

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.



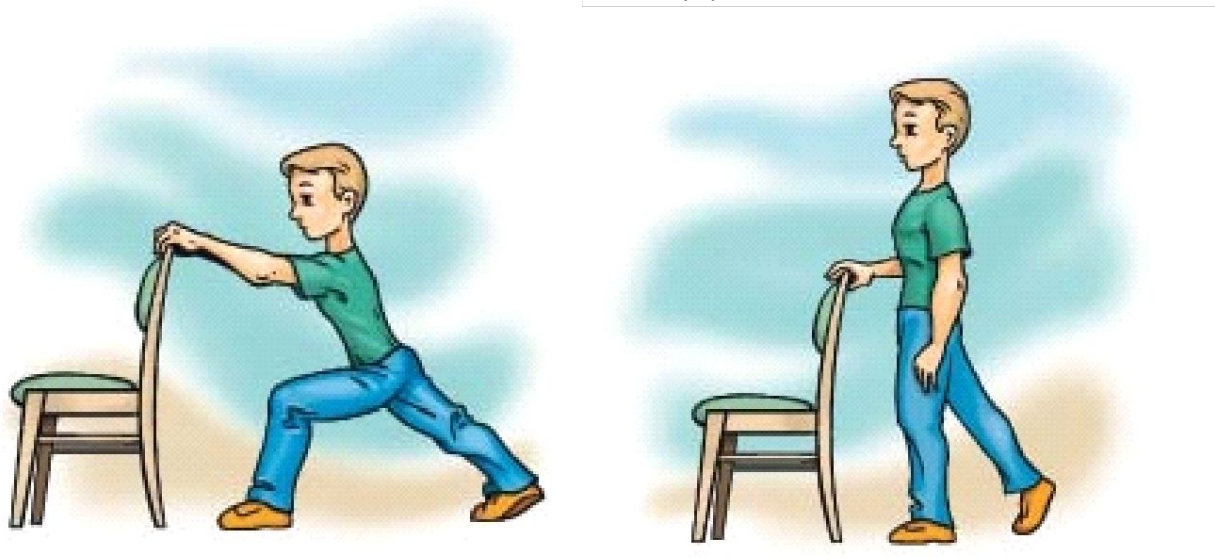
Сова

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



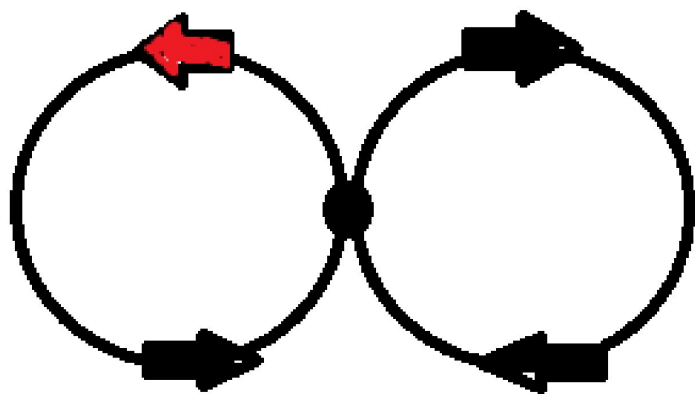
Икроножная помпа

- «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.



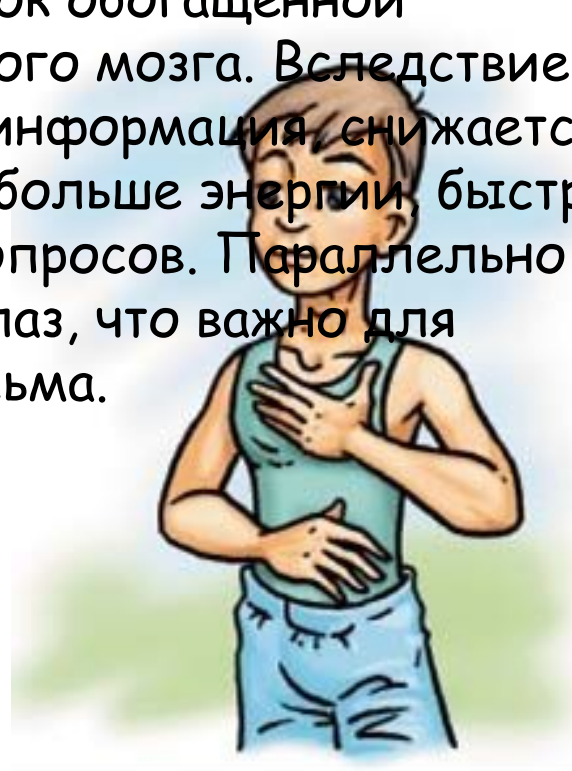
Ленивая восьмерка

- 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!