

Кинезиологические
упражнения для развития
памяти, внимания,
интеллекта и
стрессоустойчивости

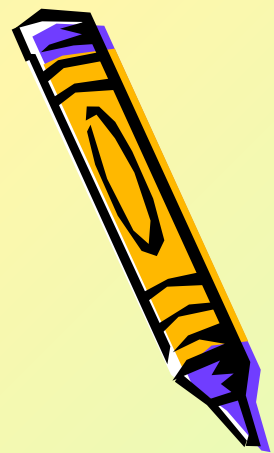
Презентацию подготовила педагог-психолог Мельник Оксана
Владимировна

Кинезиологические упражнения-гимнастика мозга

- Простые, не требующие дополнительных приспособлений
- Развивают не только внимание, память, интеллект, речь, но и эмоциональную устойчивость, а также снижают раздражительность и непоседливость
- Повышают работоспособность и снимают усталость



Для кого эти упражнения



- Невнимательных, рассеянных
- Непоседливых, чересчур подвижных
- Эмоционально неустойчивых
- Раздражительных, возбудимых
- При стрессе, усталости, пониженном настроении



Перед началом упражнений

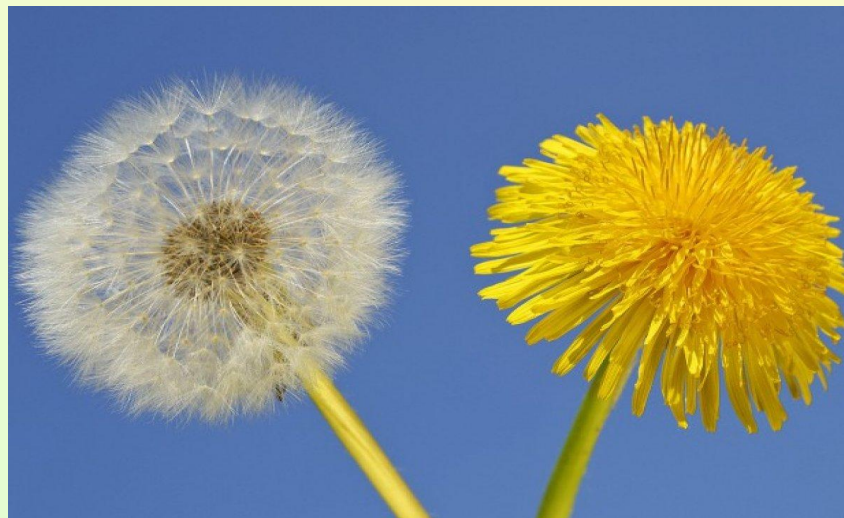
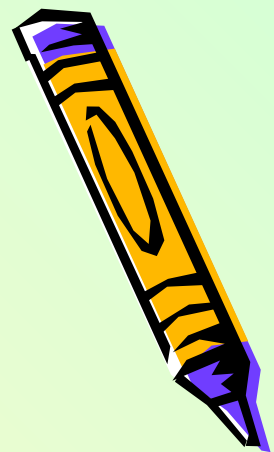
Выпейте воды! Это улучшит внимание, повысит активность и энергичность. Важно пить воду перед началом и в процессе умственной работы, в ситуации стресса. Наш мозг состоит на 80% из воды. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проводимости нервных импульсов. Для работоспособного и энергичного состояния надо пополнять свои водные запасы. Вода без газа. Сок, чай, другие напитки не выполняют функции воды.



Перед началом упражнений

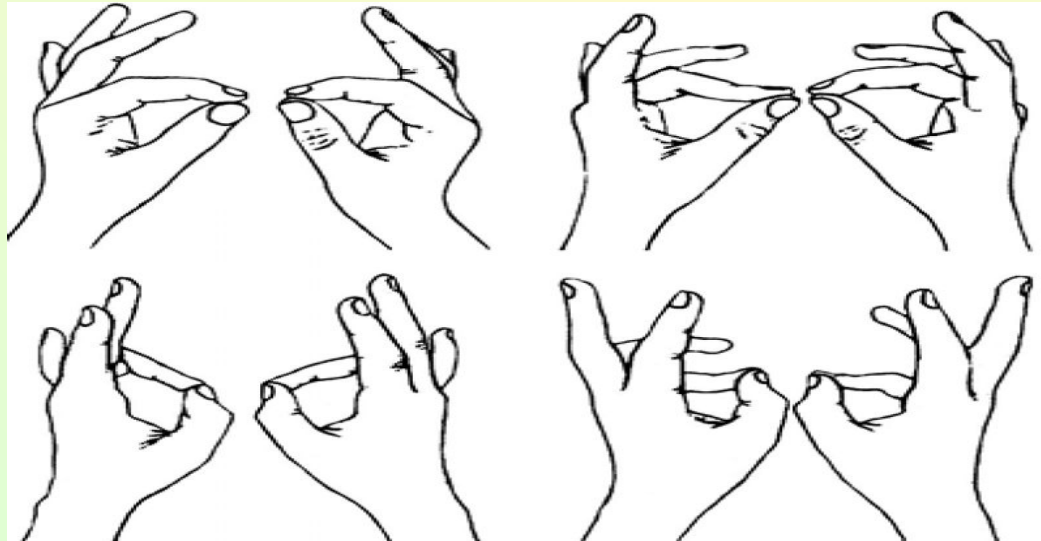
Настроимся на продуктивную
совместную работу

Голова и спина прямо. Язычок к
верхнему небу. Глубоко вдохнуть через
нос. Медленный выдох через рот, язычок
при этом опускаем, так как будто мягко
дышим на желтый пушистый одуванчик.



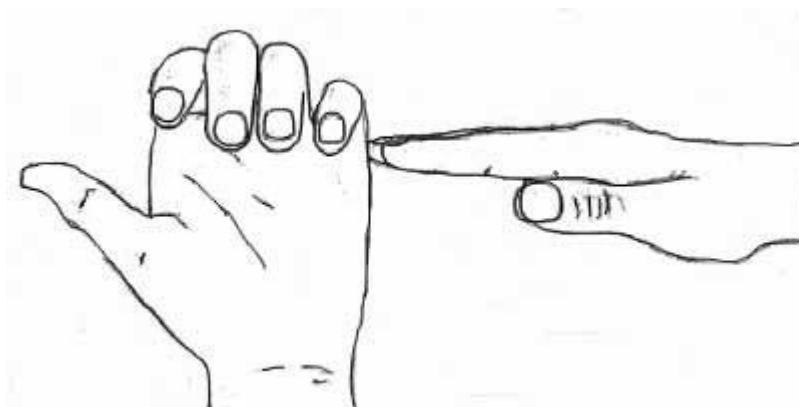
Для улучшения межполушарных связей, концентрации внимания и самоконтроля

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 порядке. Сначала одной рукой, потом двумя



Лезгинка

Левую руку в кулак, пальцами к себе, большой палец в сторону отставлен. Правой рукой прямой ладонью прикасаемся к мизинцу левой руки. Затем одновременно меняем положение рук.



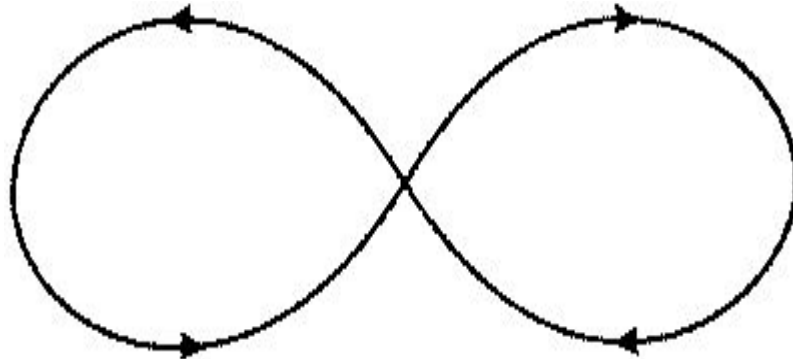
Ухо-нос

Руки сложить крестом. Одна рука берется за кончик носа, другая за мочку уха. Затем, поменяв положение рук в кресте, противоположные руки хватаются за нос и за ухо.



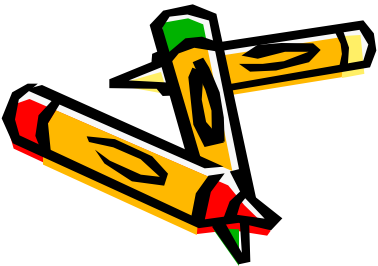
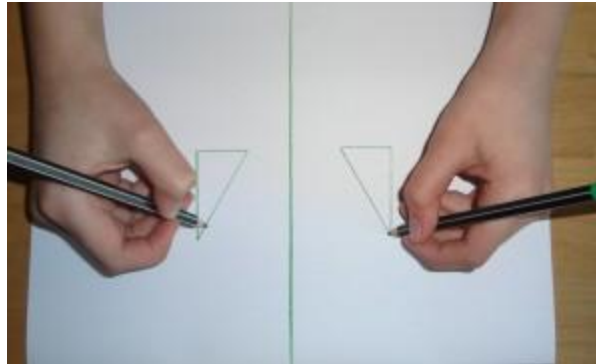
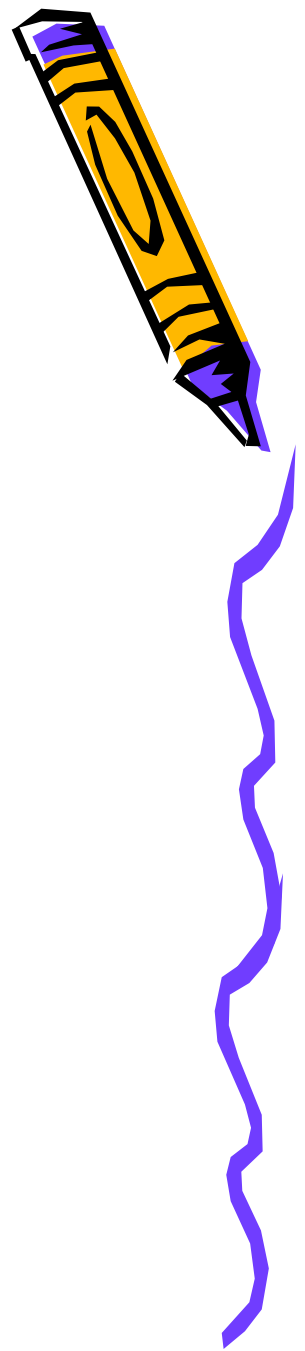
Ленивые восьмерки

Вытянуть перед собой руку на уровне глаз, пальцы в кулак, большой палец отдельно. Рисуем, смотря на кончик пальца, начиная с центра влево-вверх против часовой стрелки, горизонтальные круглые восьмерки, не поворачивая головы. Обращая внимание на среднюю линию. При этом размер восьмерок постепенно увеличиваем. Язык к небу за верхними зубами. Начинаем на вдохе. При моргании, напряжении, проводим линию «туда-сюда» в этом месте, заглаживая неровность. Поменять руку, затем двумя



Симметричные рисунки

Двумя руками одновременно рисуем симметричные рисунки на левой и правой стороне листа. Попробуйте таким образом нарисовать круг, треугольник, квадрат, знак бесконечности, елочку, домик, звездочку, сердечко, цветок, первые четыре буквы алфавита, цифры от 1 до 10



Перекрестные шаги

Для улучшения ориентации в пространстве, усвоения новой информации, навыков чтения и письма.

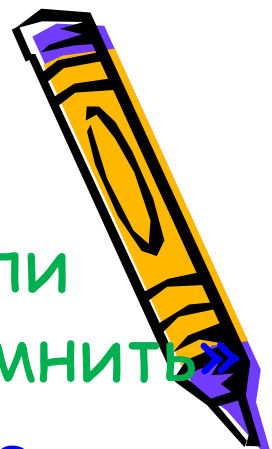
Правой рукой тянемся к левой ноге, затем наоборот, левой рукой к правой ноге.

Далее соединяем правую руку и левую ногу за спиной, затем левую руку и правую ногу



Думающий колпак

Для улучшения памяти, концентрации внимания, перед выполнением важных или трудных заданий, «знаю, но не могу вспомнить»



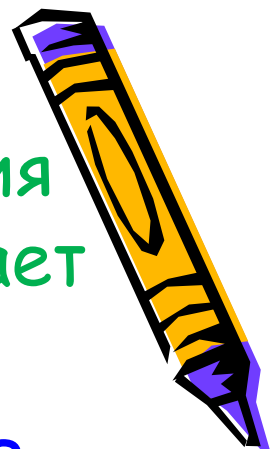
Три пальца каждой руки ставим на среднюю линию лба над переносицей. Проведите, слегка надавливая на кожу руками до ушей. Затем возьмитесь за уши так, чтобы большой палец оказался на тыльной его стороне, а остальные спереди. Массирующими движениями двигайтесь до мочек, оттягивая их назад



Энергетическая зевота

Для улучшения выразительной речи, снятия напряжения, при раздражении и злости дает расслабление и гармонизацию состояния

- Положите ладони на щеки. Голова прямо. Откройте и закройте рот, почувствуйте точки соединения челюстей. Представьте, что зеваете, широко откройте рот и на высоте зева помассируйте найденные точки. При этом произносите с выдохом сверху-вниз: «ва-а-а-у-у-у». Повторить 3-6



Кнопки мозга

Наполняющее энергией упражнение. Перед началом трудного задания выполнять

Ноги на ширине плеч, одна ладонь на пупке, вторая на груди, так чтобы большим и указательным пальцами массировать точки под ключицами. Здесь находятся сонные артерии, несущие кровь в мозг. Можно дополнить движениями глаз слева-направо и наоборот, а также язык к небу распластать. Поменяйте руки, повторите упражнение



Крюки 1 часть

Для снятия стресса, выработке позитивного мышления, нахождения выхода из сложной ситуации, чтобы успокоиться, прийти к равновесию

Скрестить ноги, скрестить выпрямленные вперед руки ладонями друг к другу. Соединить пальцы в замок, вывернуть соединенные в замок руки к груди. Положение головы прямое, распластать язык к небу за верхними зубами, взгляд устремлен вверх. 1 минута, дыхание глубокое, ровное



Крюки 2 часть

Ступни параллельно, соединить кончики пальцев широко раскрытых ладоней, так чтобы получилась лодочка. Развести локти в стороны, плечи расправить, держать голову прямо, язык к небу, взгляд опустить в лодочку. 1 минута дыхание ровное, глубокое



Кинезиологические упражнения...

- Активизируют разные отделы коры больших полушарий головного мозга, что развивает способности и корректирует нарушения
- За счет синхронизации работы обоих полушарий, улучшается мыслительная деятельность, запоминание и устойчивость внимания
- Улучшается настроение, формируется эмоциональная уравновешенность, снимаем стресс

