**Комплекс упражнений для детей 6-8 лет**

Для детей возрастом от 6 до 8 лет процесс тренировки центров головного мозга предусматривает использование расширенного комплекса упражнений.

**Упражнение «Шаг с проговариванием стихотворения»**

Для выполнения этого упражнения нейрогимнастики необходимо соблюдать правила:

* Ребенок поочередно шагает правой и левой ногой.
* С каждым шагом ребенок проговаривает по несколько слов стихотворения, заученного наизусть.

Данное упражнение выполняется по 15 раз ежедневно. Во время тренировки можно использовать разные стихотворения, которые разучиваются с ребенком до начала занятий.

**Упражнение «Двойные каракули»**

«Двойные каракули» считается одним из наиболее эффективных упражнений, которое развивает сразу оба полушария головного мозга.

Данное занятие проходит следующим образом:

1. Необходимо занять положение, стоя или сидя.
2. Ребенок выпрямляет обе руки в локтях, вытягивая их перед собой.
3. Затем указательными пальцами верхних конечностей необходимо синхронно рисовать в воздухе различные геометрические фигуры.

Это упражнение следует повторять по 10 раз ежедневно. Средняя продолжительность тренировки от 5 до 7 мин.

**Упражнение «Ленивая восьмерка»**

Данное упражнение направлено на развитие памяти, координации движений, внимательности и способности фокусироваться на одном предмете окружающей среды.

Тренировочный процесс проходит следующим образом:

1. Ребенок занимает положение сидя.
2. Затем на большой палец правой руки надевают пальчиковую игрушку.
3. Данным пальцем ребенок медленно рисует в воздухе воображаемую цифру «8».
4. После этого игрушку надевают на палец левой руки для выполнения аналогичных действий.

Для каждой верхней конечности потребуется сделать не менее 15 повторений. При этом все движения большим пальцем руки должны быть плавными и неспешными.