

# Гимнастики мозга

**Для улучшения учебных навыков  
письма и чтения.**

Учитель-логопед Давыдова Юлия Владимировна, составлено по  
книге  
«Снятие учебного и рабочего стресса. Сборник упражнений  
образовательной кинесиологии» Смирновой С. С. и Ципленковой  
О. А.

# «Кнопки



**га»** *Учебные навыки:* улучшает учебные навыки чтения, письма (одновременная работа глаз, коррекция букв и чисел).  
*Другое:* данное упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом к головному мозгу, за счет чего происходит лучшее восприятие информации. Балансируется работа левой и правой половины тела, улучшается одновременная работа глаз, снижается визуальное напряжение, повышается уровень энергии

# «Кнопки

га»

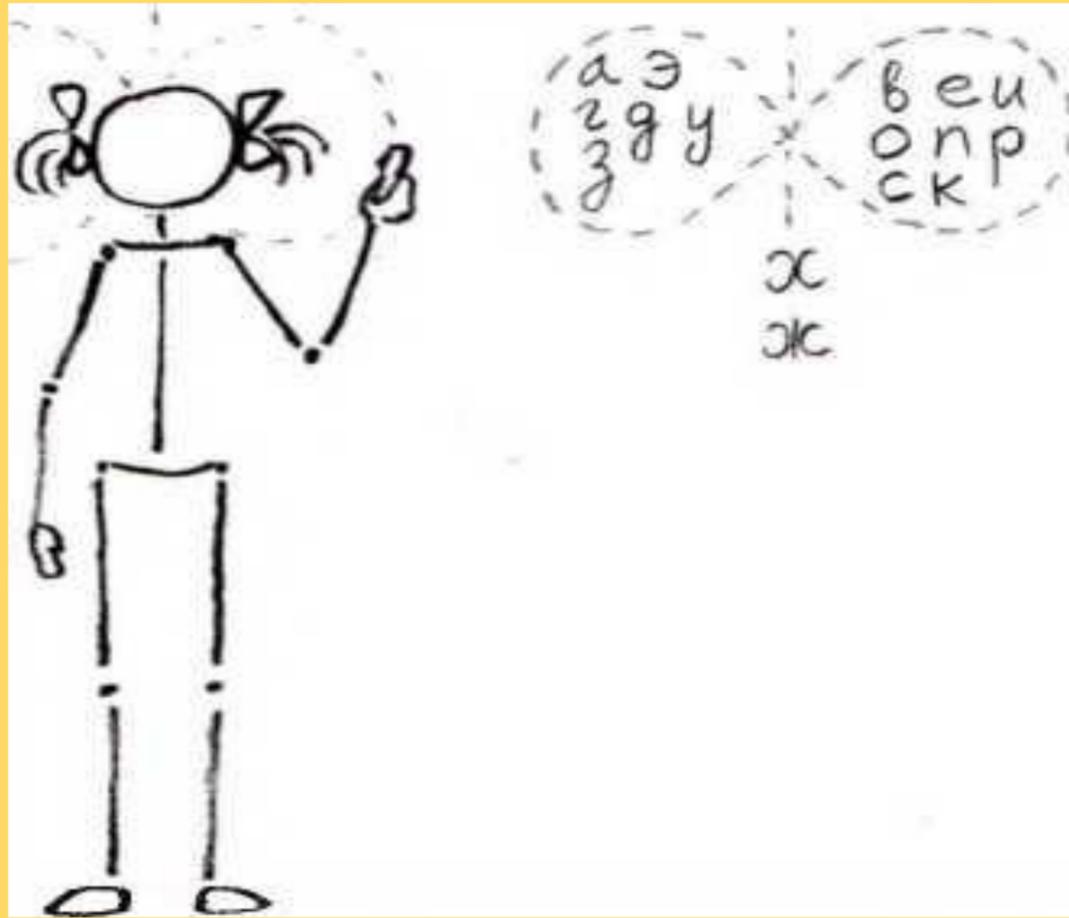


1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Слева и справа от грудины под ключицами между первым и вторым ребром

находятся кнопки мозга. 4. Массируйте кнопки мозга с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами. Для детей возможна активизация зоны кнопок поглаживанием ладонкой. Рука на пупке остается неподвижной.

5. Поменяйте руки и повторите упражнение. Возможно выполнение упражнения сидя.

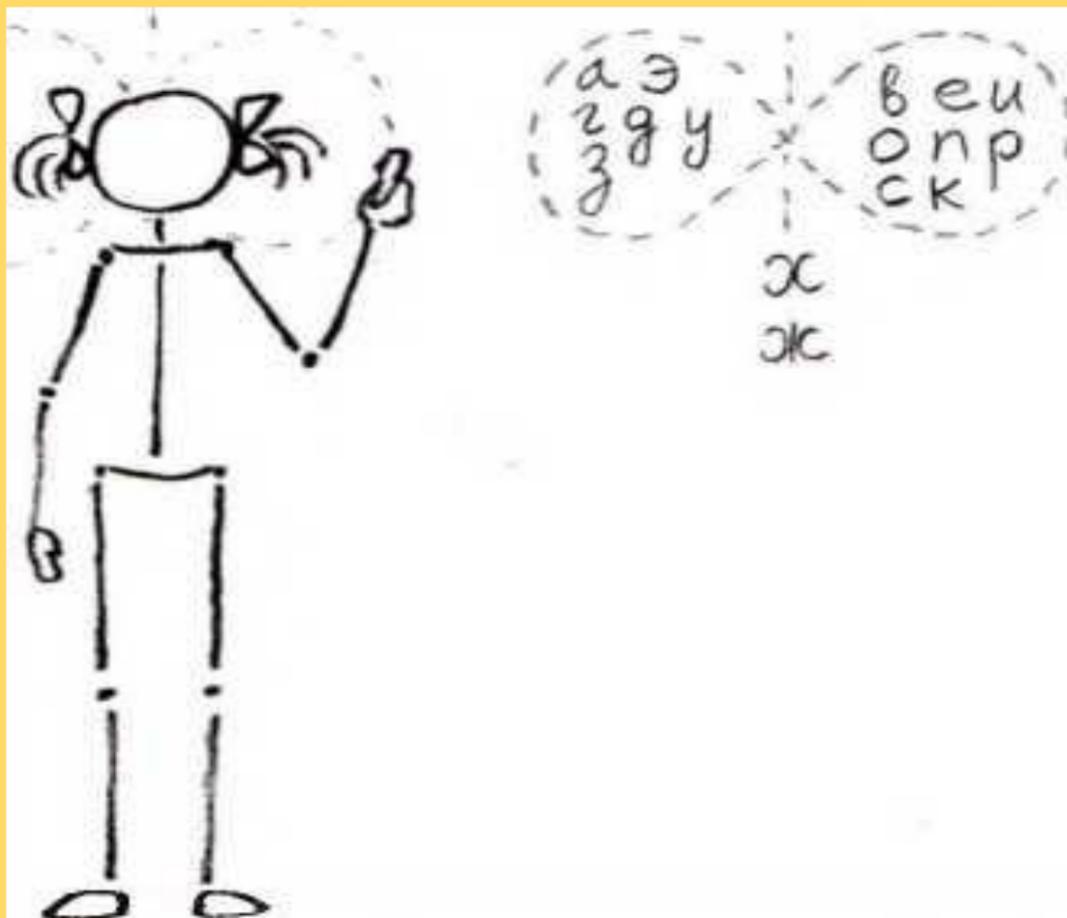
# «Алфавитные восьмерки»



**учебные навыки:** письмо, правописание, математические навыки, активизация памяти при изучении иностранного языка.

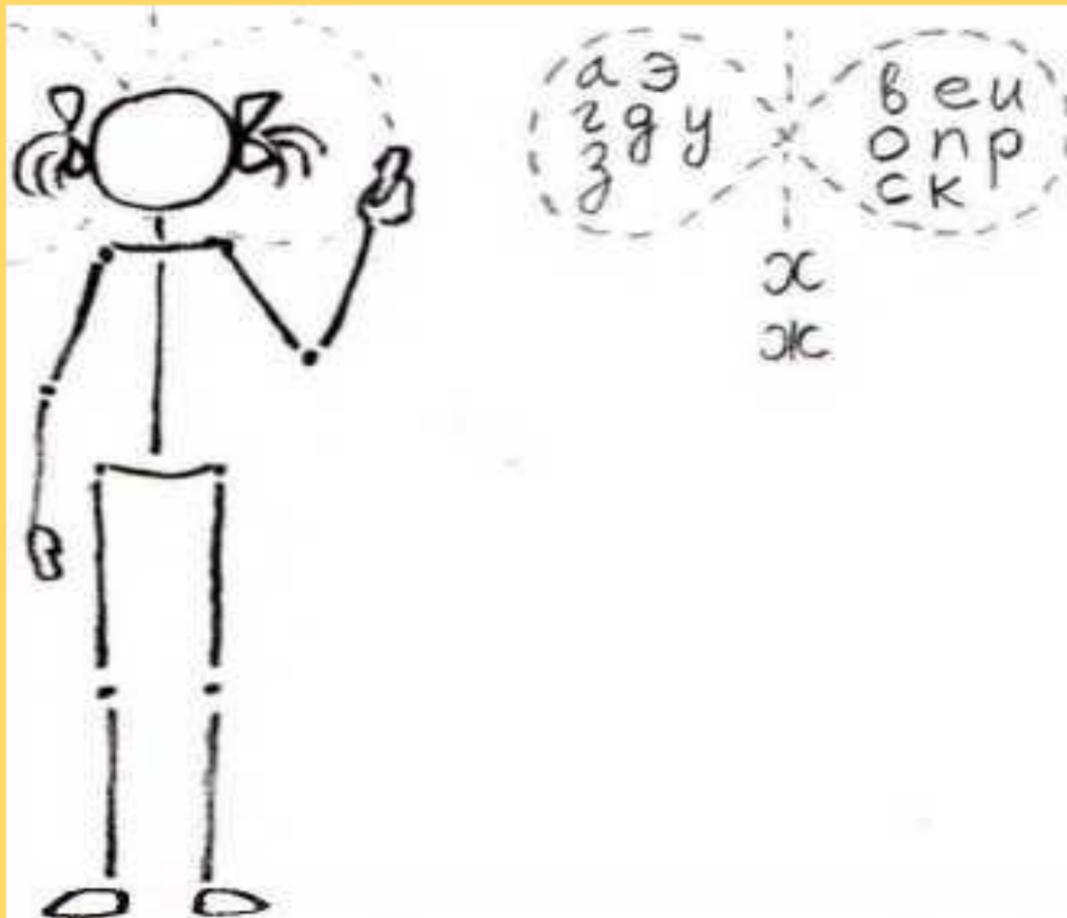
**Другое:** данное упражнение повышает способность к периферическому восприятию, узнаванию и различению символов; снимает напряжение с плечевого пояса, повышает сосредоточение, корректирует зеркальное написание букв и цифр

# «Алфавитные ВОСЬМЕРКИ»



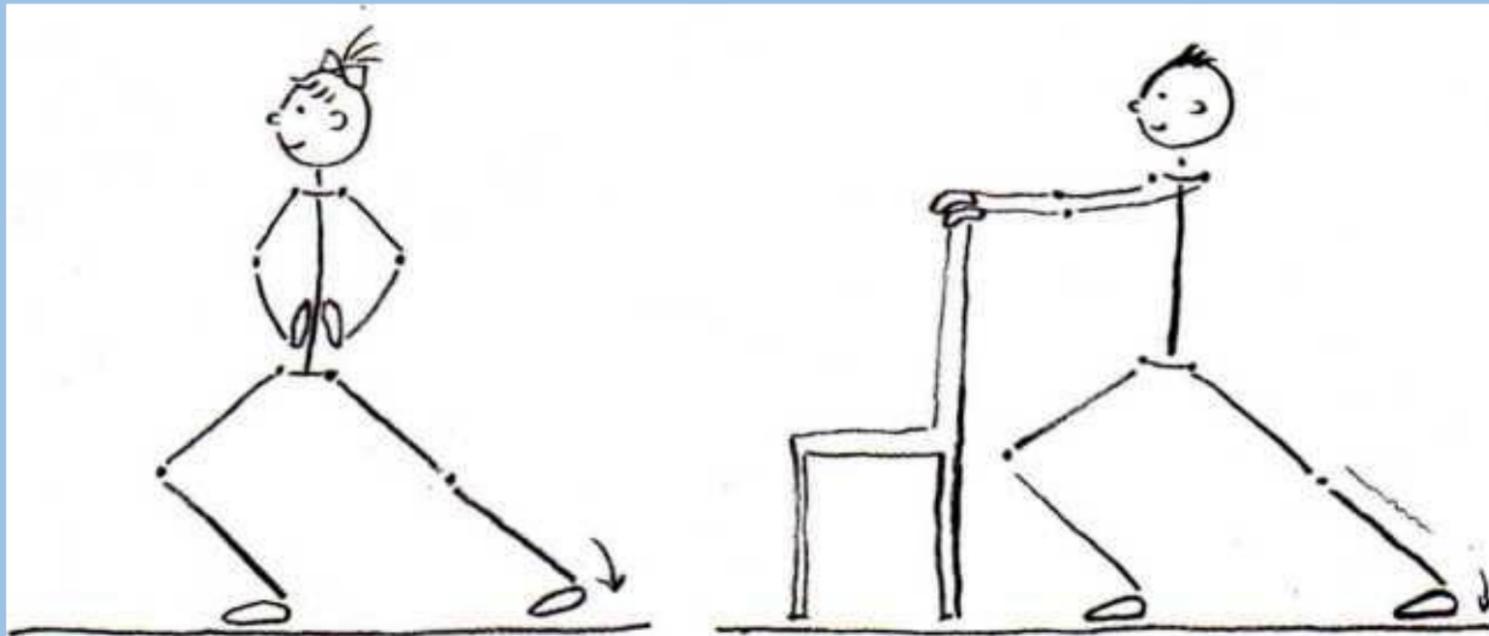
1. Примите удобную позу.
  2. Нарисуйте в воздухе перед собой «ленивую восьмерку» (знак бесконечности). Через ее центр проведите сверху вниз вертикальную линию, разделив тем самым восьмерку на две окружности.
  3. Начинайте вписывать в левую или правую окружность букву, пользуясь линиями окружности для удобства написания. Линии окружности служат частями ваших букв, и вы сами выбираете, в какой из них буква выглядит естественным образом.
  4. Вписав одну букву, снова чертите восьмерку и разделяете ее вертикальной линией.
- Упражнение с одной буквой продельвается каждой рукой 3 раза

# «Алфавитные ВОСЬМЕРКИ»



**Вариант:** очень хорошо вписывать в алфавитную восьмерку фразу. Особенно это пригодится, когда необходимо снизить уровень стресса. Можно вписывать в окружности также цифры или буквы иностранного алфавита. Для активизации аудиальной памяти то, что вписываете (буквы, слова, фразы), можно произносить вслух.

# «Помпа»

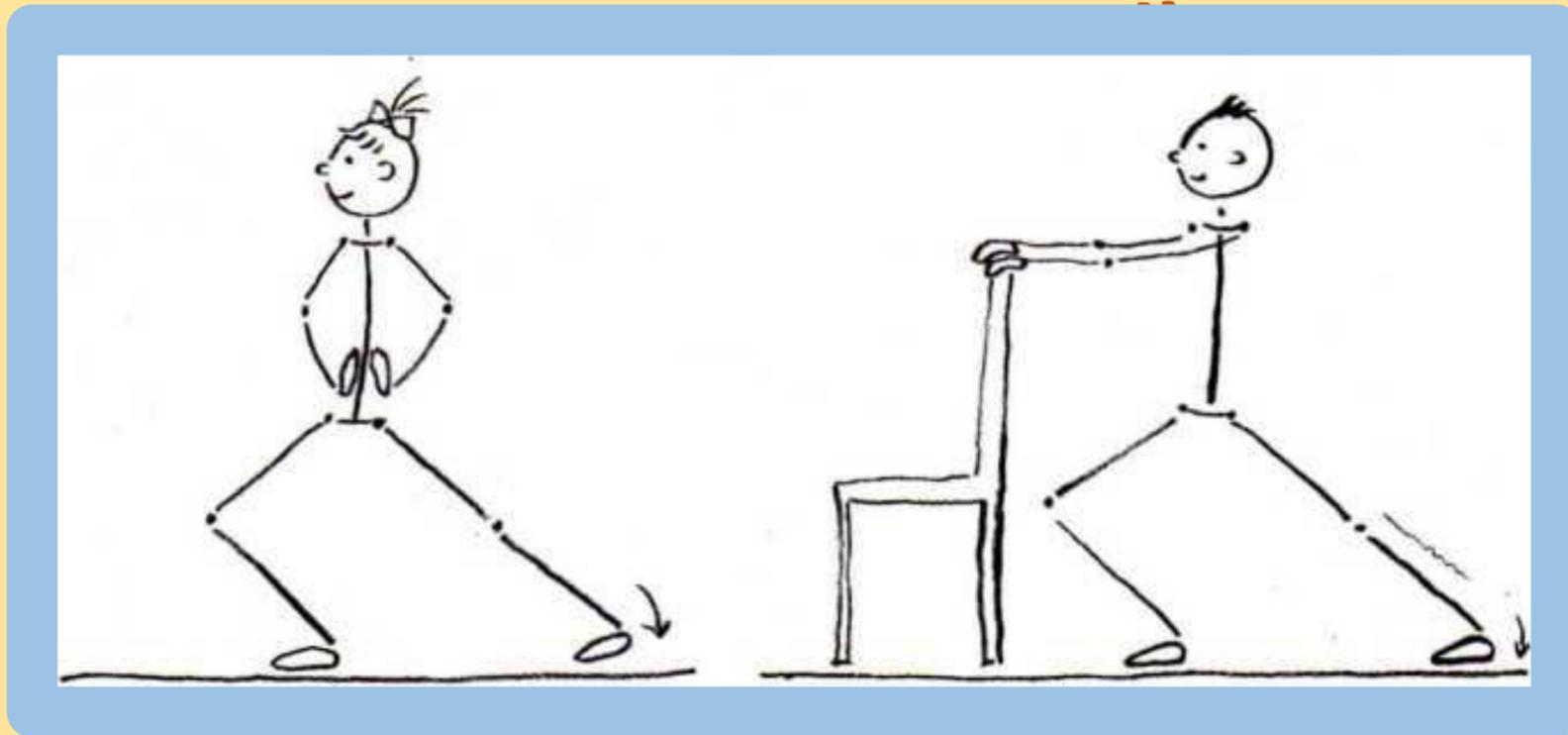


## *Учебные навыки:*

понимающее чтение и слушание, творческое письмо, языковые способности

***Другое:*** улучшает социальное поведение, помогает доводить до конца начатое дело, увеличивает время сосредоточения и внимания, улучшает навыки реагирования.

# «Помпа»



1. Встаньте, выставив одну ногу вперед, опираясь на всю стопу, вторая нога — сзади, на носке. Вес тела приходится на переднюю ногу. Корпус держите вертикально. При затруднении этого положения — обопритесь на стул или стену руками.

2. Начинайте приседать на передней ноге, при этом задняя пытается коснуться пяткой пола. Вес остается на передней ноге.

3. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы задней ноги.

4. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

Упражнения выполнять по 3—4 раза на каждой ноге.

При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать заднюю ногу от земли, значит, вес распределен верно.

# «Думательный

колпак»



**Учебные навыки:** понимающее слушание, письмо (кодирование и декодирование), математические вычисления в уме.

**Другое:** данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например улучшает равновесие! Очень хорошо выполнять «думательный колпак» перед уроками, для концентрации внимания, перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером или другой электронной техникой. Помогает при пении и игре на музыкальных инструментах.

# «Думательный

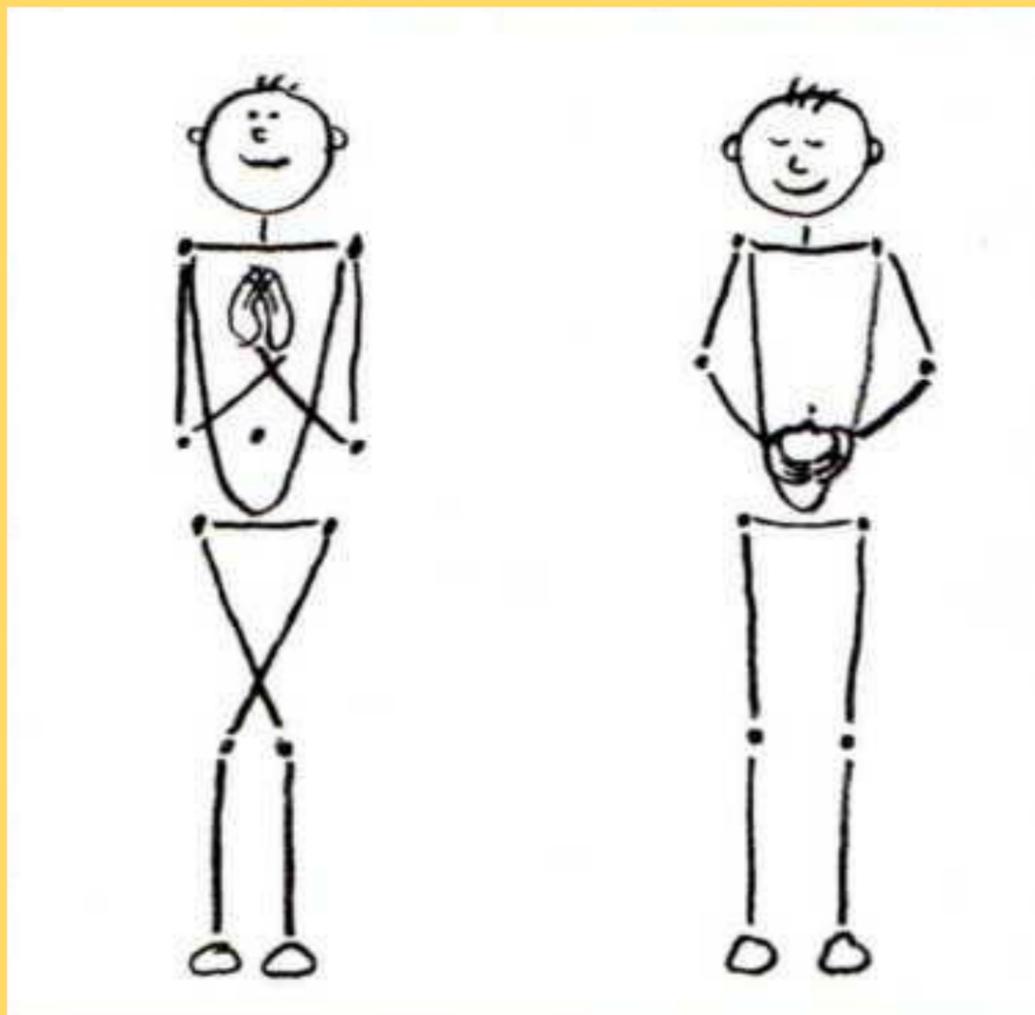
упражнение



Упражнение можно выполнять стоя и сидя

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди
3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
4. Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.
5. Упражнение выполняется 4 раза

# «Крюки Полшарона»

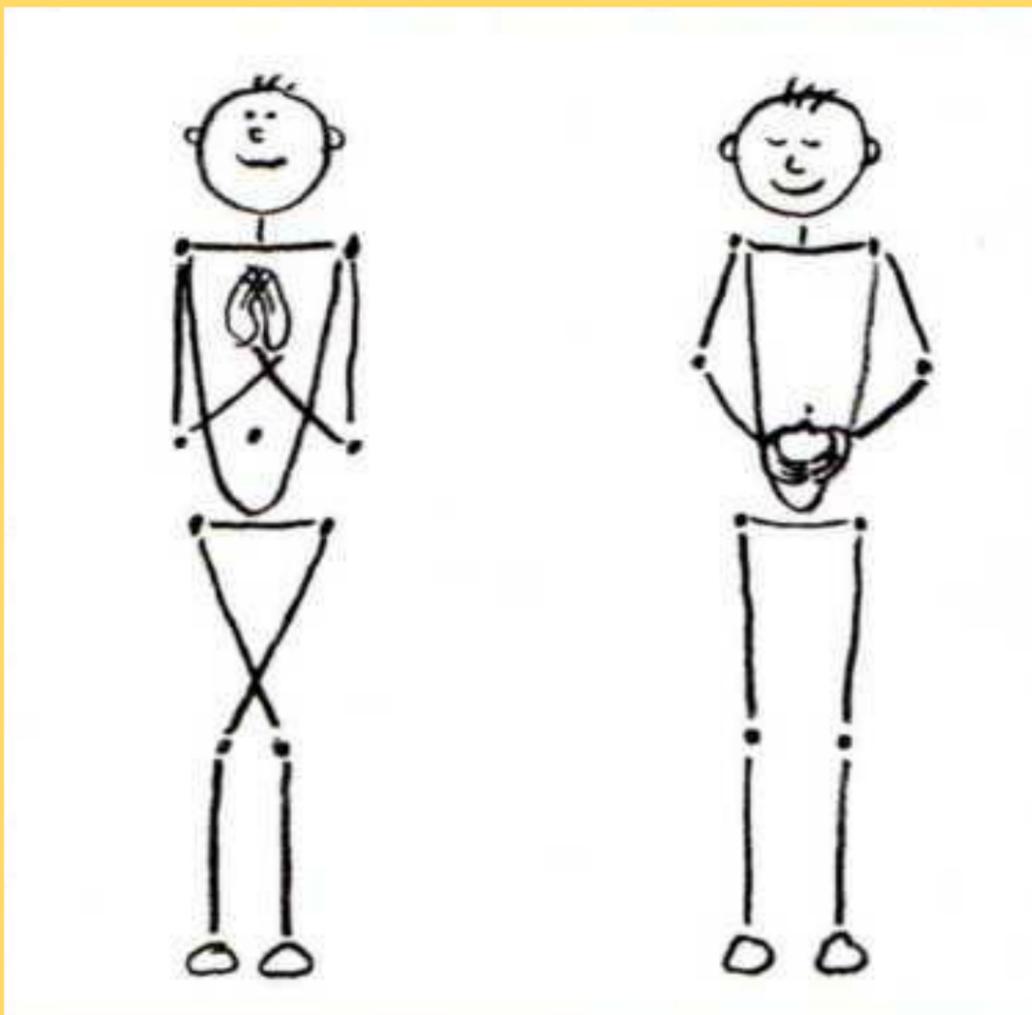


**учебные навыки:** позволяет лучше воспринимать новую информацию за счет повышения внимания и развивает устную речь за счет снятия зажимов. Помогает при выполнении контрольных работ.

**Другое:** данное упражнение обеспечивает улучшение координации, делает дыхание более спокойным и глубоким, улучшает социальную адаптацию, повышает возможность выбора реакций и действий за счет рациональной обработки эмоциональных проблем, помогает развитию «я — концепции».

# «Крюки Полшарона»

## Часть 1



1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки вперед на уровне груди ладонками наружу. Скрестите их, образуя «замок» ладонками.
3. Сгибая локти, выверните этот «замок» из ладонек вовнутрь и прижмите к груди.
4. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Голова при этом не задирается. Двигаются только глаза. Дыхание и тело расслаблены. Вас может слегка покачивать — это нормальная реакция организма. Если качает сильно, то лучше в этой же позе сесть.

# «Крюки Полшарона»

## Часть 2

1. Поставьте ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Разомкните «замок» из ладонек и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Кончики пальцев смотрят вниз чуть ниже пупка. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе. Поймите так еще нужное вам время.

