

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
Выборгского района Санкт-Петербурга
(ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района)

Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия Выборгского района
(ТПМПК Выборгского района)

Просвещение родителей в области предупреждения и коррекции недостатков в
физическом и психическом развитии и отклонений в поведении детей

Методика улучшения устной речи, письма, чтения и восприятия текста на слух
с помощью упражнений для мозга

Упражнения, которые дают возможность объединить работу полушарий мозга, выйти из
стресса и улучшить процесс восприятия.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Встаньте прямо и поднимите колено правой ноги под прямым углом и оттянутым носком,
а левой рукой хлопните по правому колену, при этом глаза смотрят вправо-вверх.
Упражнение повторить для левой ноги и правой руки, при движении глаз влево-вверх.

Упражнение проводится 15 раз. действие выполняется на вдохе, а счет на выдохе, в
момент хлопка рукой по колену. Сначала упражнение выполняется с открытыми глазами,
а по мере усвоения - с закрытыми. Упражнение повторяется при устойчивом наблюдении
предмета вдаль. Им может быть столб, дерево, труба и т. п.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Поднять колено под прямым углом и оттянутым носком, коснуться его локтем
противоположной руки, при этом глаза смотрят влево-вверх и вправо-вверх,
противоположно поднятому колену. Упражнение проводить 15 раз, счет на выдохе.
Упражнение повторить при наблюдении предмета вдаль на вдохе и вблизи - на выдохе.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Выполняются махи ногами назад с одновременным касанием ступни противоположной
рукой - 15 раз.

Эти упражнения желательно отрабатывать в соответствии с их условиями, обращая
внимание на четкость выполнения (соблюдая движения глаз, ритмичность дыхания,
четкость хлопков рукой по колену, порядок счета на выдохе).

Тренировку в выполнении упражнений с учащимися проводить ежедневно 1-2 раза.

По материалам:

Н. И. Хромов Методы обучения детей с различными типами обучаемости (Практическое пособие), М.: Издательство Айрис-Пресс, 2007г.

Материал подготовил специалист ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района клинический психолог А.А. Воробей