



Десять вправ для розвитку дитячої психіки

Інтелект – запорука того, що дитина зможе в майбутньому досягти успіху в житті. Крім того, інтелект має важливу роль у забезпеченні психічного здоров'я дитини. Ви можете допомогти їй максимально розвинути її пізнавальні здібності, стати розумнішою від однолітків.

Є прості вправи, які допоможуть вашій дитині стати другим Ейнштейном. Розгляньмо деякі з них.

1. «Перехресні нахили»

- Ця вправа дасть змогу дитині позбутися зайвого стресу. У результаті вона зможе краще зосередитися на навчанні.
- Дитині слід нахилити ліву руку до правої ноги й навпаки.
- Повільні рухи з однієї сторони в іншу покращують увагу дитини й координацію півкуль мозку.

2. «Ледача вісімка»

- Дитина має малювати вісімку багато разів (на папері або просто рукою в повітрі).
- Ця вправа активізує творчі здібності дитини, розслабляє м'язи рук і зап'ясть.
- Також ця вправа покращує техніку читання, зорово-м'язову координацію, периферичний зір.

3. «Малювання двома руками»

- Дитина має одночасно малювати малюнки обома руками.
- Ця вправа розвиває здатність дитини до навчання, правильність вимови, швидкість виконання арифметичних дій усно, розпізнавання письмових знаків. Переваги цієї вправи для мозку досить значні.



4. «Слон»

- Дитина повинна витягнути одну руку й прикласти її до вуха з тієї ж сторони.
- Другу руку потрібно витягнути й накреслити нею в повітрі декілька разів знак нескінченності. Потім поміняти руки й виконати ту ж вправу декілька разів.
- Ця вправа сприяє досягненню балансу тіла і психіки дитини, а також тому, що дитина краще сприймає слова на слух і правильно їх відтворює.
- Крім того, вправа покращує розумові здібності дитини, короткочасну й довготривалу пам'ять, а також увагу.

5. «Сова»

- Дитина повинна зручно сісти й піднести руку до протилежного плеча.
- Тримавши руку нерухомо, дитина має обхопити пальцями трапецієподібний м'яз плеча й стиснути його.
- Далі дитина має повернути голову в бік стисненого плеча й зробити глибокий вдих. Потім слід поміняти руки.
- Така вправа покращує кровообіг, а також розвиває увагу й пам'ять дитини.

6. «Активна рука»

- Дитині слід витягнути одну руку, а іншу зігнути під прямим кутом, щоб підтримувати першу.
- Вправа зміцнює верхню частину грудей і плечі дитини.
- Також ця вправа активізує мозок вашої дитини, покращує координацію рук і навички використання різних інструментів.

7. «Планер»

- Сидячи на стільці, дитина повинна витягнути ноги й схрестити щиколотки.
- Далі слід зробити глибокий вдих, нахилитися вперед і витягнути руки так, щоб дотягнутися до ніг.
- Ця вправа сприяє розтягненню підколінних сухожил'я дитини й насиченню крові киснем.
- Також ця вправа підвищує впевненість дитини в собі, стабільність її психіки.

8. «Заземлення»

- Дитина має стати або сісти в зручній позі.
- Праву руку вона повинна покласти на губи, а ліву – на живіт.
- Після цього слід почати розтирати верхню й нижню частини тіла.

- Ця вправа допомагає поліпшити розумову активність і координацію тіла.

9. «Тренажер для розуму»

- Дитина має взятися за вуха великими і вказівними пальцями рук. Далі їй необхідно круговими рухами розминати пальцями мочки вух.
- Ця вправа допомагає поліпшити слух, периферійний зір і короткочасну пам'ять дитини.

10. «Сплетіння»

- Цю вправу дитина може виконувати стоячи, сидячи або лежачи.
- Дитина повинна схрестити щиколотки так, щоб ліва виявилася зверху, сплести пальці, розташувати руки на грудях і зробити декілька глибоких вдихів.
- Вправа допомагає розслабити тіло і психіку

