**Летние «развивашки для мозга»**

Чем таким полезным для мозга можно заниматься с ребенком летом? Хочется ответить: на улице – всем!

Вот вам несколько идей:

* Ходим босиком.
* Обеспечиваем интенсивное тактильное воздействие на ступни – поддерживаем тактильную сенсорную обработку (включая снижение чувствительности к прикосновению), улучшаем баланс и пространственную ориентацию.
* Забираемся на лестницы, в том числе веревочные (малыши – с поддержкой родителей).
* Развиваем все группы мышц тела, контроль осанки, моторное планирование и саморегуляцию.
* Ходим по упавшим бревнам и не упавшим бордюрам.
* Развиваем равновесие, силу, контроль осанки и осознание себя в пространстве. Стимулируем работу мозжечка и вестибулярного аппарата.
* Играем в песочнице. В любом возрасте ребенка!
* Уменьшаем сенсорную чувствительность, улучшаем мелкую моторику и зрительно-моторную координацию, развиваем самосознание.
* Слушаем пение птиц и звуки животных.

Стараемся слушать звуки птиц и угадывать направление звука.

* Улучшаем восприятие неречевых шумов (одна из основ развития фонематического восприятия речи и речевого развития ребенка).
* Собираем предметы: палки, камни, ракушки, листья, цветы, шишки. Используем их в создании чего-то творческого, например пирога или песочного замка.
* Учим ребенка созерцать и чувствовать умиротворение от природы.

Просто полежать на спине (иногда можно брать с собой тонкий плед на прогулки) и посмотреть, как проплывают облака. Просто посидеть на скамеечке и понаблюдать за закатом. Просто послушать журчание ручейка.

* Расслабляем нервную систему ребенка и свою.

*Играйте с детьми на улице. Любите лето. Любите прогулки. Если не удается уехать за город, ищите варианты в рамках города.*

Инструктор по физической культуре Н.А. Майер