

**Здоровьесберегающие  
технологии  
в образовательном процессе**



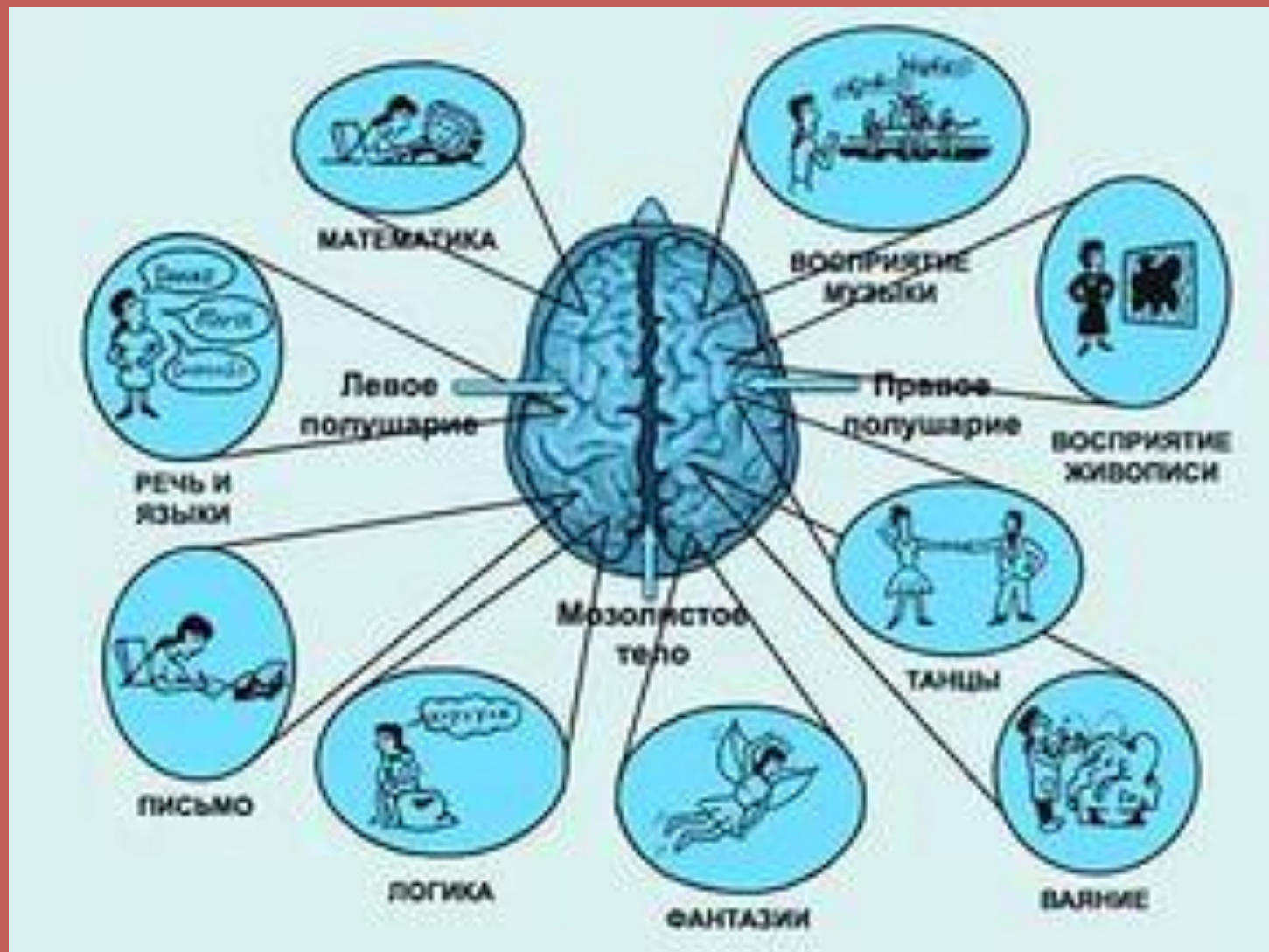
Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,  
чем мозг, хорошо наполненный.

М. Матье

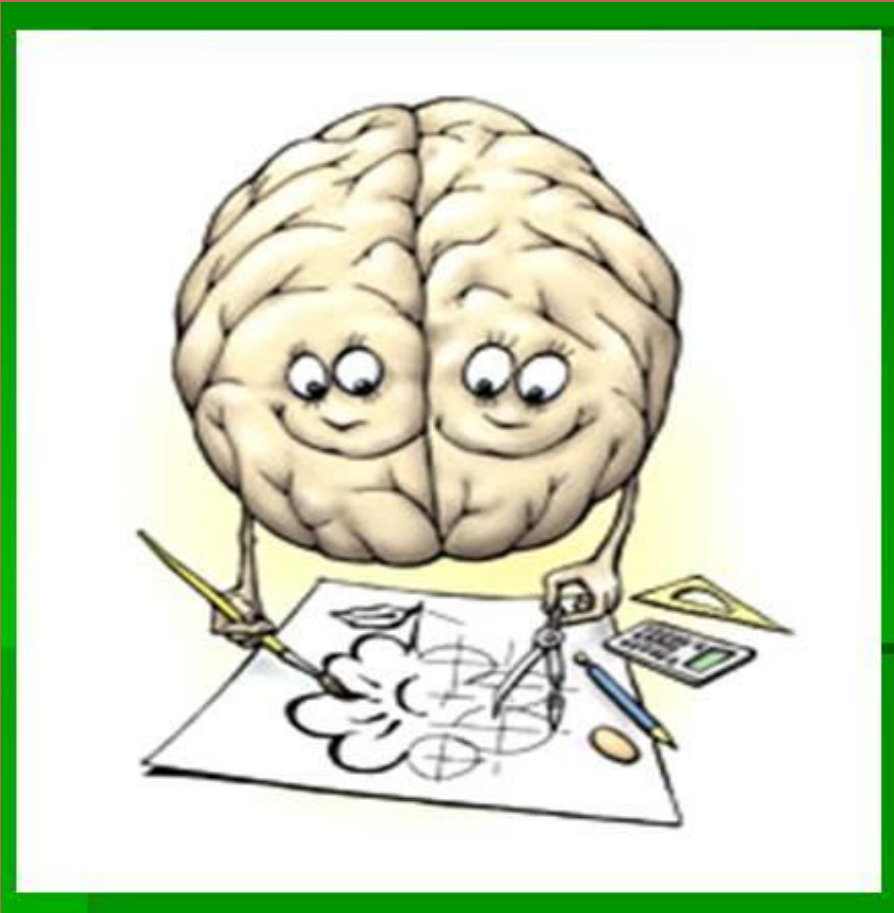
- Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе.



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий – левого и правого

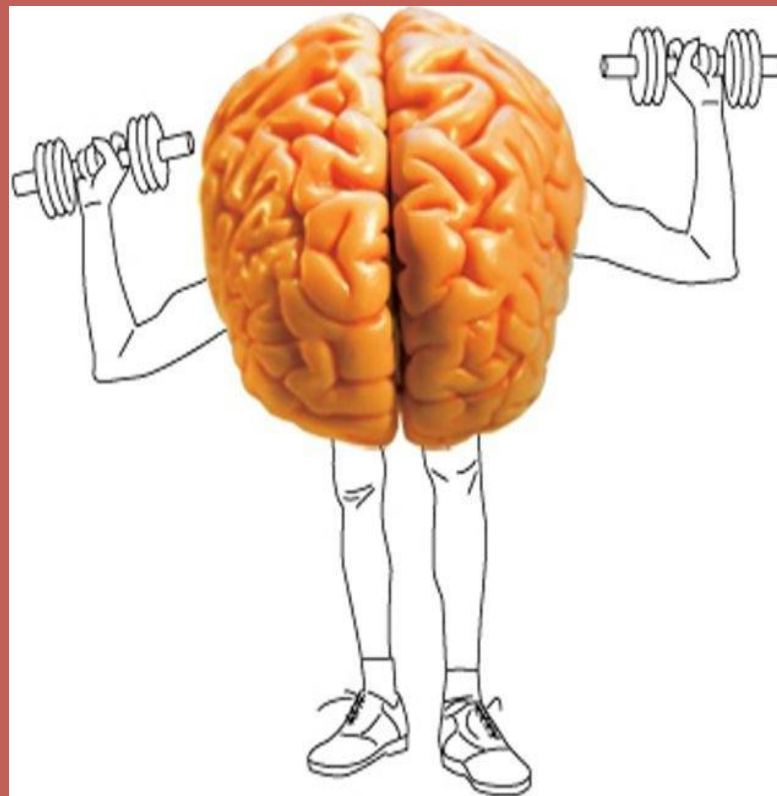
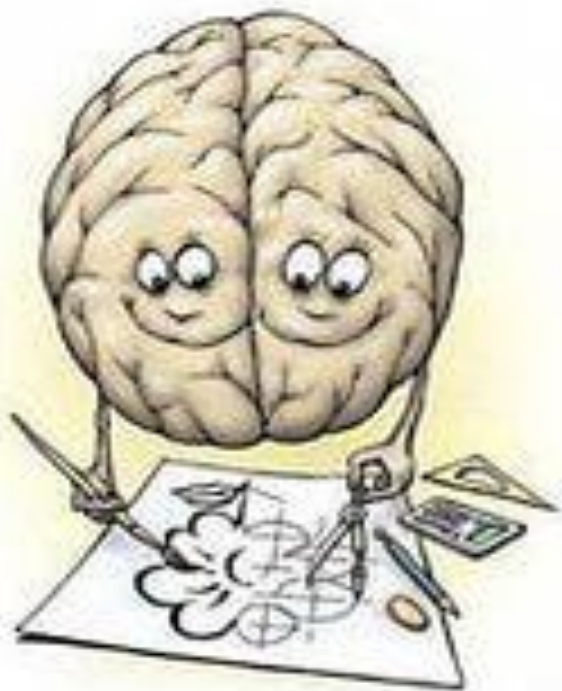


# СОДРУЖЕСТВО ПОЛУШАРИЙ



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

**Гимнастика для мозга –это эффективный способ повышения способностей к обучению, улучшение качества исполнения любой деятельности и общего состояния здоровья.**



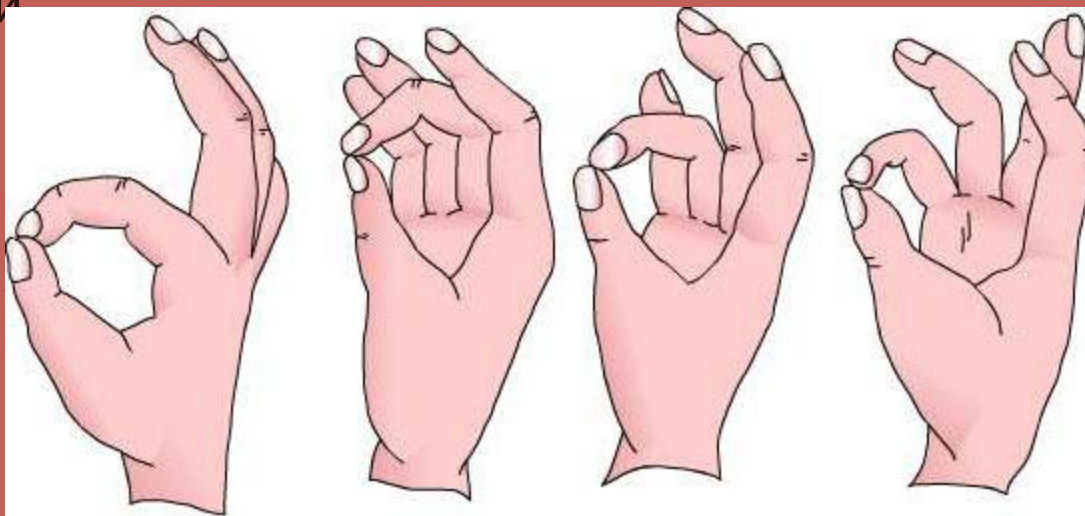
# ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

- Оптимизация деятельности
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей
- Улучшение работы памяти
- Улучшение работоспособности и продуктивности
- Снятие стресса, напряжения, усталости.



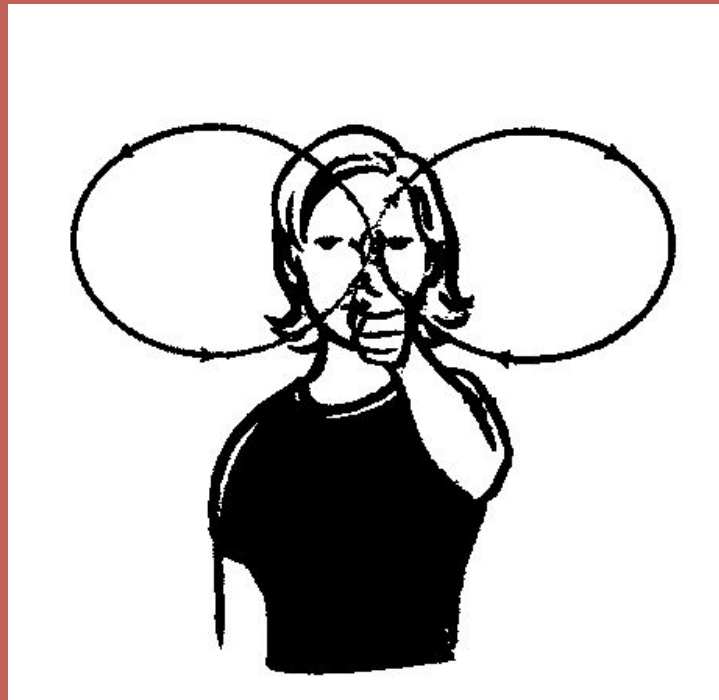
# Колечко

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками



# Восьмёрка

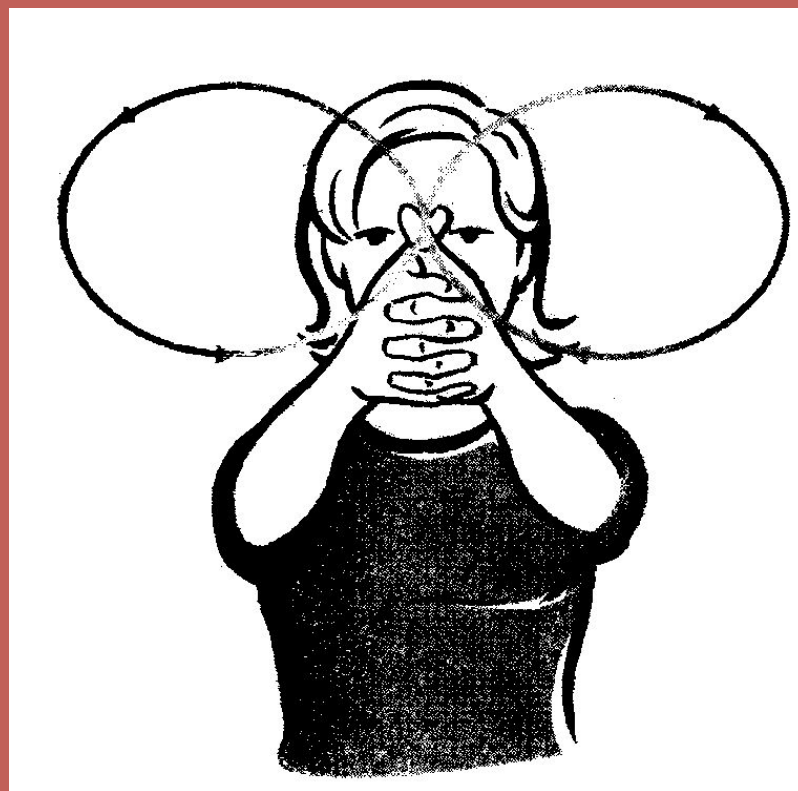
Повышает интеграцию полушарий мозга,  
улучшает бинокулярное и  
периферическое зрение и процесс чтения





# Восьмёрка двумя руками

Помогает ослабить напряжение в плечах и шее

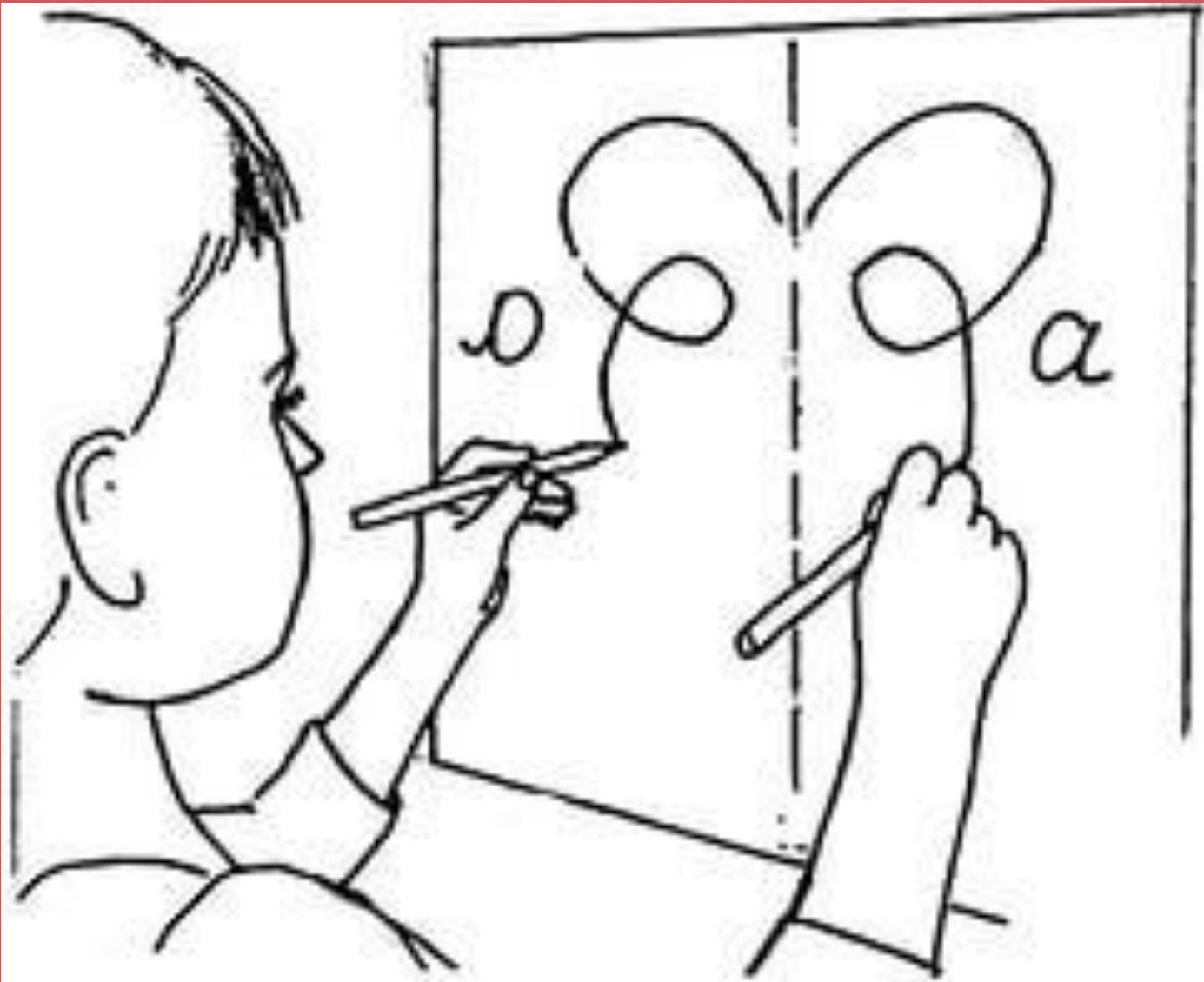


# Зеркальное рисование

Левая  
рука

Правая  
рука





Фиг. 8



# Литературные источники:

1. **Дональд Ванхоутен** Впечатления жизни: поиск исцеляющих воспоминаний. М.: Саттва, 2006.
2. **Ильчи Ли** Дыхание мозга: путь к личному максимуму. Минск, «Попурри», 2006.
3. **Каролина Гегенкамп** Энциклопедия индиго: теория и практика общения с Новыми Детьми. М.: София, 2007.

