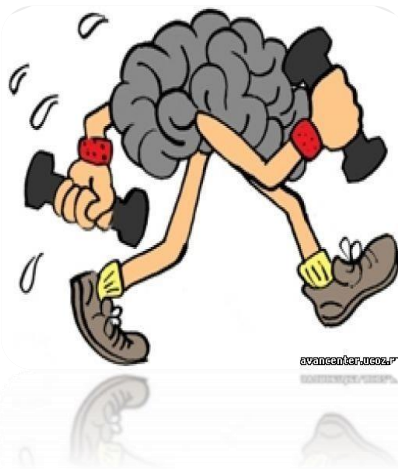


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ № 114 Г. ЛИПЕЦКА

## Гимнастика мозга



ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ

ЛЁТИНА НАТАЛЬЯ  
АЛЕКСАНДРОВНА

Липецк, 2019

**Кинезиология** – наука, изучающая развитие умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения – гимнастику мозга.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, а у мальчиков до 8 – 8,5 лет.

### Рекомендации по применению:

- занятия можно проводить в любое время, ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- требуется точное выполнение движений и приёмов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- перед интенсивной умственной нагрузкой;
- продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 минут до 20 – 35 минут в день;
- каждое упражнение выполняют по 1 – 2 минуты, в различном порядке и сочетании

*Едва ли 10% людей на земле сбалансированно используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого полушария.*

*Мэрили Зденек*



**Подготовительная процедура - ритмирование** – самонастройка на любую деятельность.

Перед началом ритмирования нужно выпить воды (повышает энергетический уровень и улучшает мыслительные способности).

Затем приступают к выполнению 3 упражнений:

1. «Кнопки мозга»;
2. «Кросс-кроллы» («Перекрёстные шаги»);
3. «Крюки Деннисона»

### **I. Ритмирование**

**«Кнопки мозга»** - упражнение способствует обогащению мозга кислородом.

(выполняют сидя или стоя)

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми рёбрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

**«Перекрёстные шаги»** - одновременно активизируют обширные зоны обоих полушарий мозга, это помогает быстрее включиться в деятельность

(выполняют сидя или стоя)

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснувшись его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

\* Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, то, возможно вы делаете упражнение неправильно: либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

**«Крюки»** - направлено на активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария, помогает успокоиться, переключить внимание

(можно выполнять сидя или стоя)

1. Скрестите лодыжки.
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперёд тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в

замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твёрдому нёбу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.



### **II. Упражнения,**

#### **способствующие речевому развитию**

Эти упражнения улучшают связь рука-глаз, что способствует понимающему чтению и письму

**(«Двойные рисунки»);**

сосредоточенность внимания на аудиальной информации

**(«Думающая шляпа»);**

способствует активизации устной и письменной речи

**(«Сова»);**

профилактика дисграфии и дислексии

**(«Алфавитные восьмёрки»);**

активизирует оба глаза и интегрирует правое и левое зрительное поле, в результате – улучшение понимающего чтения

**(«Ленивые восьмёрки»).**

Продолжение следует...