

Автор  
**ЕМЕЛИНА ЕЛЕНА  
ВИКТОРОВНА**

(учитель-дефектолог  
реабилитационного центра г.  
Димитровград)  
Стаж работы: 19 лет

An abstract graphic on the left side of the slide features a network of thin black lines connecting various colored circles (pink, blue, green, yellow, orange) and squares. The circles have white centers and are surrounded by a faint grid pattern. The overall aesthetic is clean and modern, suggesting a digital or scientific theme.

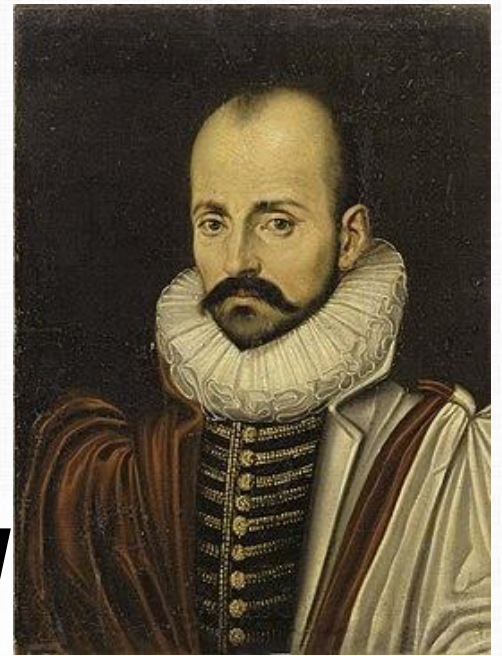
# **«Брейджим – гимнастика для ума»**

**(кинезиологические упражнения)**

Старение организма начинается  
со старения мозга.

**Кинезиология – наука о  
развитии умственных  
способностей и  
физиологического здоровья  
через двигательные  
упражнения.**





***«Мозг, хорошо устроенный  
стоит больше, чем мозг, хорошо  
наполненный»***

*Мишель де Монтень*



## ***Кинезиологические упражнения***

развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.





# ГИМНАСТИКА МОЗГА

Программа "Гимнастика Мозга" была разработана в 1970-х годах

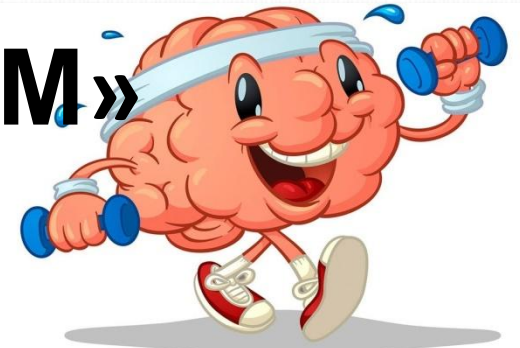
американским

доктором Полом Деннисоном.

В России «Гимнастика мозга» известна с начала 90- годов. Деннисон разработал систему быстрых, простых специфичных движений, приносящих пользу каждому.

Сейчас эта гимнастика известна и под названием

**«БРЕЙДЖИМ»**






# Брейджим

Гимнастика для ума – это упражнения для развития крупной и мелкой моторики, стимулирующие речевые центры мозга, заставляющие работать оба полушария, развивают умственную способность.





Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день.

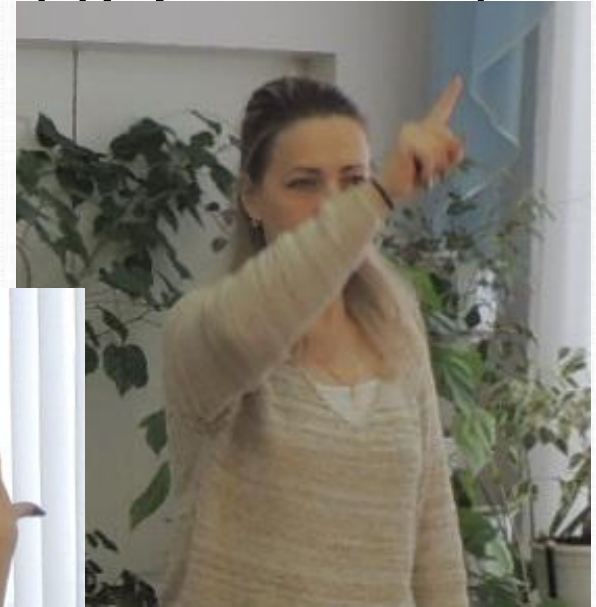
Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Желательно чередовать циклы:

- Комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель).
- Перерыв (2 недели).
- Комплекс упражнений для развития правого п/ш (6-8 недель).
- Перерыв (2 недели).
- Комплекс упражнений для развития



# Место упражнений:

- Перед работой;
- Использовать как отдых между работой;
- После окончания работы.



# Требования к упражнениям:

- ежедневное проведение;
- доброжелательная обстановка;
- точное выполнение движений и приемов;
- постепенное усложнение и увеличение объема заданий;
- наращивание темпа выполнения заданий.



# ВИДЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Растяжки.

Дыхательные упражнения.

Глазодвигательные упражнения.

Телесные движения.

Упражнения для  
релаксации.





# Результат упражнений

Как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов



# «Гимнастика для нас»

Дыхательное упражнение (наполняем мозг кислородом –идёт пробуждение)



# Упражнение «Орешки»

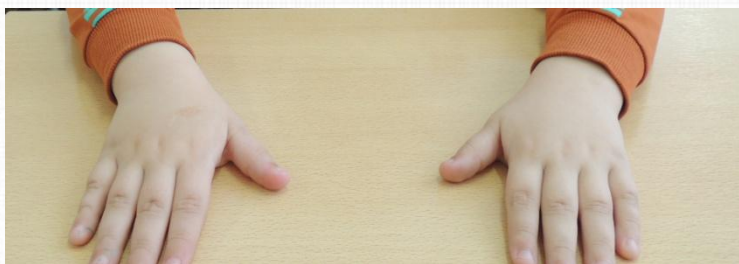
(развитие моторики рук)





# Кулак—ребро— ладонь

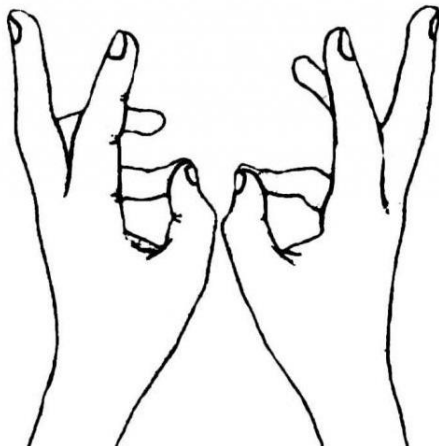
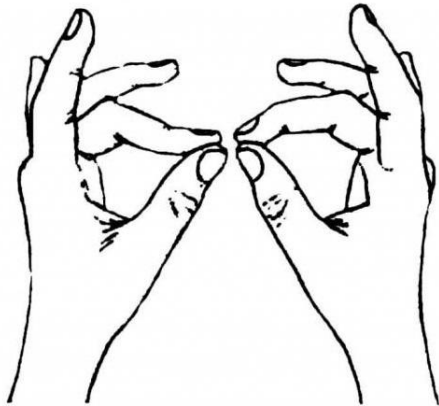
Проба выполняется сначала  
правой рукой, потом —  
левой, затем — двумя  
руками вместе



# «Колечко»

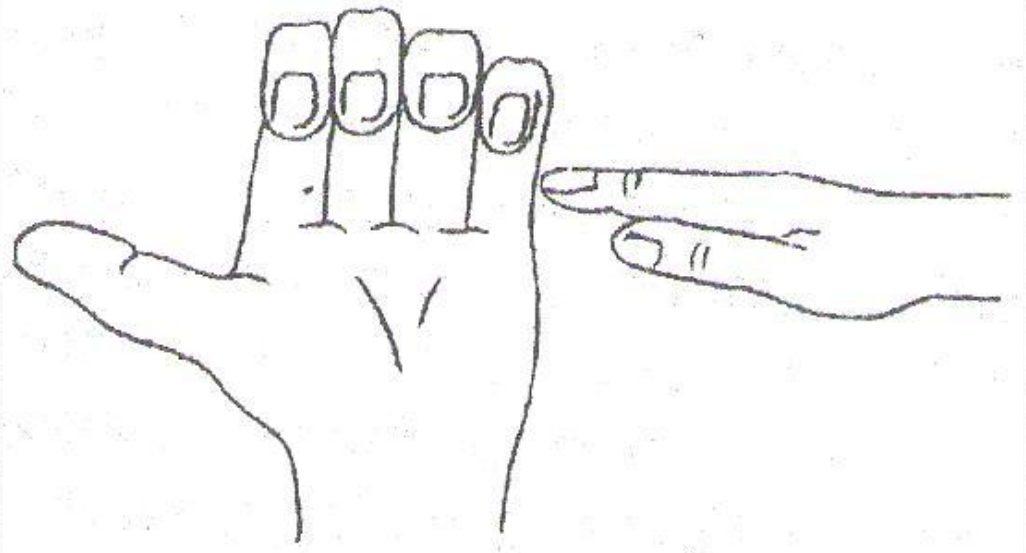
Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному)

п



# «Лезгинка»

Добиваться высокой скорости смены положений.





# «Ухо-нос»

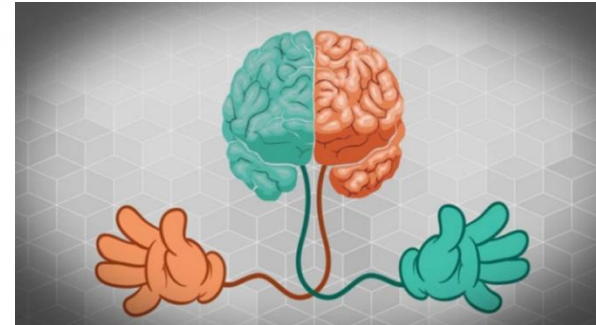


Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши и меняем положение рук на противоположное.



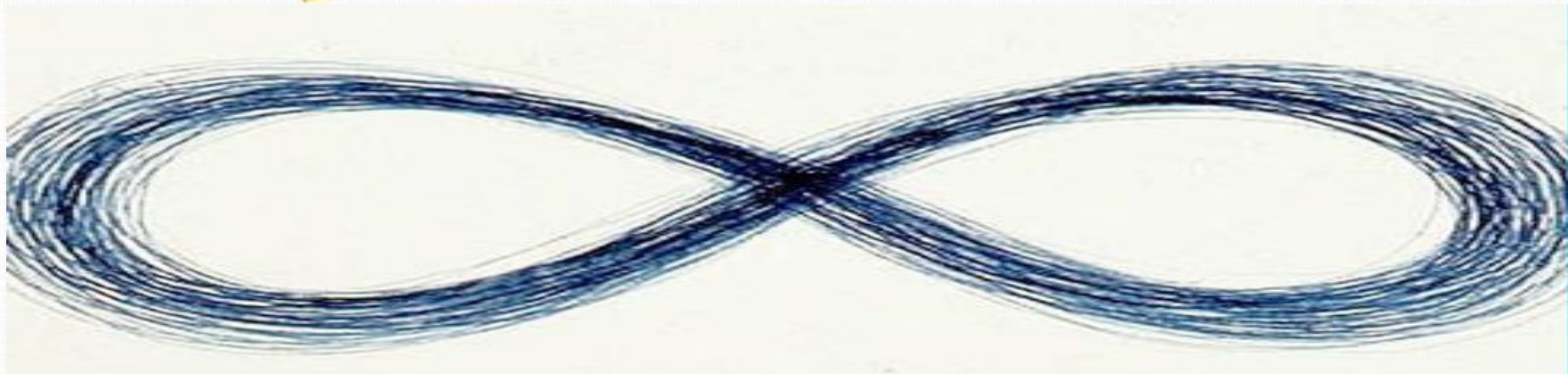
# Упражнение «Зеркало»

Выполняется в парах.





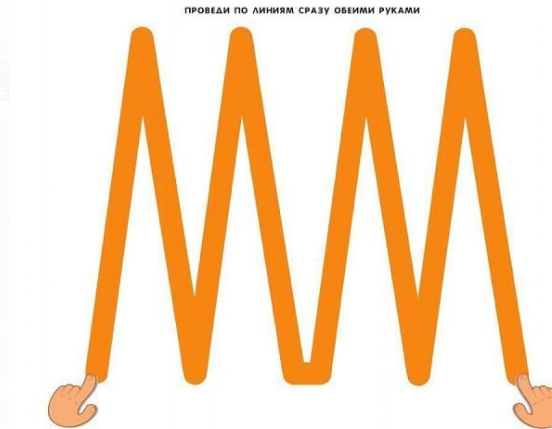
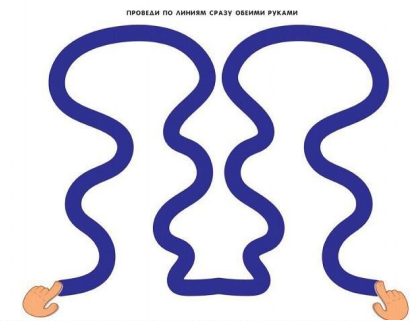
# Движения пересекающие среднюю линию тела.



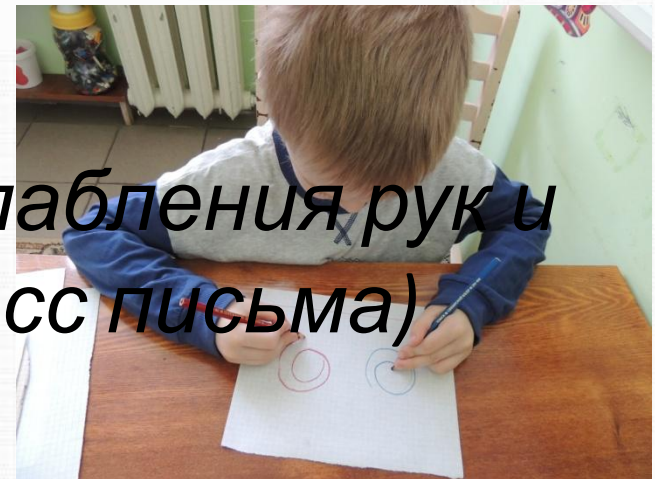
*« Ленивые восьмёрки » (активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания)*



# Упражнение «даббл-дудал»



**«Двойной рисунок»**  
(возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма)



# Упражнение «парад»





# Упражнение «Мельница»



Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

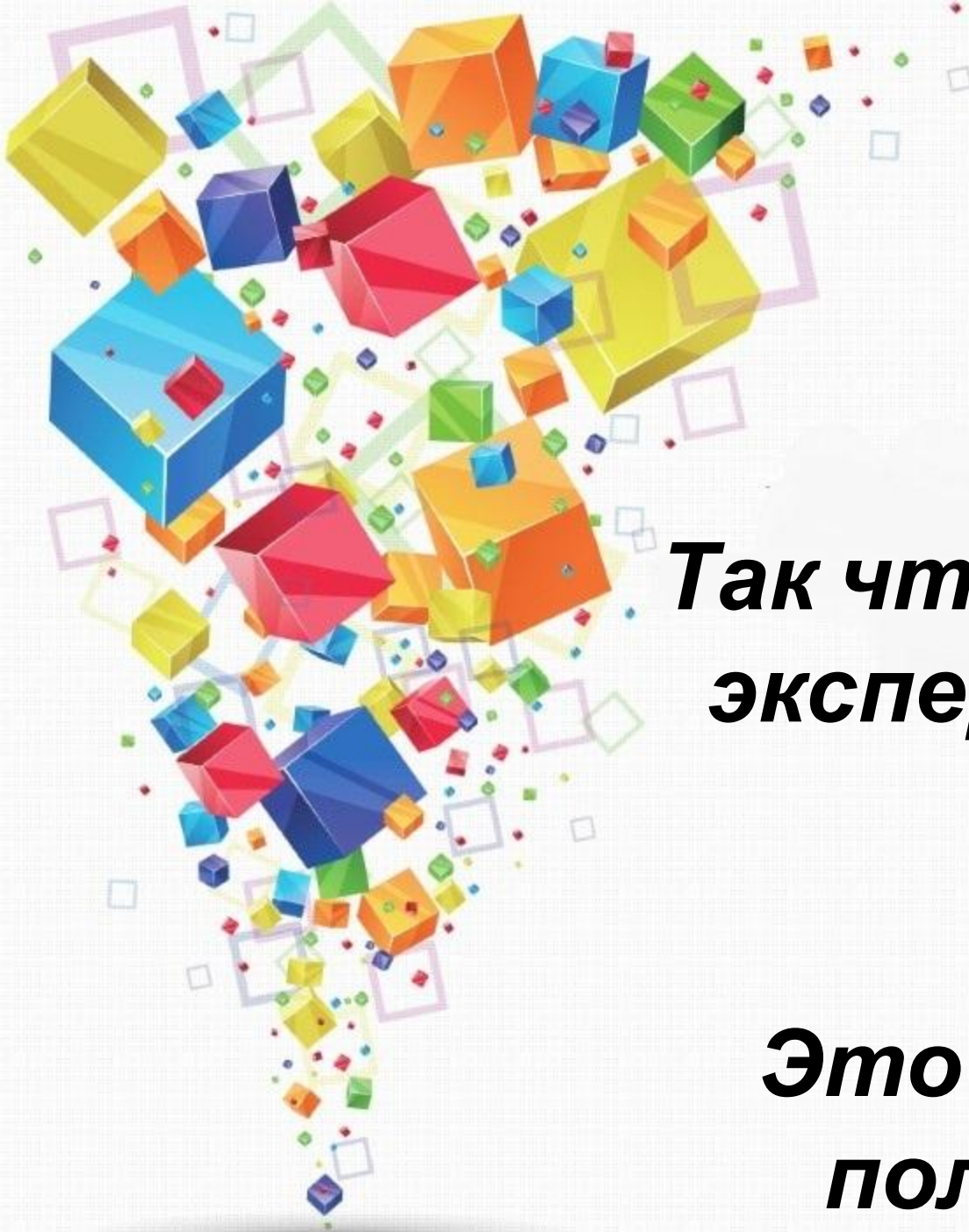




# «Огонь и лед»

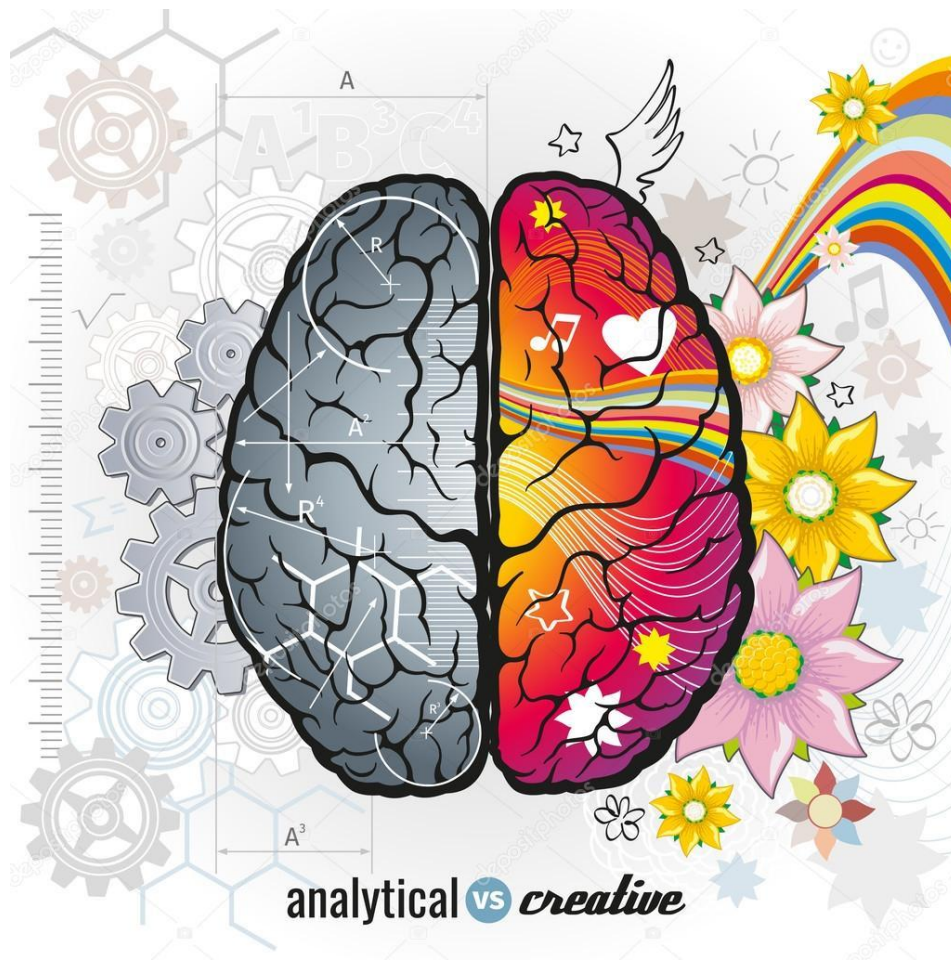
По команде «**Огонь**» - интенсивные движения телом, по команде «**Лед**» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз





***Так что пробуйте,  
экспериментируйте.***

***Это не только  
полезно, но и***



Спасибо за внимание.