

**Здоровьесберегающие
технологии
в образовательном процессе**



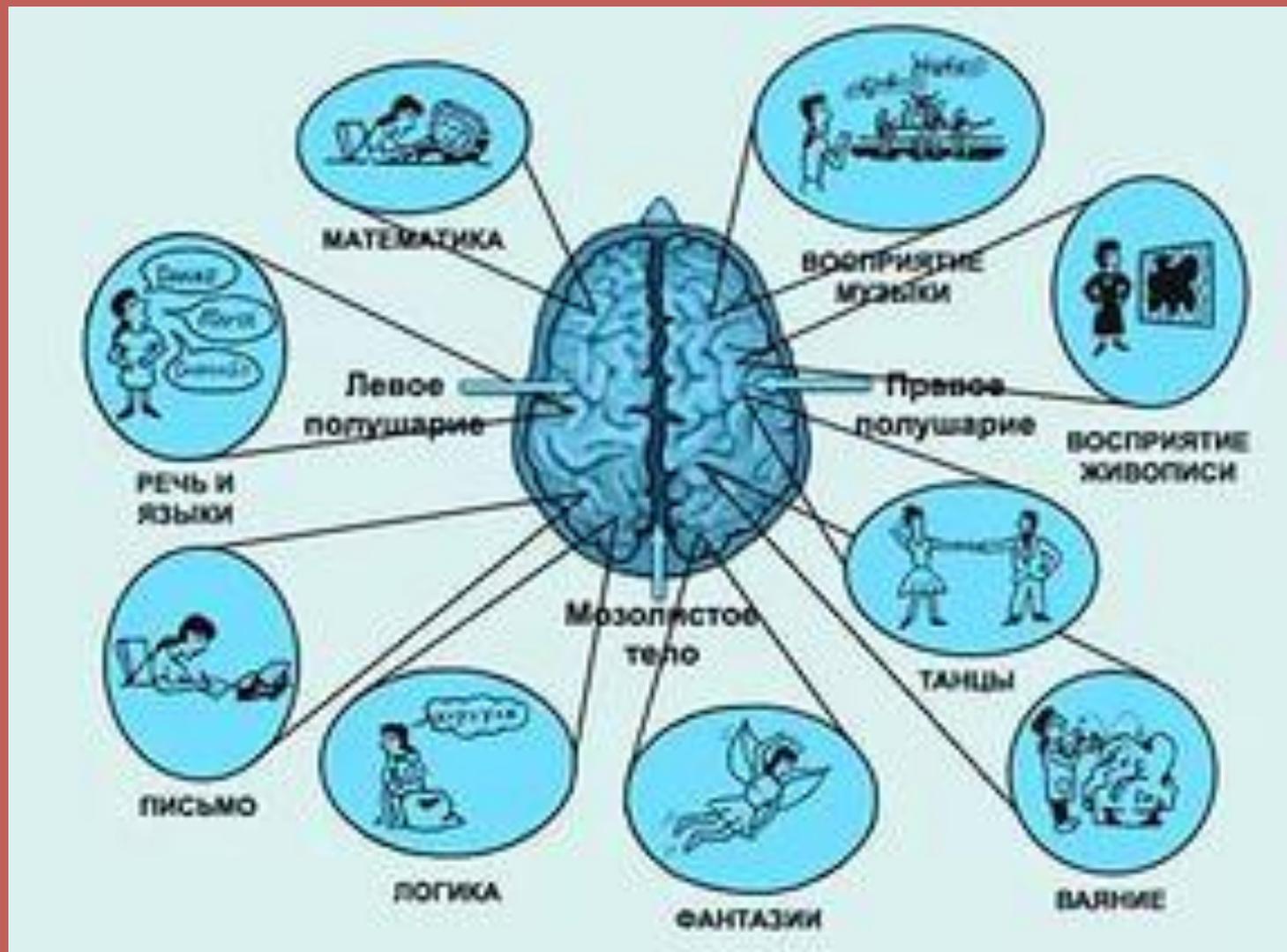
Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный.

М. Матье

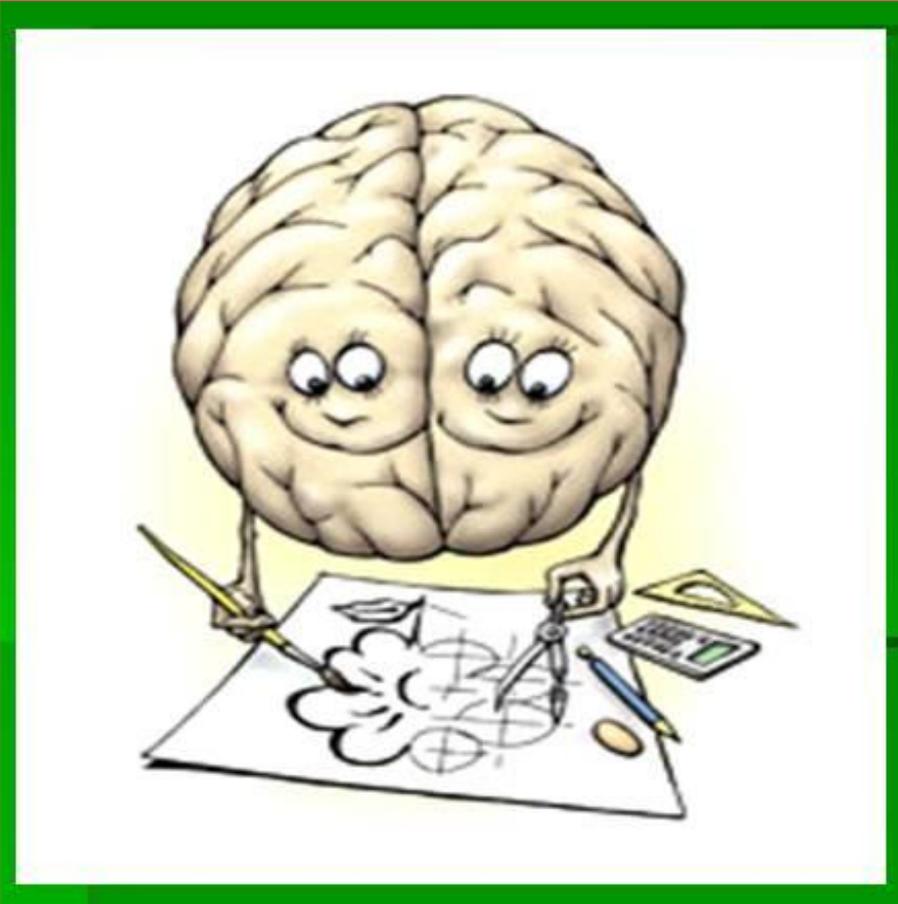
- Цель: познакомить педагогов с кинезиологическими упражнениями, применение которых возможно в образовательном процессе.



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

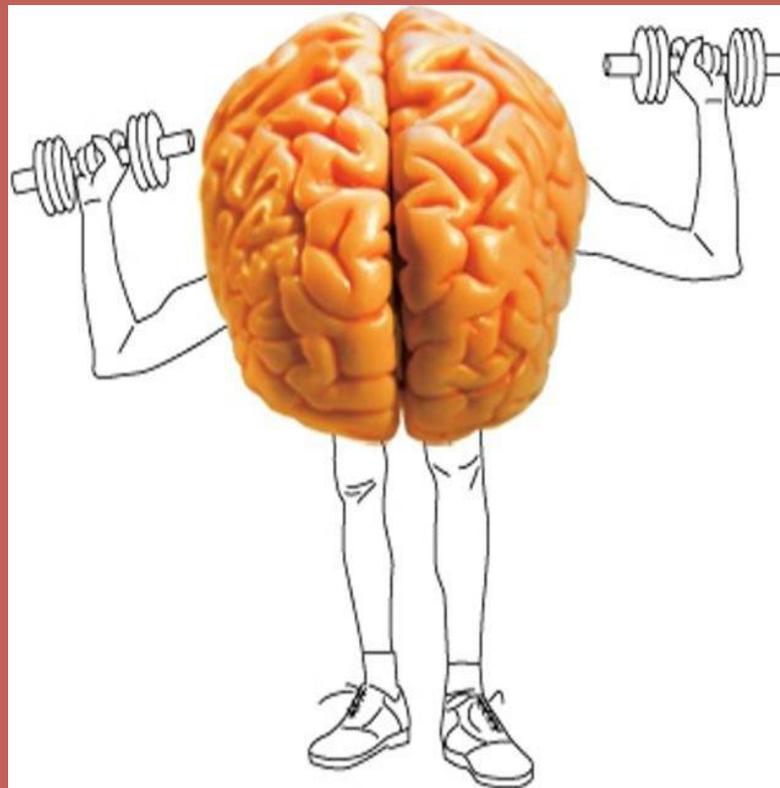
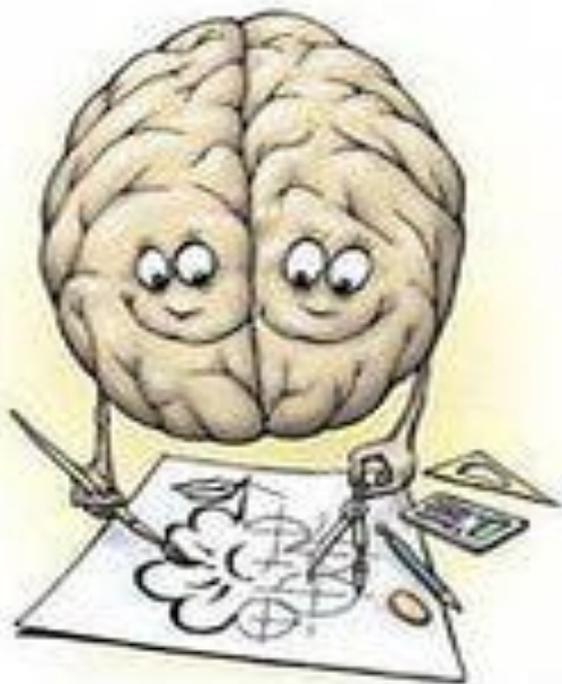


СОДРУЖЕСТВО ПОЛУШАРИЙ



- 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.



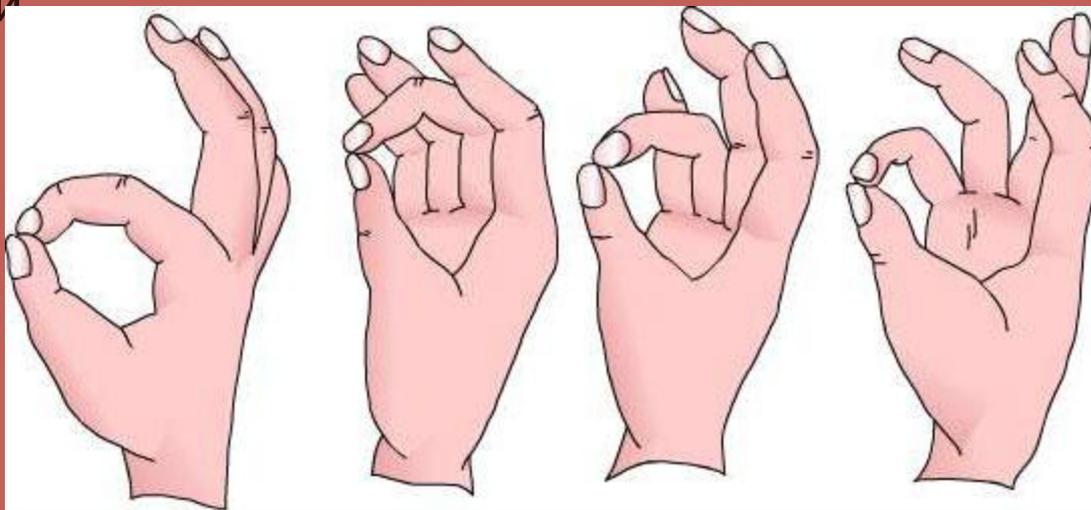
ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

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



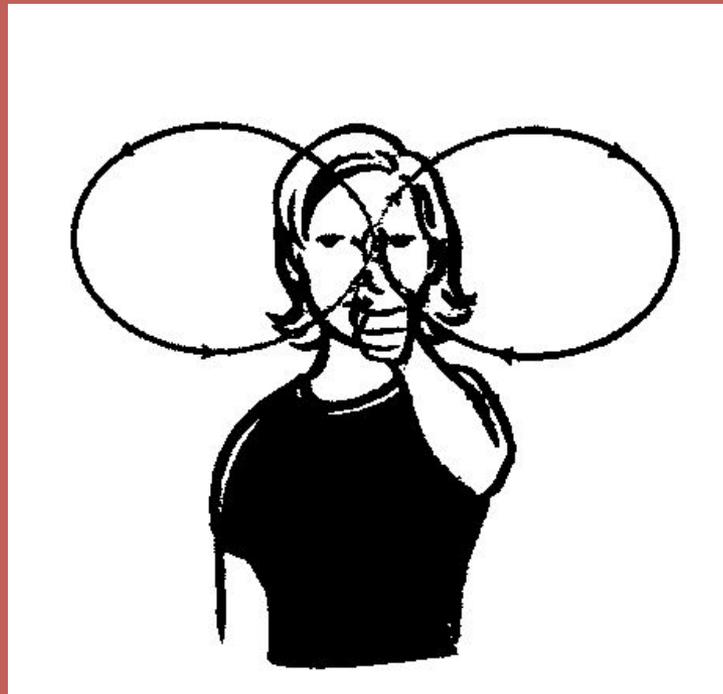
Колечко

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

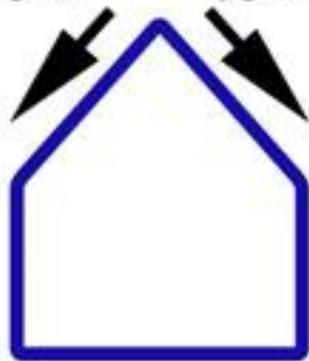
Помогает ослабить напряжение в плечах и шее

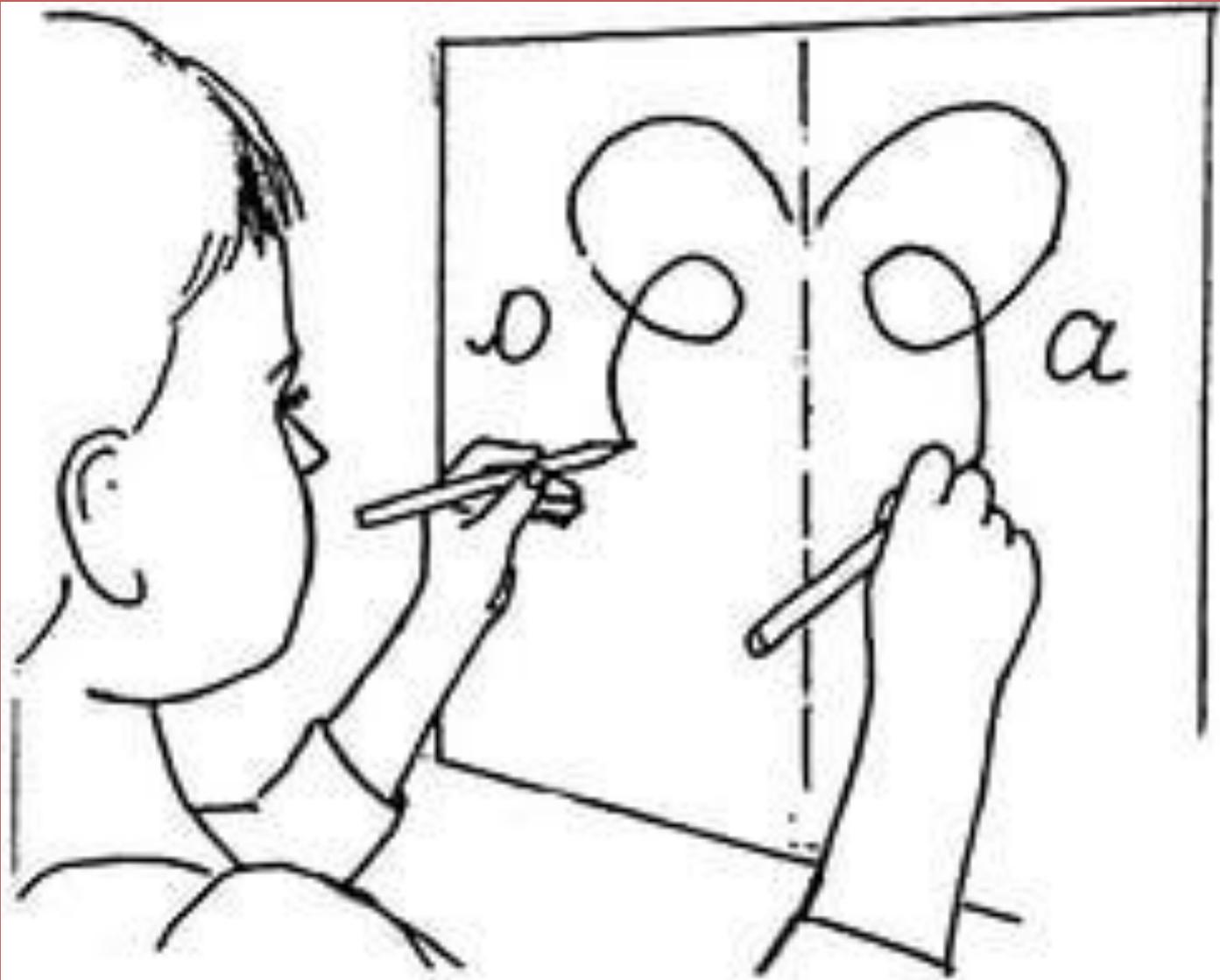


Зеркальное рисование

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.

