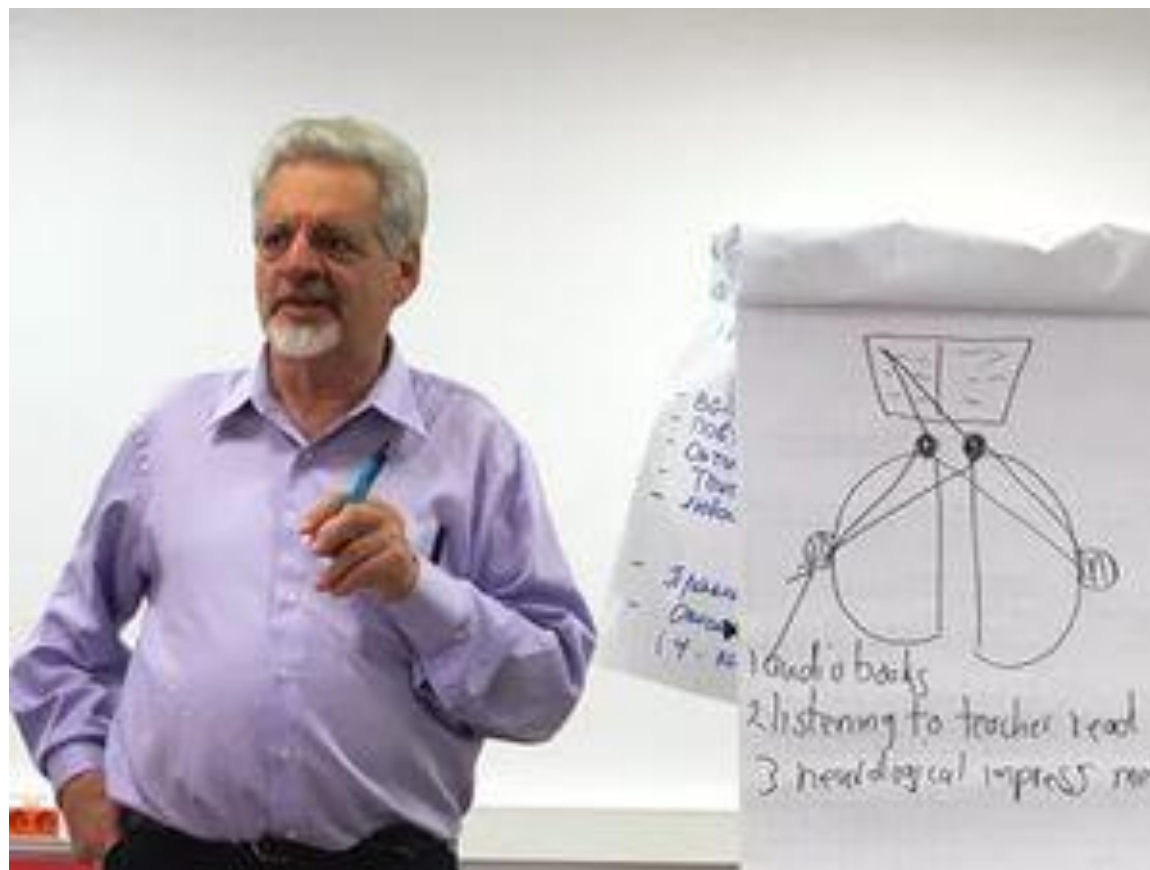


Образовательная кинезиология или «Гимнастика мозга»





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.**







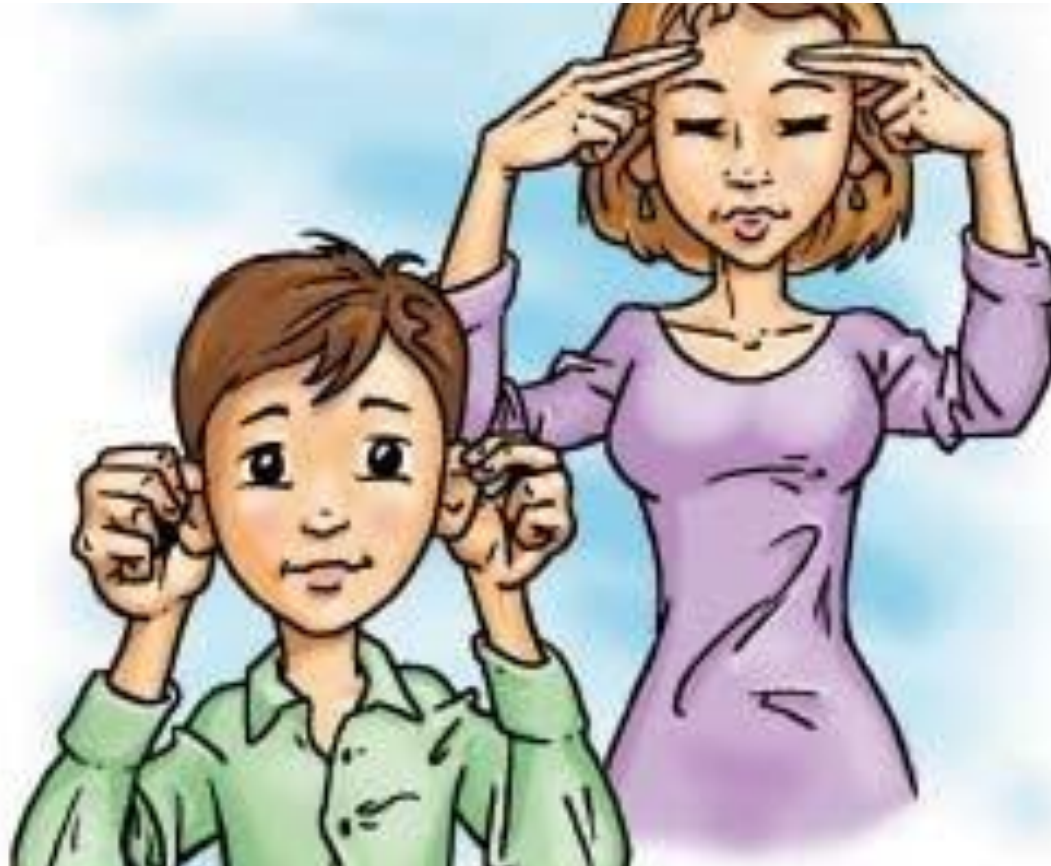
**Вторая группа-это упражнения,
растягивающие мышцы тела.**

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





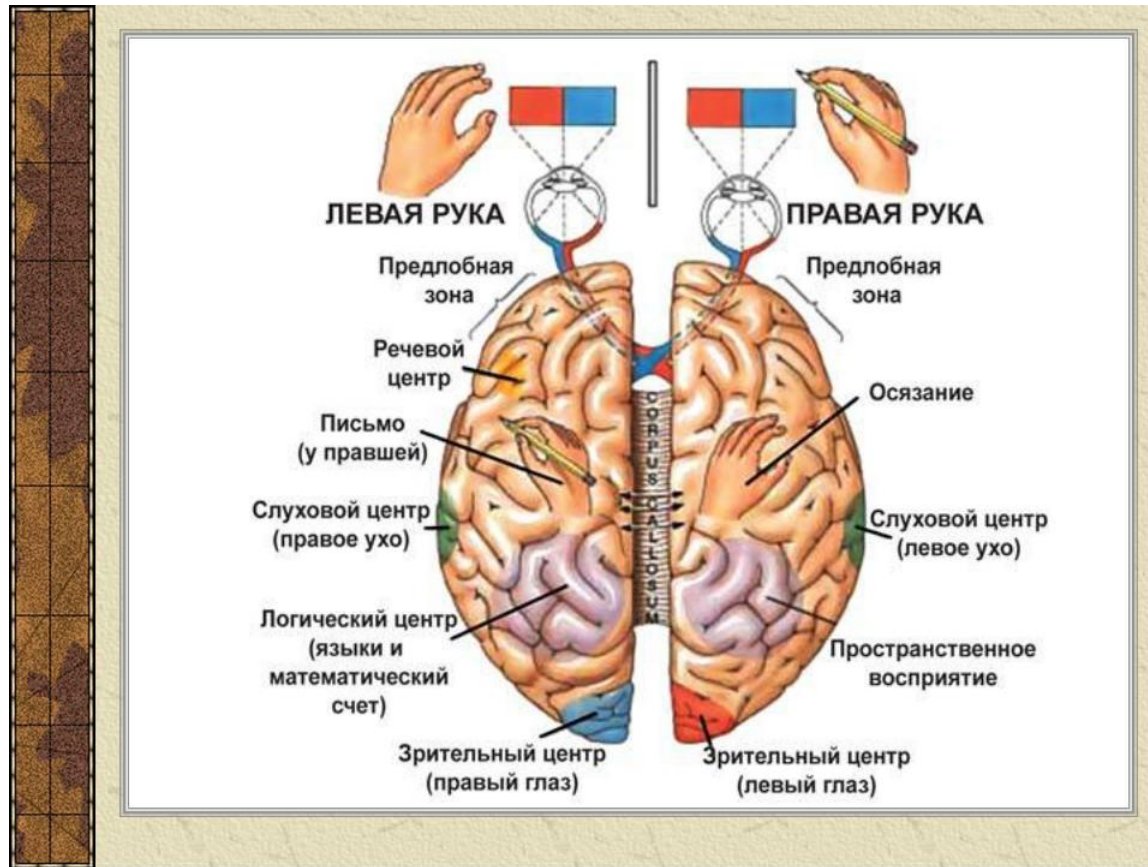
Третья группа представляет собой упражнения , энергетизирующие тело. Обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания процессов между клетками и группами.(1.кнопки земли,2. кнопки мозга,3. кнопки космоса)



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 мотомоторно-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!!!