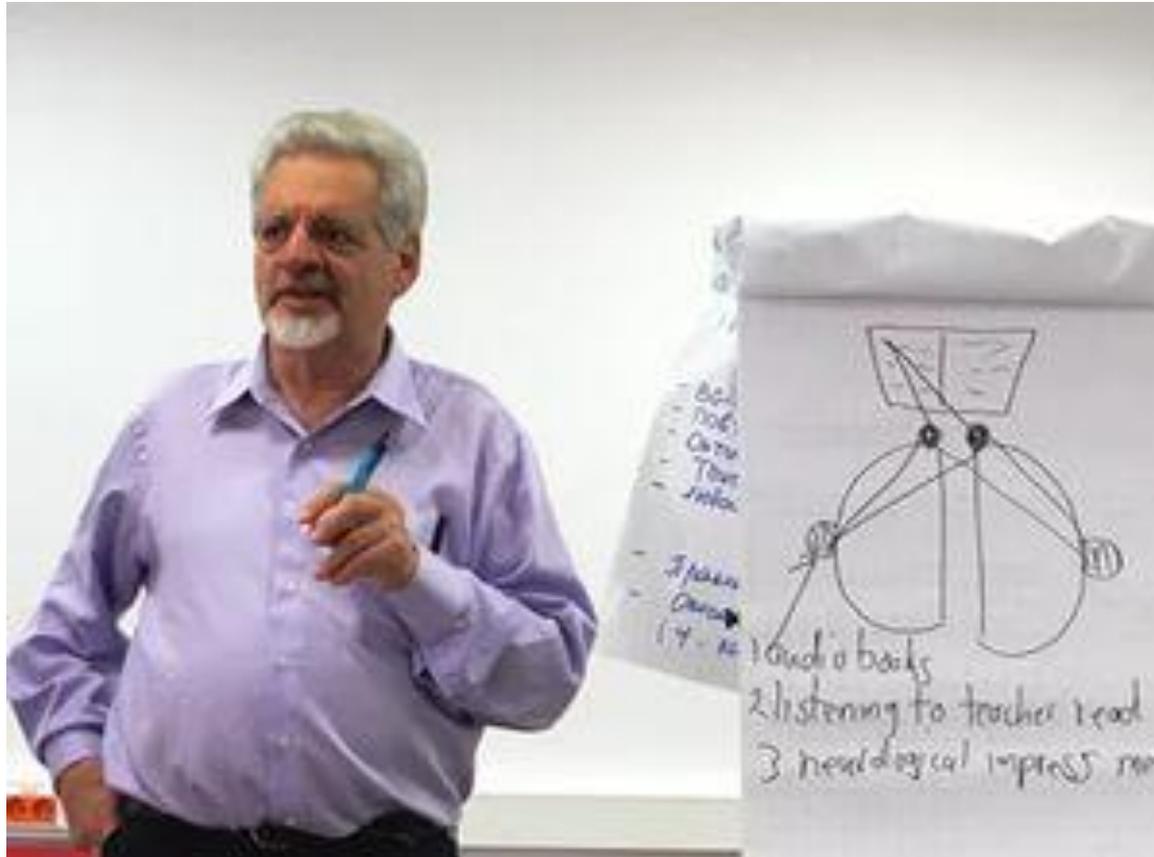


# Образовательная кинезиология или «Гимнастика мозга»





## **Американский психолог Пол Деннисон**

**Программа была разработана в 1970 –х годах.**

**В 1987 г .результаты были оценены экспериментально и основана Организация Образовательной Кинезиологии**



**ПОЯВИЛАСЬ В**

**1988г.**

**Сейчас ее используют в своей работе в учреждениях психологической помощи в 15 крупных городах страны(Москва, Санкт-Петербург,Томск,уфа,Орехово-Зуево и др.)**



**В 1993 г. программа по «ГМ» заняла 3 –е место в конкурсе образовательных технологий США.**

**Пол Деннисон получил награду «Дельта Каппа Фи» от Калифорнийского университета. Это программа активно используется психологами во всем мире.**



**Огромная польза и привлекательность «ГМ» состоит в ее простоте и практичности.**

**Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте.**



**Первая группа включает движения ,  
пересекающие среднюю линию тела.**

**Они стимулируют работу как крупной , так и тонкой моторики.  
Способствуют совершенствованию связей между левым и  
правым полушариями головного мозга , полноценному  
восприятию материала.**







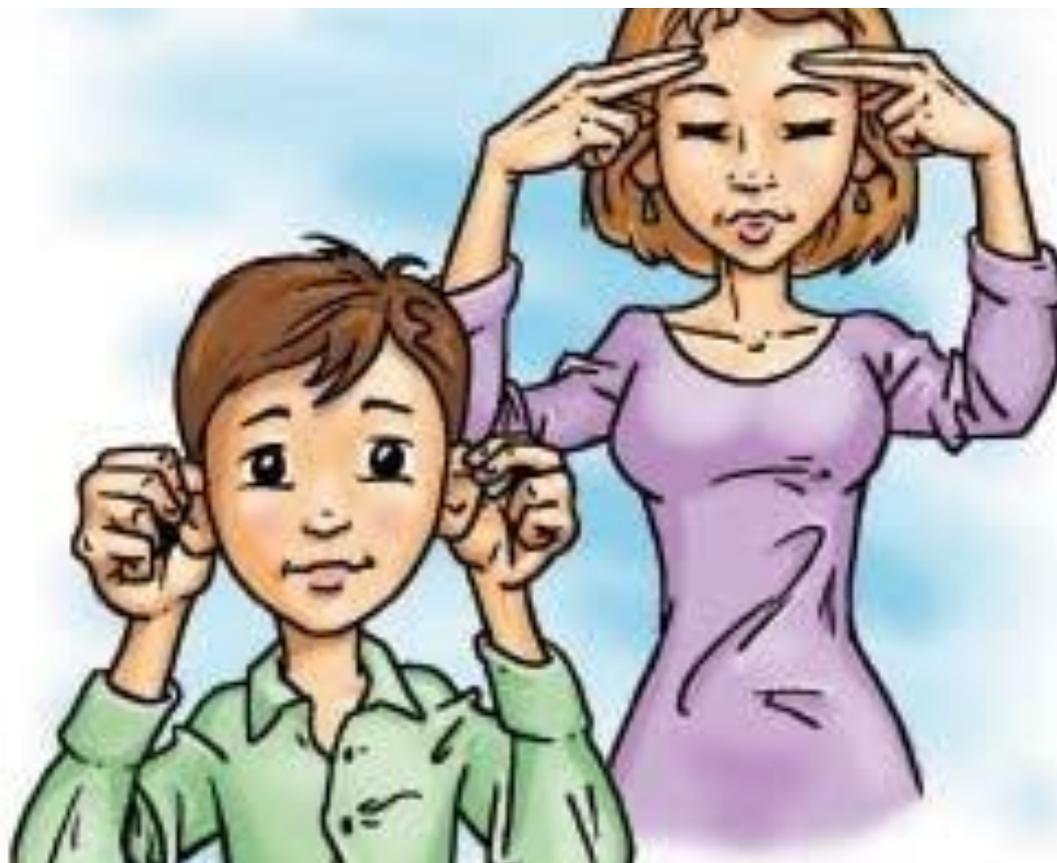
**Вторая группа-это упражнения,  
растягивающие мышцы тела.**

**Эти упражнения снимают напряжение с  
сухожилий и мышц нашего тела.**





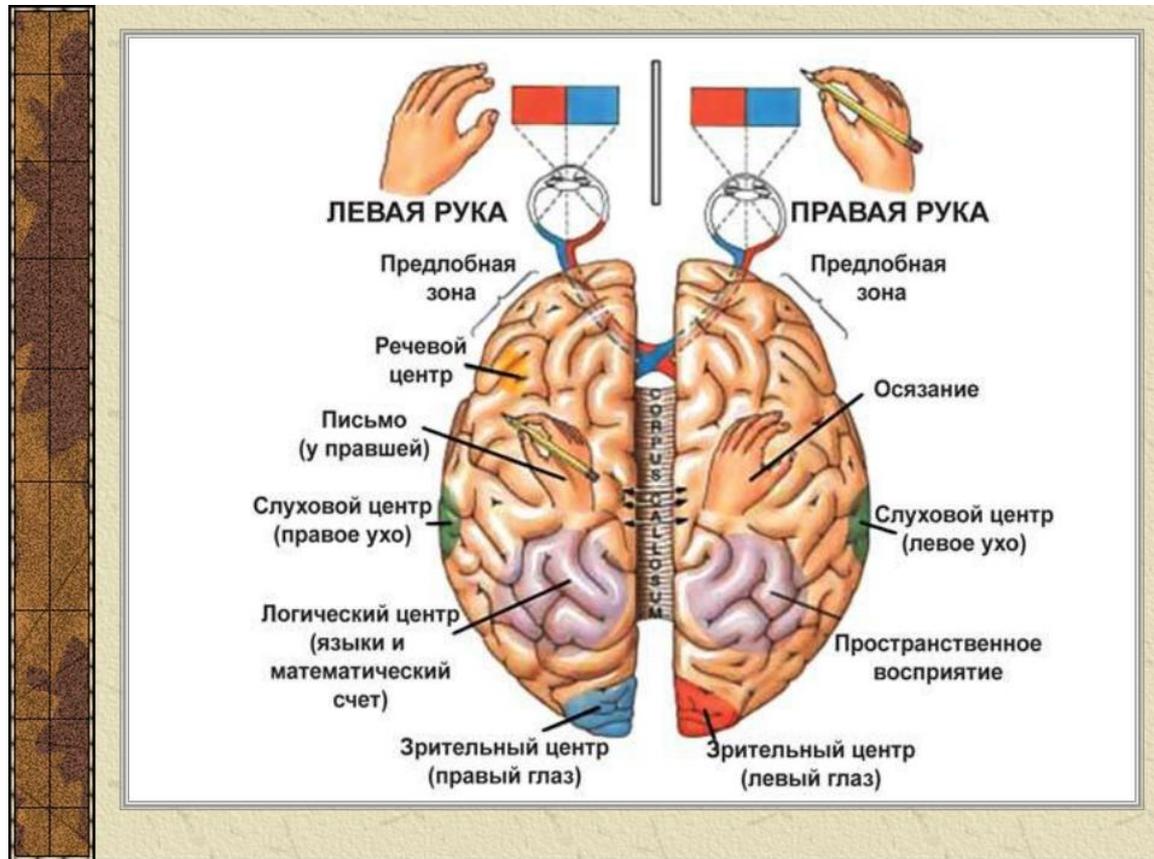
**Третья группа представляет собой упражнения , энергетизирующие тело. Обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания процессов между клетками и группами.(1.кнопки земли,2. кнопки мозга,3. кнопки космоса)**



**Четвертая группа-позитивные упражнения.**

Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма , также способствуют спокойному ,успешному учению.





## Функции левого и правого полушарий мозга

Следует помнить, правое полушарие головного мозга управляет левой стороной тела и наоборот.

# Цели и задачи Гимнастики Мозга

**Кинезиология – это методика активизации природных механизмов мозга с помощью физических упражнений**

- *поддерживание и развитие нейрофизиологических связей между телом и мозгом;*
- *улучшение эмоционально-мотивационной сферы;*
- *развитие спонтанности и непроизвольности;*
- *следование за натуральными (природными) законами развития познавательных возможностей человека;*
- *активизация нервной сети тела и межполушарных связей;*
- *интеграция мото-сенсорных процессов;*
- *осознавание своего тела через движение;*
- *активизация естественных механизмов развития;*
- *познание себя, развитие личности.*

# Постановка цели



# Разминка « чечетка»



# Коленички



# «Чуха»



# «Цыганочка»



# «Канат»



# «Колокол»



# Выравнивание сферы



# Сферу наполняем цветами радуги



# Фиксация состояния и готовности двигаться к цели



Вы делаете мир ярче!!!