

# ГИМНАСТИКА МОЗГА

---

Презентация для родителей и детей.



*Гусева И.И., учитель-логопед  
Психологического центра г. Кронштадта,  
2018 год*

- **Гимнастика мозга** (авторы – американские педагоги П. и Г. Деннисон) – основная часть образовательной кинезиологии.
- **Образовательная кинезиология** – это учение о развитии ребенка и взрослого человека через его естественные движения.
- **Гимнастика мозга** – это эффективная система специальных двигательных упражнений, направленных на:
  - повышение мотивации к учению,
  - увеличение энергии организма,
  - раскрытие способностей,
  - улучшение адаптации к новым условиям,
  - снижение речевых трудностей...
- *По материалам адаптированного варианта работы докторов Пола И.Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”.*

# Головной мозг

## Левое

Логика  
Анализ  
Языки  
Речь и письмо

Восприятие через  
слух, зрение, вкус

Мир ограничен  
пространством и  
временем



## Правое

Интуиция  
Фантазия  
Рисование  
Воображение

Восприятие через  
(шестое чувство)

Без ограничений  
пространства и  
времени

# Перекрестные шаги

- «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. Снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота. «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



# Думательный колпак и Позитивные точки

- Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. «Думающий колпак» будет полезен перед началом уроков, публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером.
- Упражнение «позитивные точки» помогает избежать ситуации «Учил, знаю ответ, но никак не могу вспомнить». Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.



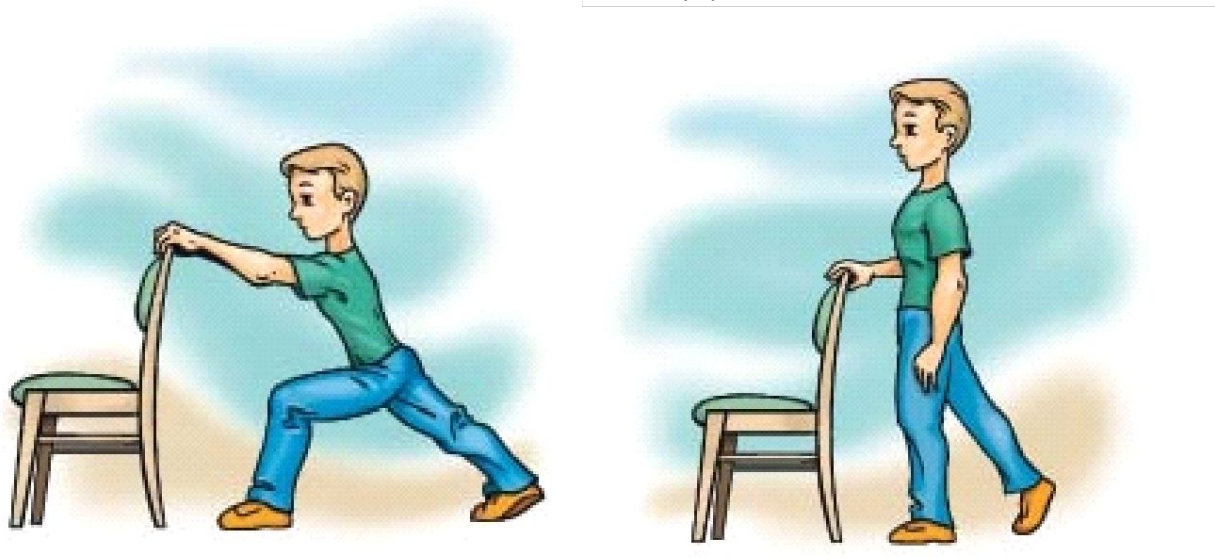
# Сова

- Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной. Это упражнение особенно полезно после длительного письма, работы с компьютером, вождения машины (для взрослых).



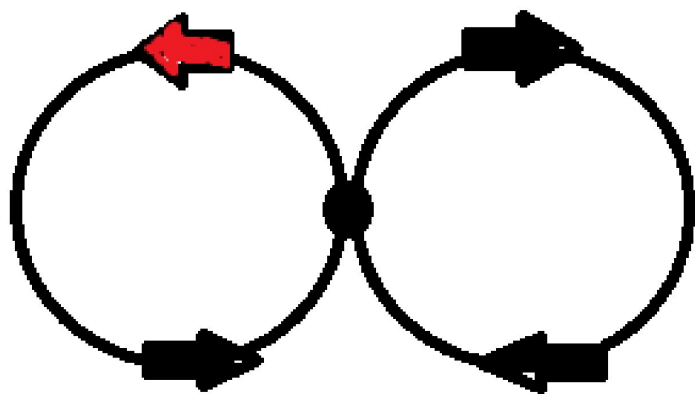
# Икроножная помпа

- «Икроножная помпа» способствует усилению различных учебных навыков - понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также она позволяет освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным. Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.



# Ленивая восьмерка

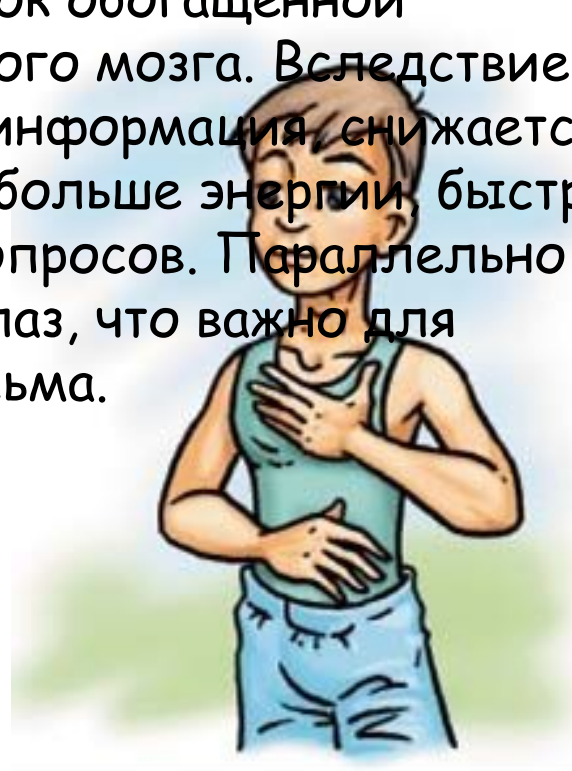
- Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию и миелинизации нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение. Оно также развивает и координирует связь «глаза -руки» и «руки-глаза». «Ленивые восьмерки» - важное коррекционное упражнение после работы на компьютере. Оно снимает усталость глаз, напряжение в мышцах шеи и боль в спине.





# Кнопки мозга

- Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.



# Энергетический зев

- Это упражнение улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи, помогает при выступлениях. За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию. Рекомендуем энергетически зевать в те моменты, когда вы начинаете сердиться и сжимать зубы. После упражнения вы найдете нужные слова, чтобы донести свою мысль до собеседника.



# Слон

- Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается координация движений, важно добиться, чтобы ра



Спасибо за внимание!