

Десять упражнений для развития детской психики

Интеллект – залог того, что ребенок сможет в будущем добиться успеха в жизни. Кроме того, интеллект играет важную роль в обеспечении психического здоровья ребенка. Вы можете помочь ему максимально развить его познавательные способности и стать умнее его сверстников.

Существуют простые упражнения, которые помогут вашему малышу стать вторым Эйнштейном. Рассмотрим некоторые из них.

1. «Перекрестные наклоны»

- Это упражнение позволит ребенку избавиться от излишнего стресса. В результате он сможет лучше сосредотачиваться на учебе.
- Ребенок должен наклонять левую руку к правой ноге и наоборот.
- Медленные движения из стороны в сторону улучшают внимание ребенка и координацию полушарий мозга.

2. «Ленивая восьмерка»

- Ребенок должен рисовать восьмерку много раз (это можно делать на бумаге или просто рукой в воздухе).
- Это упражнение активизирует творческие способности ребенка и расслабляет мышцы рук и запястий.
- Также это упражнение улучшает технику чтения ребенка, зрительно-мышечную координацию и периферическое зрение.

3. «Рисование двумя руками»

- Ребенок должен одновременно рисовать рисунки обеими руками.
- Это упражнение развивает способности ребенка к обучению, правильность произношения, скорость выполнения арифметических действий в уме, распознавание письменных знаков. Преимущества этого упражнения для мозга велики.

4. «Слон»

- Ребенок должен вытянуть одну руку и приложить ее к уху с той же стороны.
- Вторую руку нужно вытянуть и начертить ею в воздухе несколько раз знак бесконечности. Затем поменять руки и проделать то же упражнение несколько раз.
- Это упражнение приводит тело и психику ребенка в баланс. Оно также способствует тому, что ребенок лучше воспринимает слова на слух и правильно их воспроизводит.

- Упражнение также улучшает мыслительные способности ребенка, кратковременную и долговременную память, а также внимание.

5. «Сова»

- Ребенок должен удобно сесть и поднести руку к противоположному плечу.
- Держа руку неподвижно, ему необходимо обхватить пальцами трапецевидную мышцу плеча и сжать ее.
- После этого ребенок должен повернуть голову в сторону сжатого плеча и сделать глубокий вдох. Затем следует поменять руки.
- Такое упражнение улучшает кровообращение, а также развивает внимание и память ребенка.

6. «Активная рука»

- Ребенок должен вытянуть одну руку, а другую согнуть под прямым углом, чтобы поддерживать первую.
- Упражнение укрепляет верхнюю часть груди и плечи ребенка.
- Также это упражнение активизирует мозг вашего ребенка, улучшает координацию рук и навыки использования различных инструментов.

7. «Планер»

- Сидя на стуле, ребенок должен вытянуть ноги и скрестить лодыжки.
- После этого он должен сделать глубокий вдох, наклониться вперед и вытянуть руки так, чтобы дотянуться до ног.
- Это упражнение растягивает подколенные сухожилия ребенка и способствует насыщению крови кислородом.
- Также это упражнение повышает уверенность ребенка в себе и стабильность его психики.

8. «Заземление»

- Ребенок должен встать или сесть, приняв удобную позу.
- Правую руку он должен положить на губы, а левую – на живот.
- После этого он должен растереть верхнюю и нижнюю части тела.
- Это упражнение помогает улучшить умственную активность и координацию тела.

9. «Тренажер для ума»

- Ребенок должен взяться за уши большими и указательными пальцами рук. После этого ему необходимо круговыми движениями разминать пальцами мочки ушей.

- Это упражнение помогает улучшить слух, периферийное зрение и кратковременную память ребенка.

10. «Сплетение»

- Это упражнение ребенок может выполнять стоя, сидя или лежа.
- Ребенок должен скрестить лодыжки так, чтобы левая оказалась сверху, сплести пальцы, расположить руки на груди и сделать несколько глубоких вдохов.
- Упражнение помогает расслабить тело и психику.