

Кинезиология — это наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения.

Задача образовательной кинезиологии («Гимнастики мозга») вернуть человеку его природные естественные ресурсы путем снятия стрессовых зажимов в теле и создания баланса между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом (ощущения), что и обеспечивает возможность позитивного и радостного обучения, творчества, даёт возможность человеку эффективнее усваивать информацию.

Упражнения «Гимнастики мозга» необходимо проводить ежедневно. Упражнения дают как немедленный, так и накопительный эффект.

Вода.

Очень важно пить чистую воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.

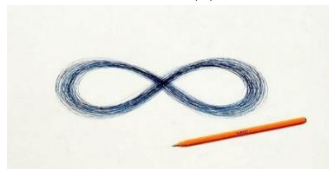
Упражнение «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно опустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот». Упражнение развивает межполушарное взаимодействие.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука–глаз».

Рисовать в воздухе в горизонтальной плоскости "ленивые восьмёрки" по три раза каждой рукой, а затем обеими руками. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения – всегда вверх. За большим пальцем следить глазами, голова остается неподвижной.



Упражнение «Слон»

Ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытянуть одну руку, как хобот слона, и начать рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев. Затем поменять руки. Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.

Упражнение «Сова»

Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Лево́й рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону.



ГБУ ДО ЦППМСП
Московского района
Санкт-Петербурга

Памятка для педагогов и родителей

«Гимнастика мозга»



Составитель: учитель-логопед
Павлова Н. Г.

Упражнение «Крюки».

Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Часть 1. Встать, скрестив ноги. При этом ступни опираются на пол. Вытянуть руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплести пальцы в замок. Согнув локти, вывернуть кисти вовнутрь и прижать их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз. Прижать язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднять вверх и удерживайте здесь взгляд. Подбородок опущен. Дыхание спокойное, тело расслабленно.

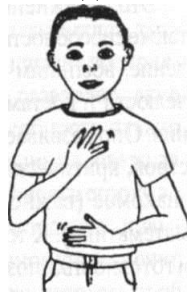
Часть 2. Поставить ступни параллельно. Разомкнуть замок из кистей, опустить руки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом, таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз. Смотреть в пол, но голову не опускать.

Упражнение «Кнопки мозга».

Упражнение обеспечивает приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находят пути решения сложных вопросов.

Одну руку положить на пупок, другой массировать точки, которые называются «кнопки мозга». Находятся они под ключицами, слева и «справа от грудины, между первым и вторым ребром. Воздействие

на «кнопки мозга» помогает сосредоточиться. Массировать «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Затем надо поменять руки и повторить упражнение. Глазами следить слева направо и наоборот. Голова неподвижна.



Упражнение «Позитивные точки»

Можно выполнять стоя и сидя.

1 Положить средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.
2 Подержать пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации.

При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации. С помощью упражнения активнее усваивается новая информация, улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.

Упражнение "Думающий колпак"

Большими и указательными пальцами обеих рук оттянуть уши немного назад, расправляя их. Начать с верхнего края уха и массируя их, спускаться постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторять упражнение не менее четырёх раз.

Положить средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка. Подержать пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности (улучшают равновесие).



Упражнение "Перекрестные шаги"

Активизирует одновременно зоны обоих полушарий мозга

Нужно встать прямо; поднять согнутую в колене правую ногу так, будто хочет сделать шаг на месте; согнутую в локте левую руку тянет к правому колену; далее движения повторяются, но теперь к левому колену стремится правый локоть.

Список литературы:

Деннисон, Гейл Е. "Гимнастика мозга". Книга для учителей и родителей М.: ИГ "Весь".

