

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по социально – личностному развитию детей «Энергетик» г. Нерюнгри

***Комплекс
упражнений
«Гимнастика
мозга»***



Составили педагоги – психологи: Фатхрахманова Н.Н. Попова Л.Ю.

Образовательная кинезиология (Кинезиология — наука, изучающая движение во всех его проявлениях: кинезио — движение, логос — учение).

Она представляет собой учение о возможностях развития ребенка через естественные физические движения. Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для гармоничного развития и творческой самореализации личности.

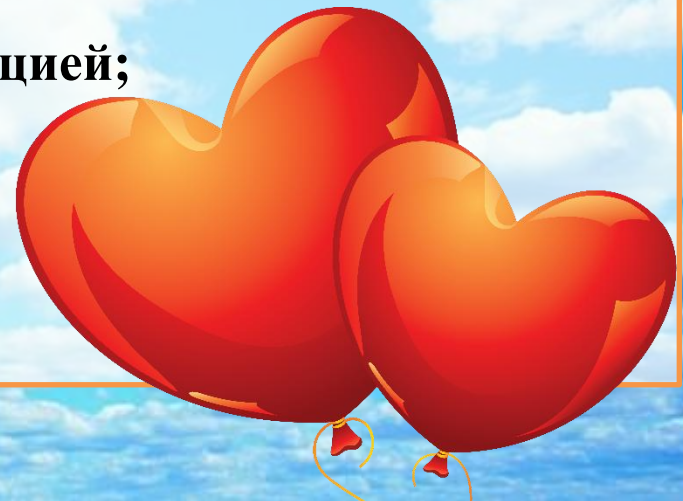
Основателями Образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга», которая позволяет эффективно и в корректной форме определить причины возникновения тех или иных трудностей (в обучении, профессиональной деятельности, во взаимоотношениях), стрессов, неудач и выявить оптимальные пути их устранения.

Результаты были оценены экспериментально. Показатели прогресса воспитанников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.



Цели и задачи Гимнастики Мозга:

- **поддержание и развитие нейрофизиологических связей между телом и мозгом;**
- **интеграция моторных, сенсорных процессов;**
- **активизация нервной сети тела и межполушарных связей;**
- **активизация естественных механизмов развития;**
- **гармонизация эмоционально-мотивационной сферы;**
- **раскрытие способности пользоваться интуицией;**
- **познавательных возможностей человека;**
- **развитие личности;**



«Перекрестные шаги».

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.

- **1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.**
- **2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.**
- **3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.**



Ленивые восьмерки.

Эти упражнения помогут снять усталость глаз, так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку. Ее центр проходит на уровне переносицы. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами.



«Двойные рисунки»

Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.



Упражнение «Болтушка»

Рот широко раскрыт, прямые руки подняты вверх.

Одновременно с движениями широкого мягкого языка вперед-назад, и в такт с этими движениями, также вперед-назад двигаются мягкие, расслабленные кисти рук (локти не сгибать).



Упражнение «Ухо-нос»

Способствуют развитию внимания, мышления, координации и ориентации в пространстве.

1. **Левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.**

2. **Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».**



Упражнение «Слон»

Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память. Выполняя движения, важно добиться, чтобы работало все тело.

Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние. Повторяем эти же движения другой рукой.



Упражнение «Позитивные точки»

Положите пальцы обеих рук, поочередно на точки, находящиеся на лбу, затылке, висках.

Начните перебирать пальцами, от данных точек до макушки. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Упражнение помогает детям активнее усваивать новую информацию, ослабить эмоциональный накал, улучшить память.



Упражнение «Шум растёт»

Упражнение на снятие напряжения, где «разговаривать» будут ваши щечки и горлышки.

Представьте, что на свете жил-был маленький Шумок.

Разговаривал он так: «Ш-ш-ш-». Но Шумок постепенно рос, вырослел и разговаривал уже по-другому: «Ж-ж-ж-ж!».

Наконец, Шумок превратился в настоящий Шум: «Ж-жжжж-Ш.

Начнем на корточках и не очень громко. Затем будем постепенно подниматься на ноги, одновременно усиливая крик и поднимая вверх руки.



ВЫВОД:

Использование кинезиологических упражнений способствует не только развитию умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы головного мозга, что помогает развитию способностей ребёнка и коррекции проблем не успешности в различных областях психики.

ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ
НА ВСЬ ДЕНЬ!





Спасибо!