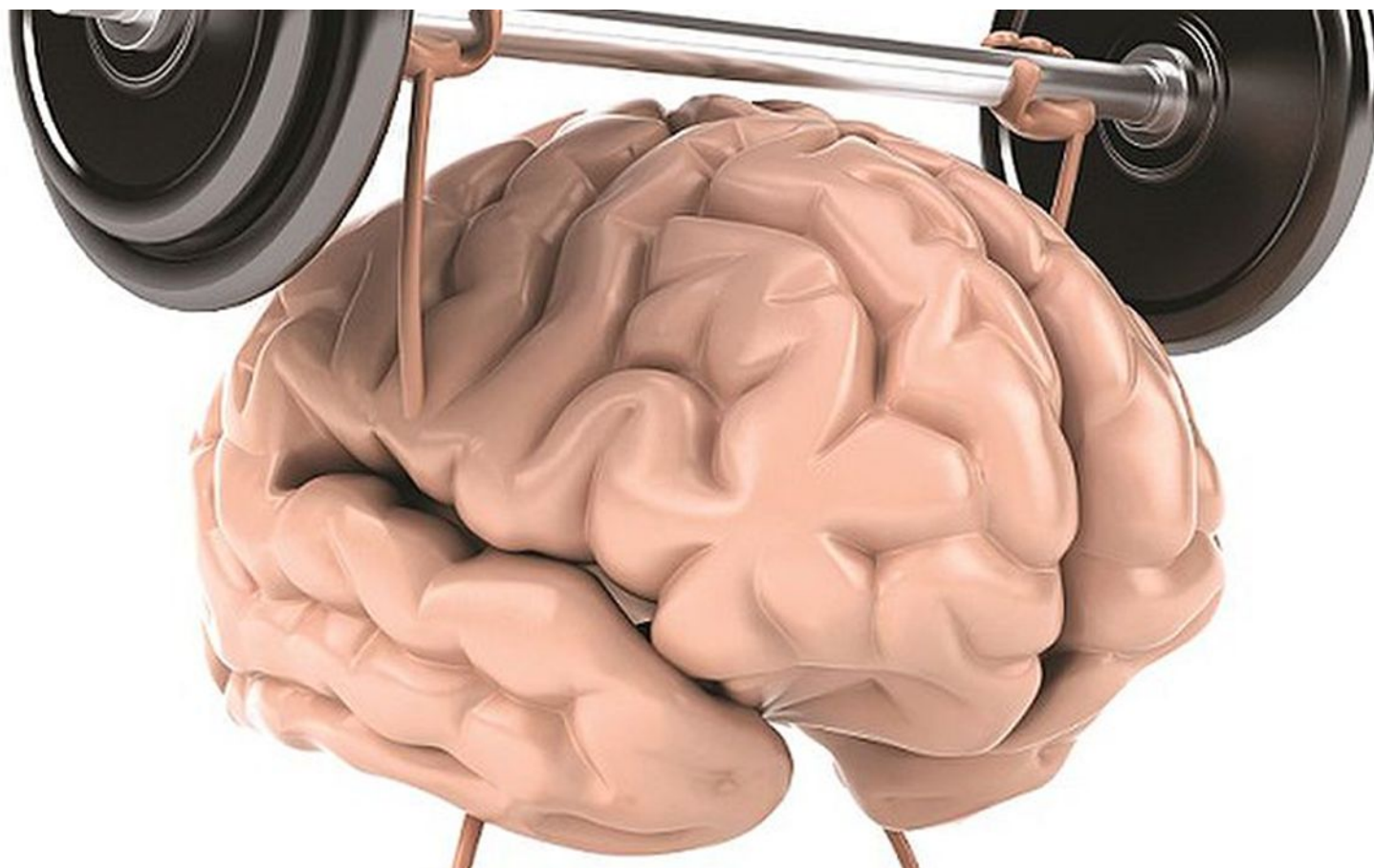


Когнитивная гимнастика

«зарядка для мозга»

Подготовила: Ризванова Ольга Валерьевна
учитель начальных классов



«ГИМНАСТИКА МОЗГА - КЛЮЧ К РАЗВИТИЮ СПОСОБНОСТЕЙ РЕБЁНКА»

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого.

Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария



**Правое
полушарие**

*Правополушарные люди за лесом
не видят отдельных деревьев,
а левополушарные —
за отдельными деревьями
не видят леса.*

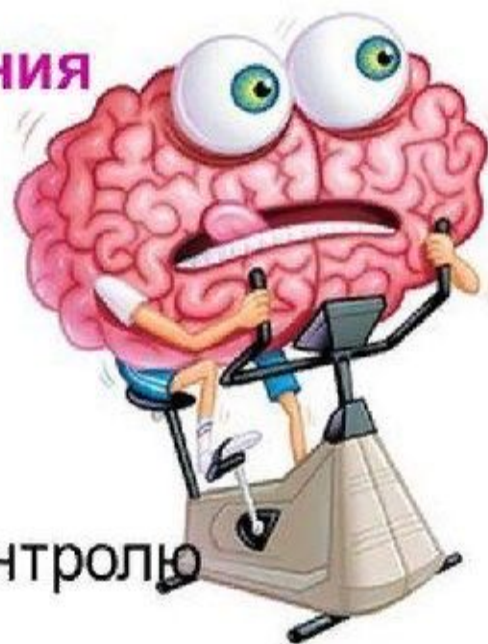
**Левое
полушарие**



Б. Белый

Гимнастика мозга активизирует различные отделы больших полушарий головного мозга, что способствует развитию способностей и коррекции проблем в различных областях психики:


- Улучшает **память**, **внимание**, **речь**
- Улучшает **пространственные представления**
- Улучшает **мелкую и крупную моторику**
- Снижает утомляемость
- Повышает способность к произвольному контролю





Какие упражнения используют в комплексе:

Растягивающие упражнения: нормализуют неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение и неконтролируемую мышечную вялость; активизируют работу головного мозга.




Дыхательные упражнения: улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность в поведении;

Глазодвигательные упражнения: позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие а значит и интеллект;



Упражнения на развитие мелкой моторики рук: развивают мышление, концентрируют внимание, развивают память, речь.



Двигательные упражнения, пересекающие среднюю линию тела: улучшают навыки чтения, письма, слушания, усвоения новой информации

«Мозговая гимнастика»



«Нарисуйте»
этот рисунок
глазами в
воздухе с
движением
головы.

- **Качание головой** (стимулирует мыслительные процессы).
- **«Ленивые восьмерки»** (активизирует структуры мозга, повышает устойчивость внимания): нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «Восьмерки» по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.
- **«Шапка для размышлений»** (улучшает внимание, ясность восприятия, речь): мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.
- **Частые моргания** (полезно для улучшения зрения).

Чередование движений рук

Координирует работу правого и левого полушарий мозга:

Положи на грудь кисти обеих рук. Одна рука должна быть сжата в кулак, а другая раскрыта. Раскрытой ладонью гладь грудь сверху вниз, одновременно постукивай кулаком другой руки. Повтори 10 раз, затем смени руки, повтори еще 10 раз и опять смени руки.



Чередование рисующих движений рук

Координирует работу обоих полушарий мозга:

Левой рукой рисуй в воздухе круг и одновременно правой рукой – треугольник. Затем поменяй руки и повтори эти движения.



Гимнастика мозга



Умные движения

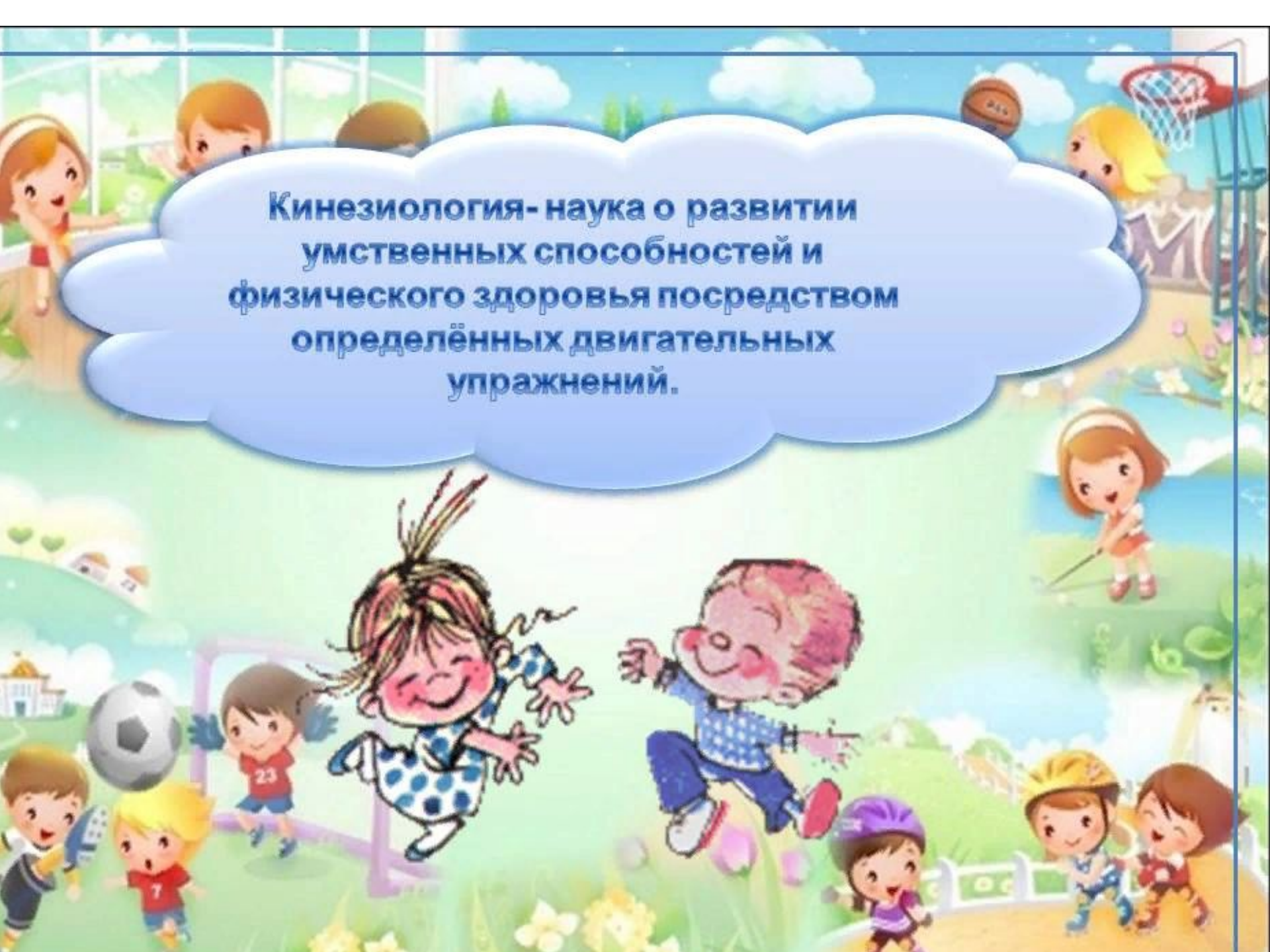
Начнем мы с упражнения «Перекрестные шаги».

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. По этому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

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. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.





Кинезиология- наука о развитии умственных способностей и физического здоровья посредством определённых двигательных упражнений.

«Оладушки»

Правая рука повернута ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Одновременная смена положения рук: правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз. Темп выполнения упражнения зависит от навыка ребёнка.



«Кулак - ребро - ладонь»

Три положения руки, на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем одновременно.

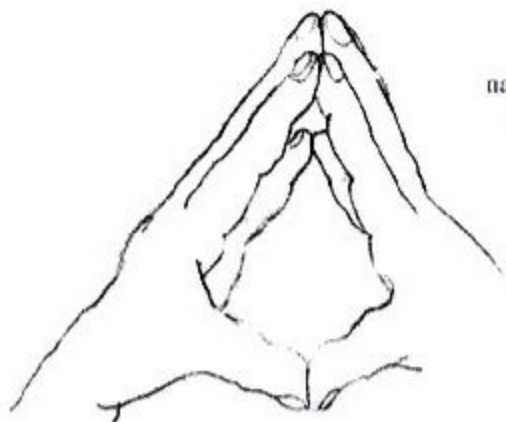


«Колечко»

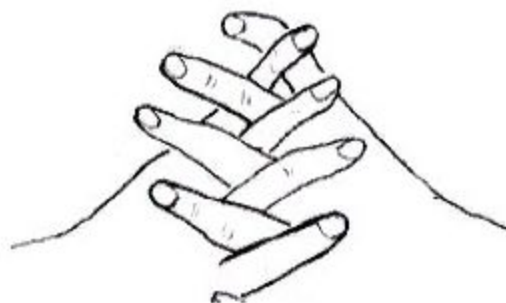
На двух руках одновременно большой палец соприкасается последовательно с остальными пальцами. Движения выполняются от указательного пальца к мизинцу и обратно.



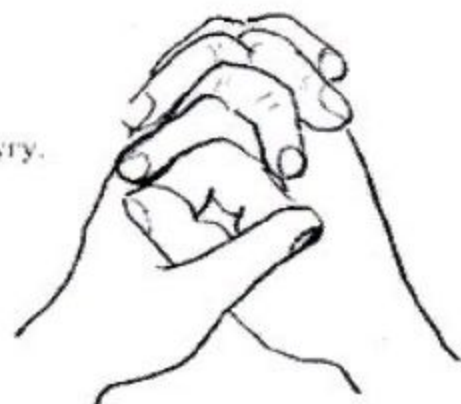
Упражнение: «Дом-ёжик-замок»



Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.



Ёжик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.

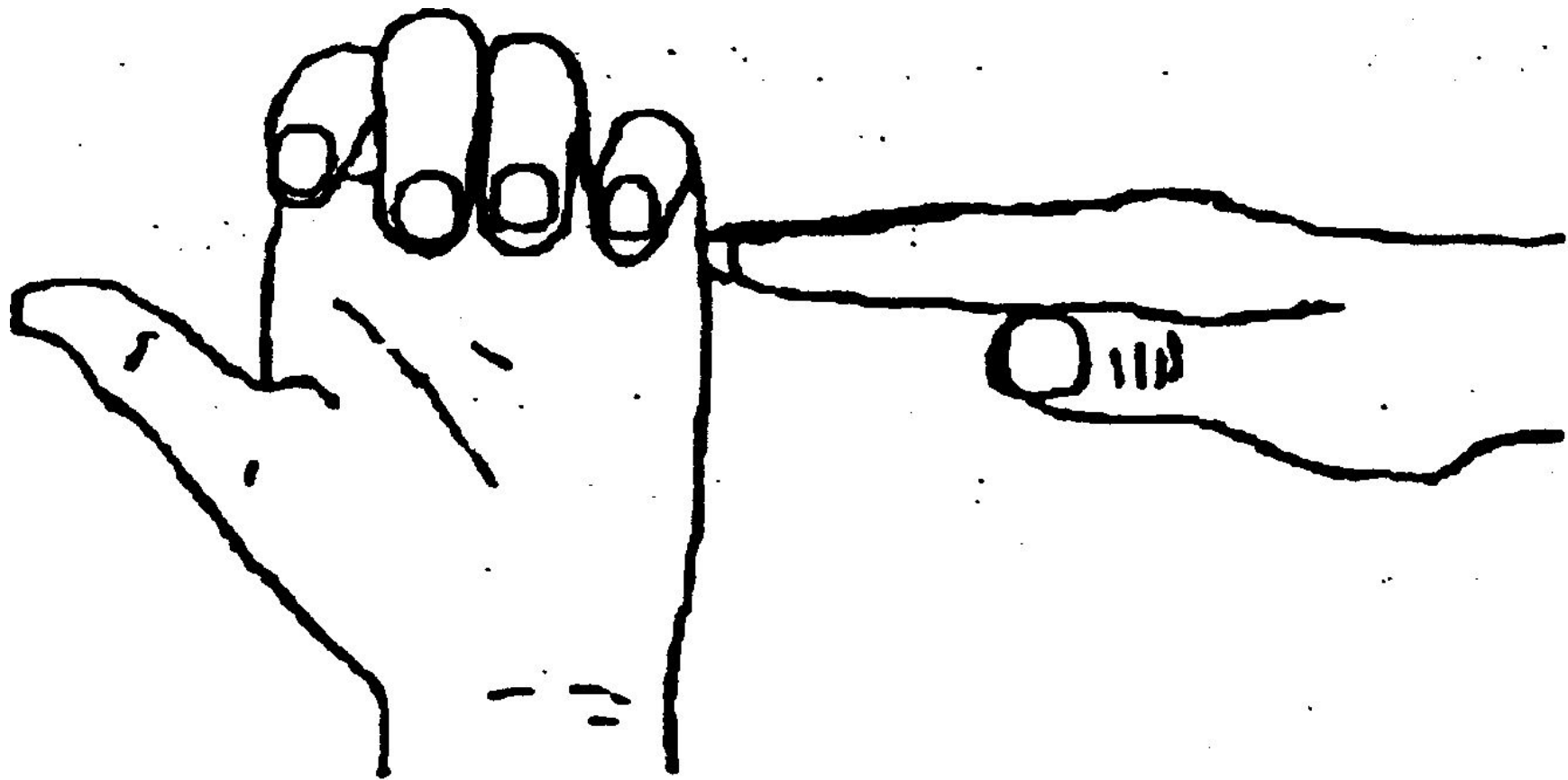


Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.

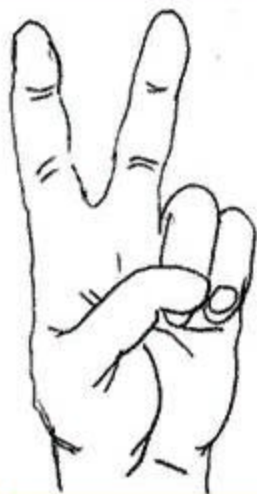
«Лезгинка»

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите несколько раз.





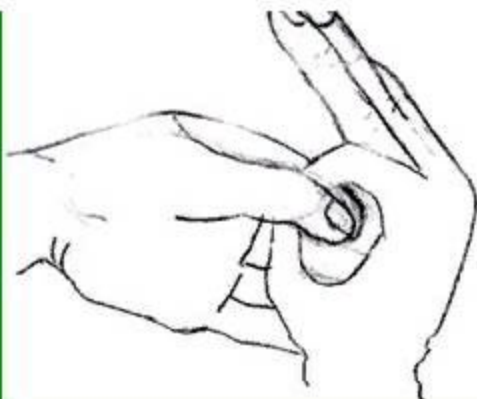
Упражнение: «Зайчик-колечко-цепочка»



Заяц.

Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

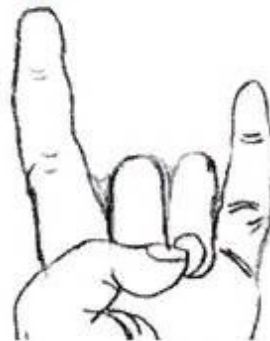
Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

Упражнение: «Зайчик-коза-вилка»



Коза.

Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

"Ухо - нос"

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 до наоборот».



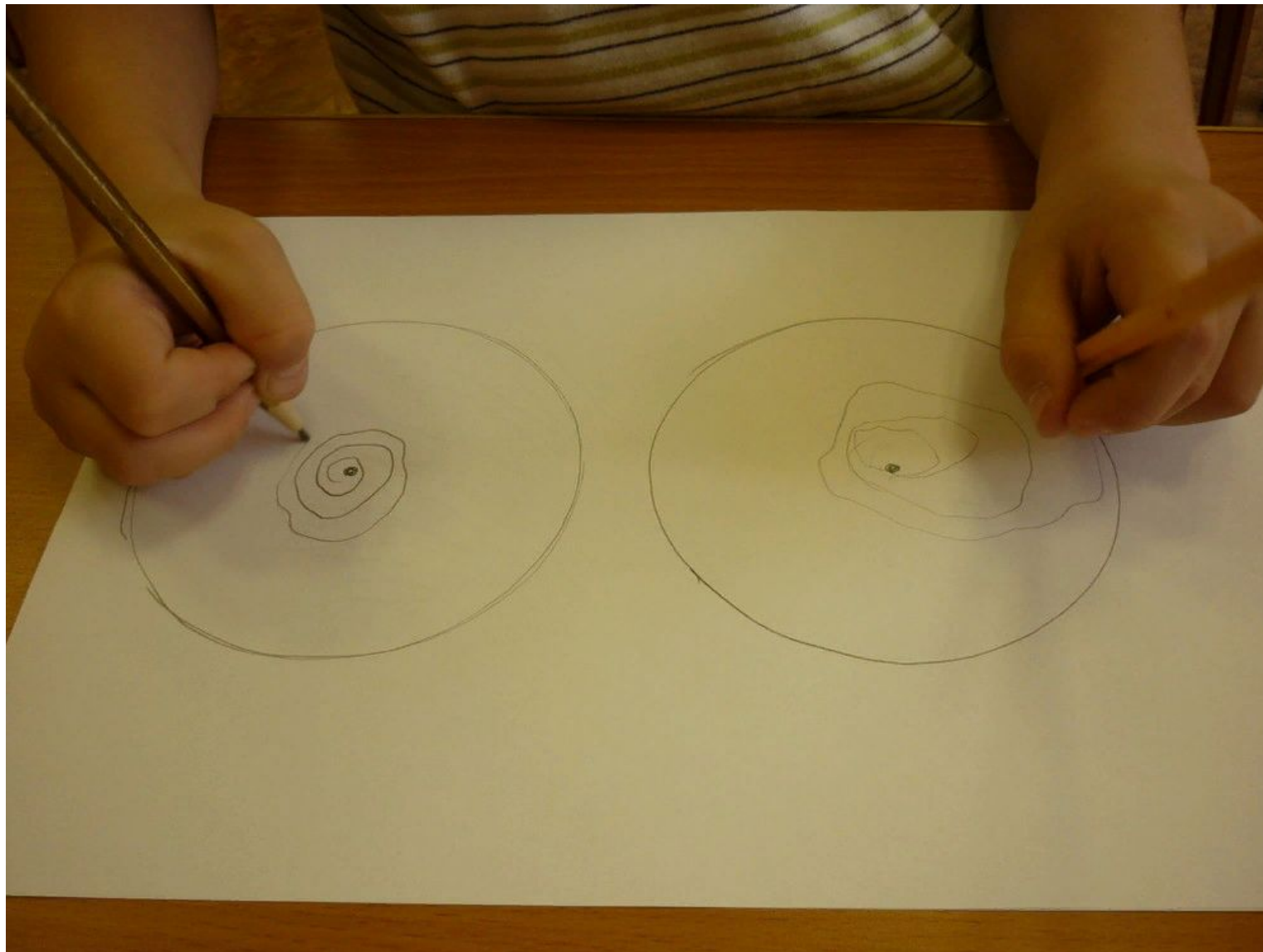


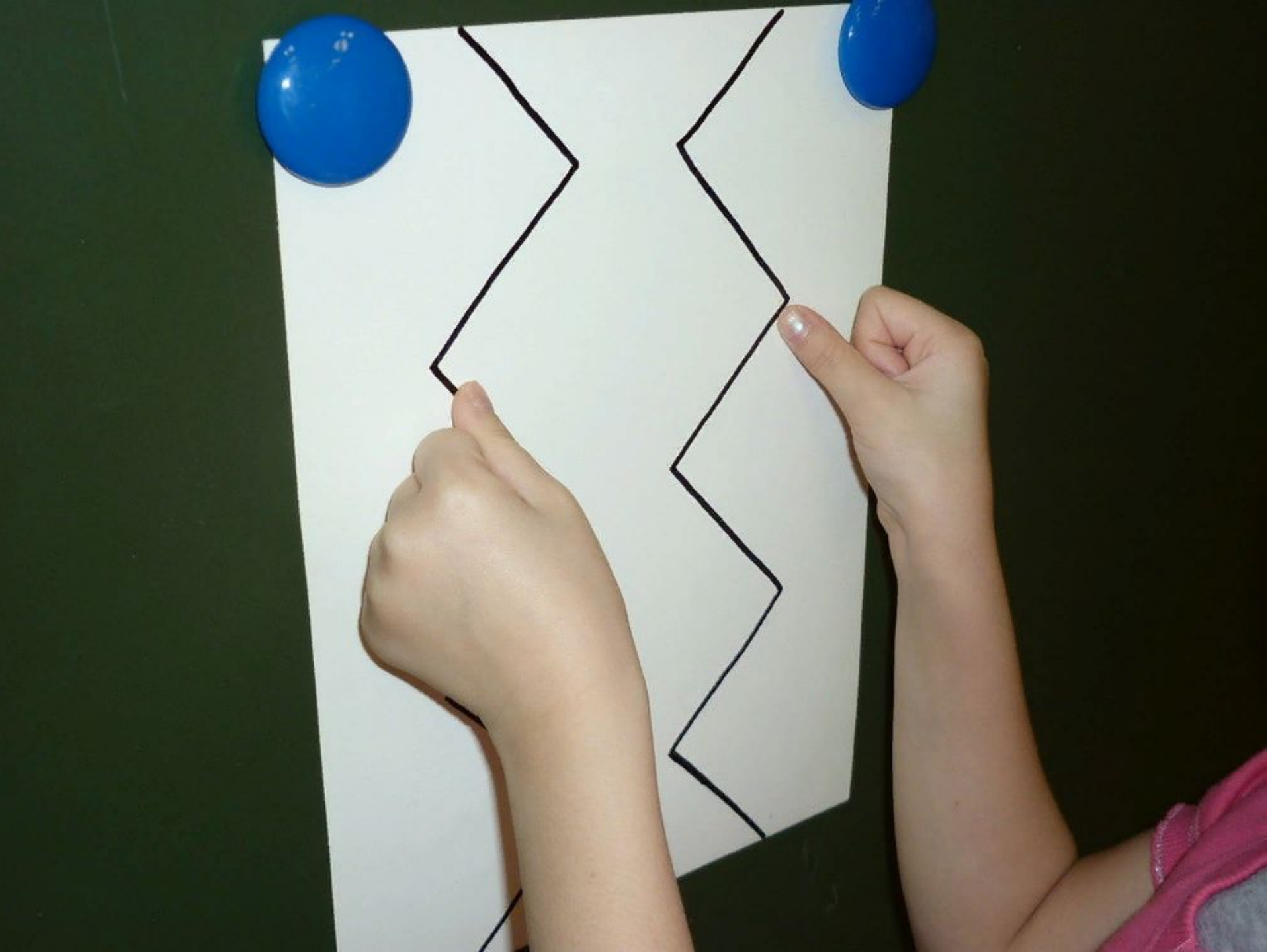
«Где ты пальчик?»

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская движений других пальцев.

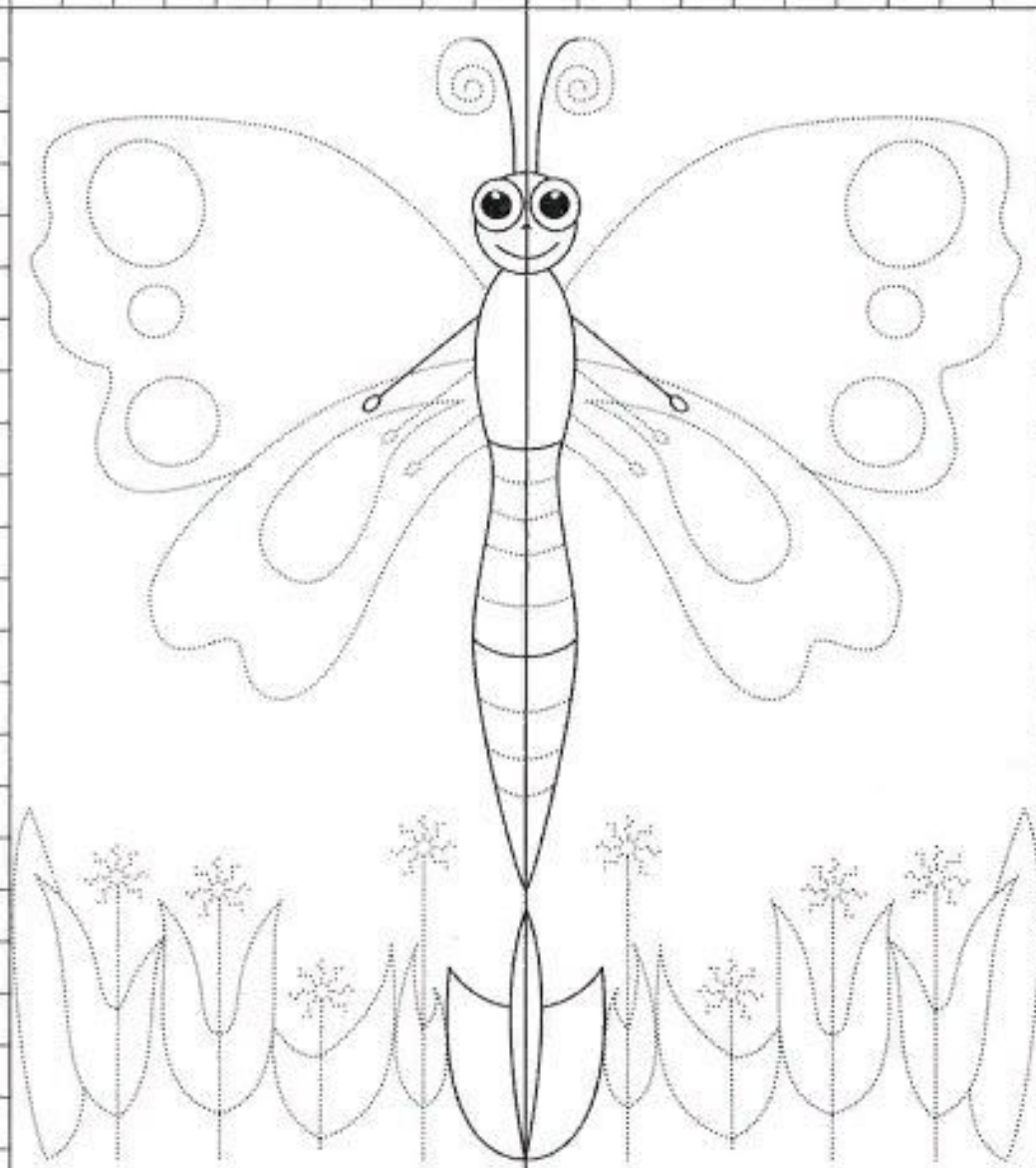


Рисование двумя руками

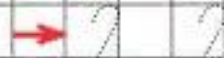
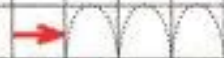
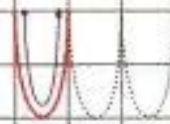
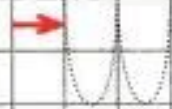
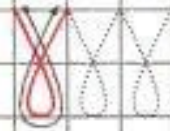
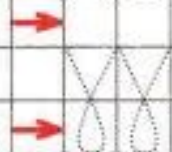
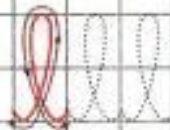
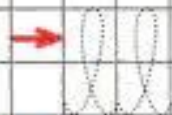
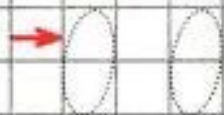




Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками:
левая правая



Обведи и пропиши обеими руками:
левая правая





НАРИСУЙ ДВУМЯ РЫКАМИ

М. С. МАКАРОВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
"ПРОСВЕЩЕНИЕ"

ПРОСВЕЩЕНИЕ



МАШИНА
5. А.А. ПУШКИН
И.И. ИВАНОВ

НАРИСУЙ ДВАМА ПУКАМИ

С. 49

НАРИСУЙ ДВАМА ПУКАМИ

ПРОСВЕЩЕНИЕ



СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!

