вправі напрацьовується навичка швидкого переключення між різними видами діяльності, вміння концентруватись, а також покращується динаміка психічних процесів.

*~~«Будь ласка»~~*

Принцип виконання: Учні стають колом. Учитель показує різні жести руками. Діти повинні повторити лише той жест, під час якого промовлено слово «будь ласка». Поступово підвищуйте темп.

*~~«Гулівер і ліліпути»~~*

*Принцип виконання:* Попередньо підготуйте для учнів роздруківки, в яких написані слова, літери в яких перемішані та відповідно до послідовності у слові мають різний розмір.

Запропонуйте школярам переписати слова, починаючи з найбільшої чи найменшої літери, і далі за зменшенням або за їхнім зростанням.

*~~«Руки, ноги, голова»~~*

Принцип виконання: Учитель називає частину тіла, а учні мають її показати. Але є одна особливість – потрібно бути надзвичайно уважними, бо щоразу потрібно показати не лише щойно названу частину тіла, а й попередню.

Наприклад, учитель починає вправу і називає очі. Діти нічого не показують. Після цього називає живіт. Учні мають послідовно доторкнутися до очей, а потім живота. Після цього називає коліна, а учні мають спочатку доторкнутися до живота, а лише потім колін і далі.





















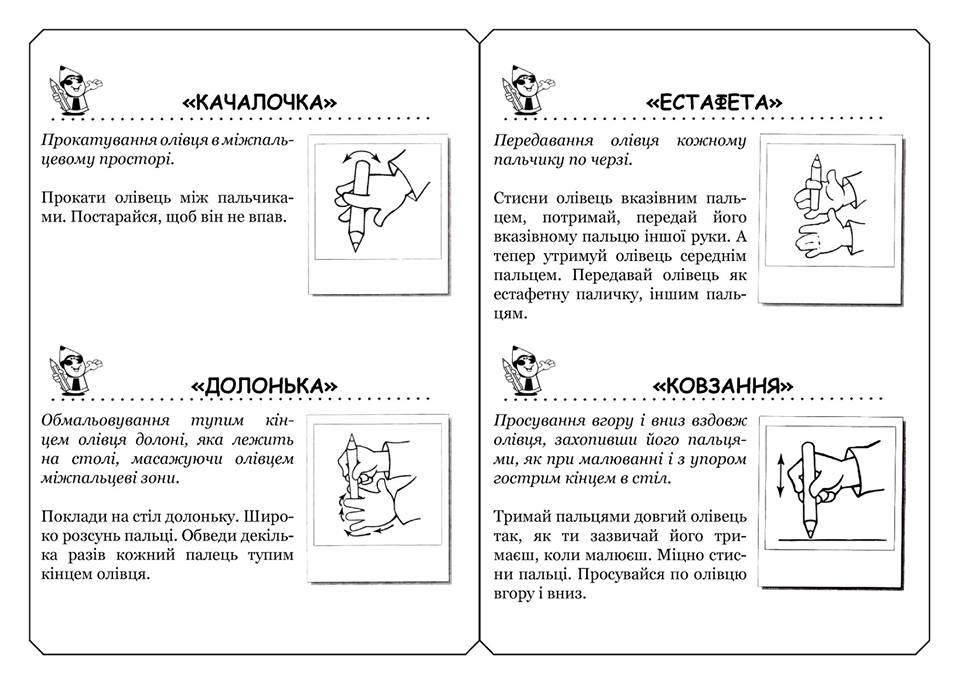


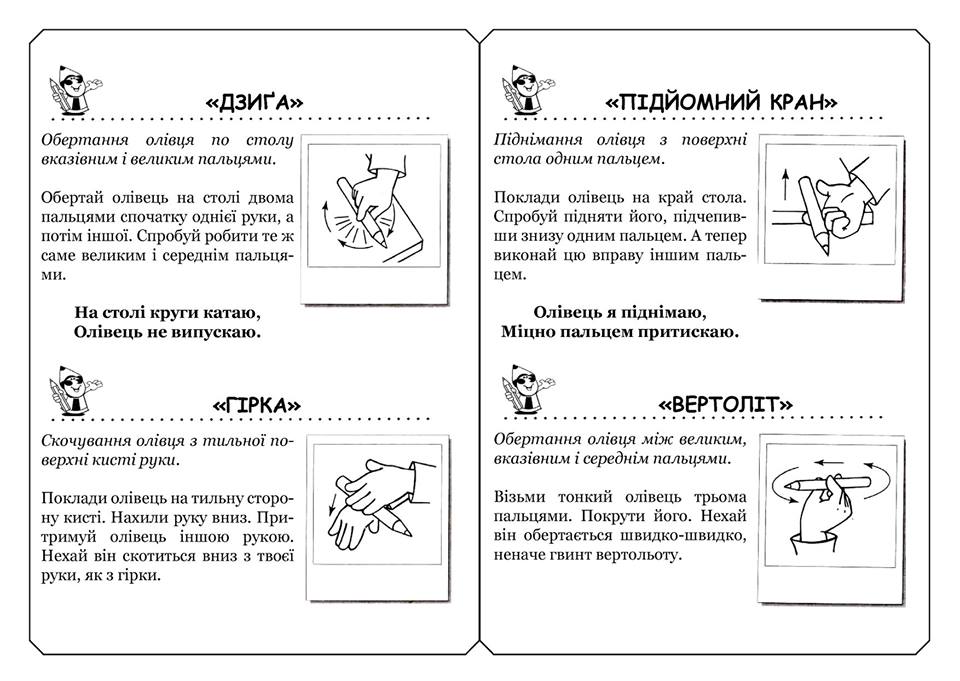
**Масаж олівцями**

Рух пальців і кистей рук дитини мають на її розвиток особливий вплив. Фахівці стверджують, що ігри за участю рук і пальців сприяють гармоній­ному розвитку тіла і розуму, підтримують у належному стані мозкові системи.

Японський лікар Намікосі Токудзіро ство­рив методику оздоровчого впливу на руки. Він стверджував, що пальці мають велику кіль­кість рецепторів, які надсилають імпульси до центральної нервової системи людини. На ки­стях рук є чимало акупунктурних точок, масажуючи які можна впливати на внутрішні орга­ни, що рефлекторно з ними поєднані.  
По насиченості акупунктурними зонами кисть не поступається вуху чи стопі. Східні медики встановили, що масаж великого паль­ця підвищує функціональну активність голо­вного мозку, масаж вказівного пальця пози­тивно впливає на стан шлунку, середнього — на кишечник, безіменного — на печінку і нир­ки, мізинця — на серце. Будьте здорові!!!





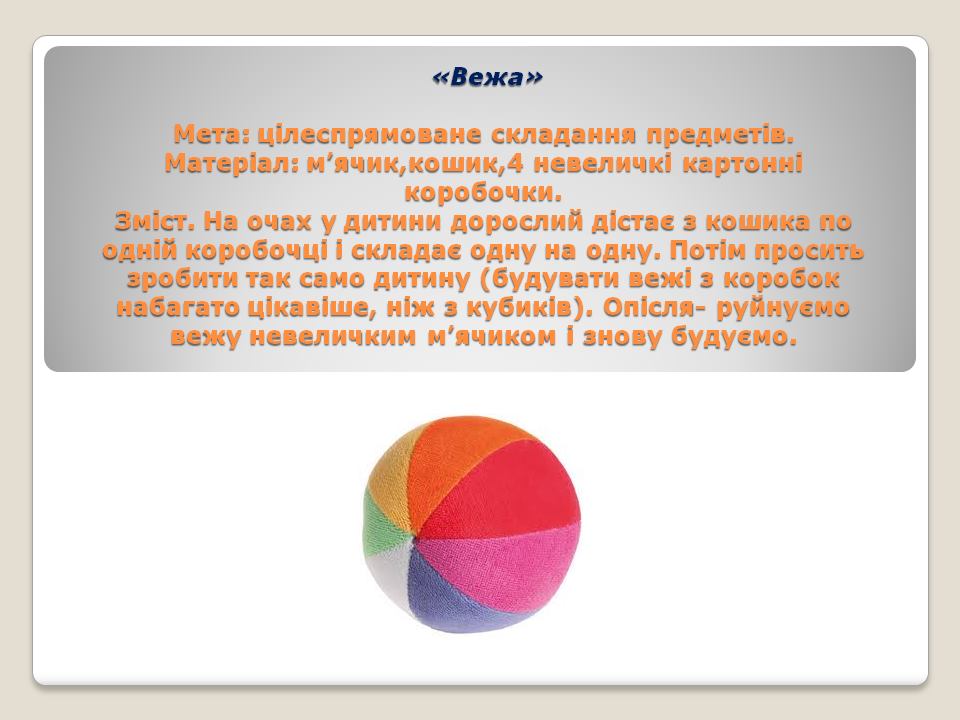


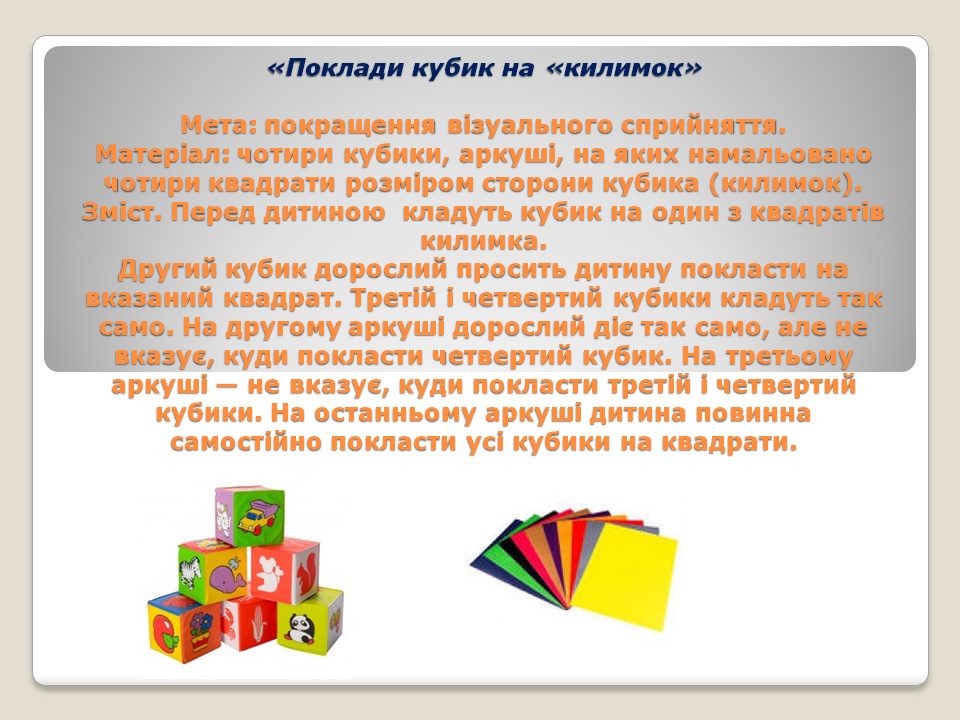


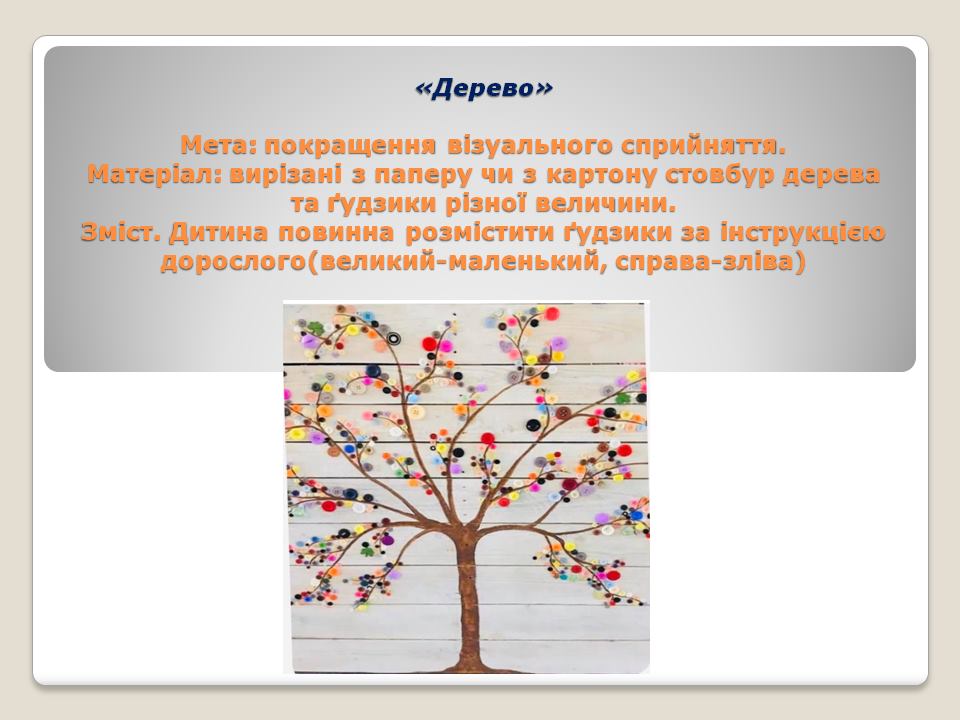


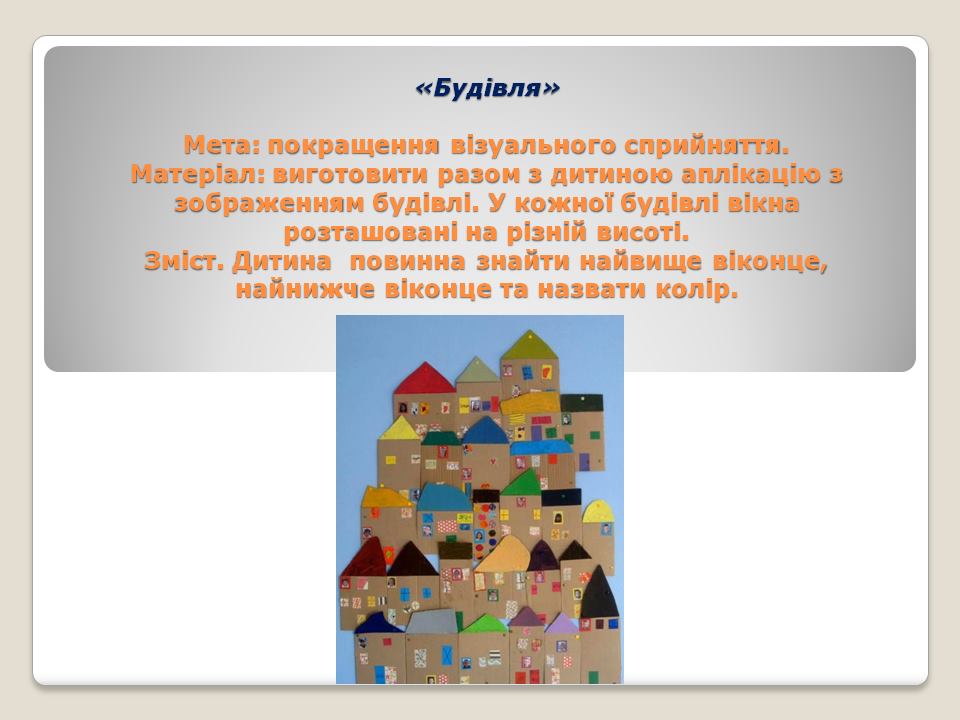


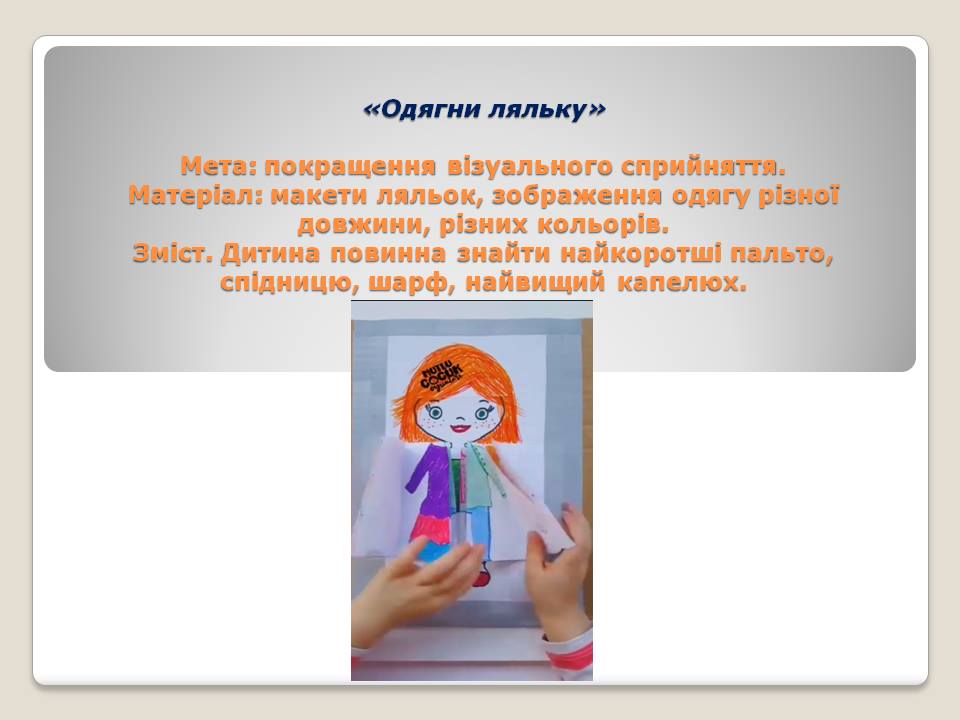


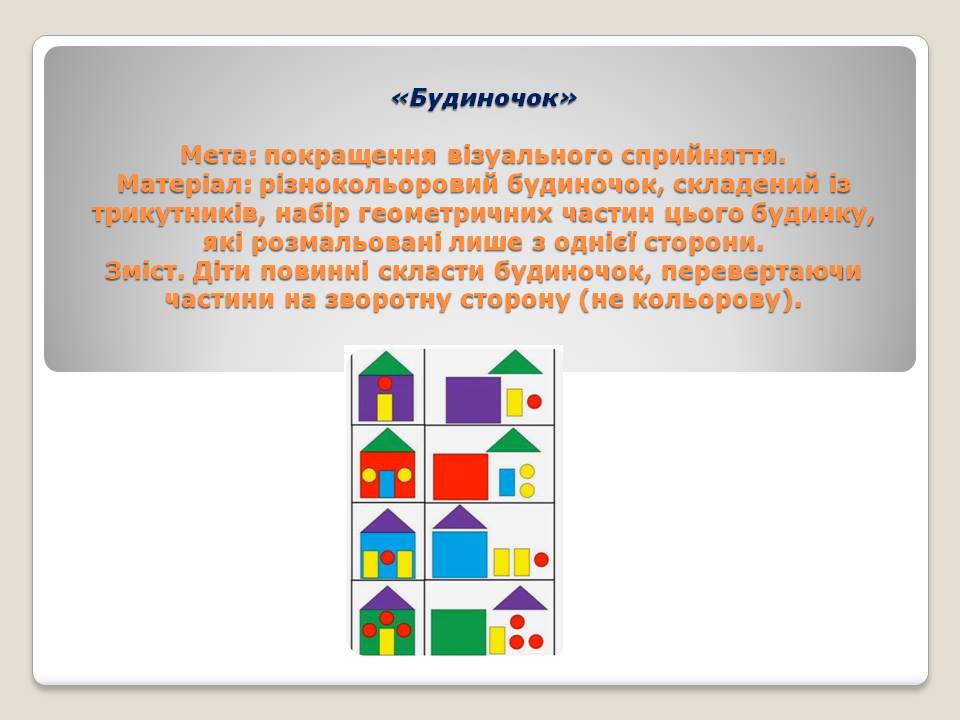


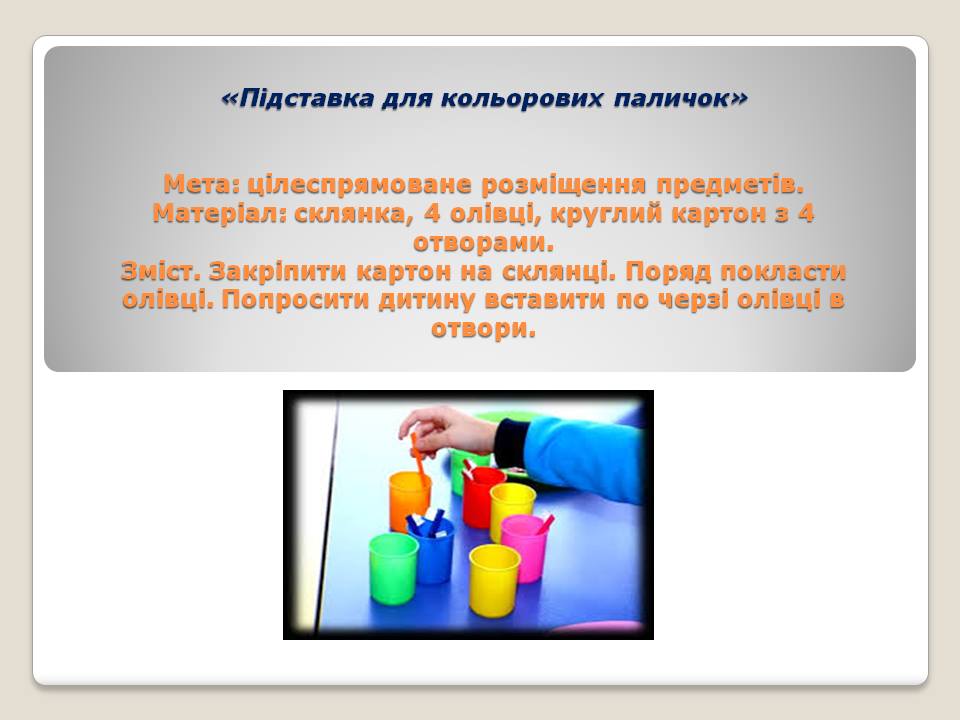


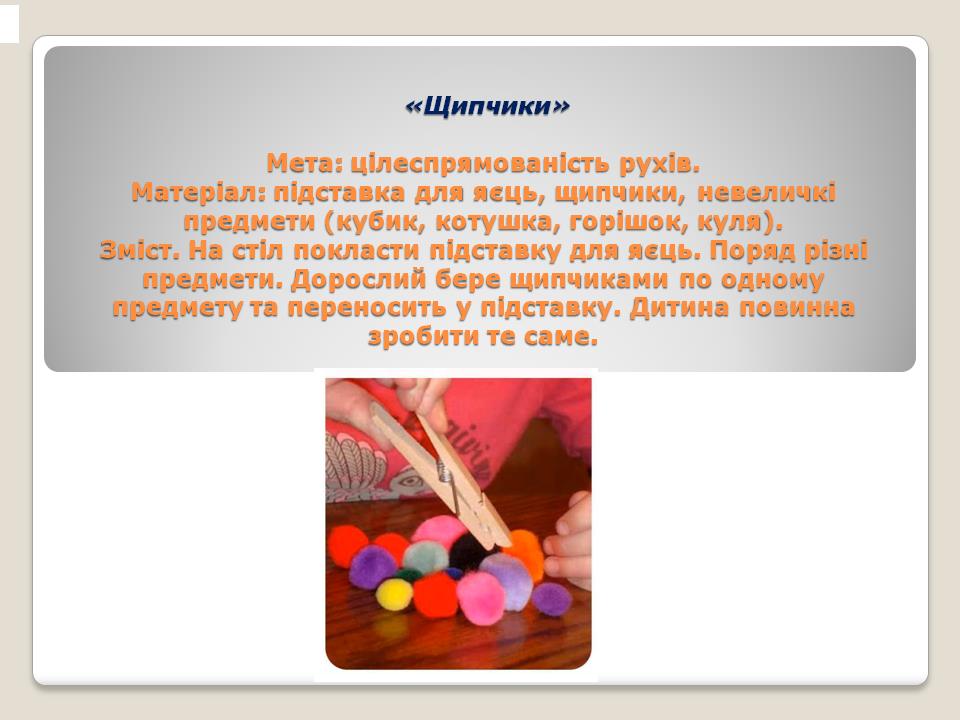












****Вправи для роботи з дітками з інтелектуальними порушеннями (для батьків)

**Мета:** розвиток мислення, зосередженості, мовлення.

– Назви 5 імен хлопців.             – Назви 5 імен дівчат.

– Назви 5 видів квітів.               – Назви 5 видів дерев.

– Назви 5 видів фруктів/овочів.

**Вправа «Злови слово»**

**Мета:**розвиток концентрації, переключення уваги.

– Я зачитаю тобі слова, коли серед слів трапиться назва *рослини*, ти повинен плеснути в долоні – «зловити слово».

*Варіанти слів:*дорога, тигр, береза, літак, пшениця, троянда, змія, дуб, лялька, гриб, школа, шипшина, ромашка, рама, дім, машина, малина, тополя, потяг, мурашка, ваза, гвоздика, цвях, музей, гра, верба, горобець, каштан, пальма, намет, кіно, кенгуру, калина, хокей, місто, собака, волошка, глечик, молоко, тюльпан, гарбуз, ліс, ялинка, сосна, дорога, книга, музика, осика, балет, паркет, плющ, кульбаба.

**Вправа «Запам’ятай і намалюй»**

**Мета:**розвиток уваги, зосередженості, зорової пам’яті, удосконалення уміння працювати за інструкцією дорослого.

– На листку А4 намалюйте кілька геометричних фігур (коло, трикутник, чотирикутник, прямокутник, овал). Покажіть  дитині:

– Розглянь уважно, які геометричні фігури зображені на листку паперу (5-8 фігур). Запам’ятай їх.

– Намалюй ті фігури, які  ти запам’ятав.

**Вправа «Намалюй по крапочках»**( дошкільний, молодший шкільний вік)

**Мета:**розвиток дрібної моторики руки, сприймання, довільної уваги.

– Обведи малюнок по крапочках. Яке зображення у тебе вийшло? (малюнки простих геометричних фігур, тварин, рослин).

**Вправа «Штрихування»**( дошкільний, молодший шкільний вік)

**Мета:**розвиток дрібної моторики руки, сприймання, довільної уваги.

– На листку А4 намалюйте кілька геометричних фігур (коло, трикутник, чотирикутник, прямокутник, овал). Покажіть  дитині:

– Назви, які фігури зображені на малюнку.

– Тобі потрібно заштрихувати ці фігури (горизонтальні/вертикальні, косі лінії).

<https://vberz-osvita.gov.ua/rekomendacii-batkam-ditej-z-oop-na-period-karantinu-12-49-58-30-03-2020/>