

**Гимнастика мозга как  
средство коррекции и  
развития интеллектуальных  
способностей детей с  
ограниченными  
возможностями здоровья.**

Подготовила учитель-логопед: Михайленко Н.И.

# Левое и правое полушария мозга

## Левое

Логика

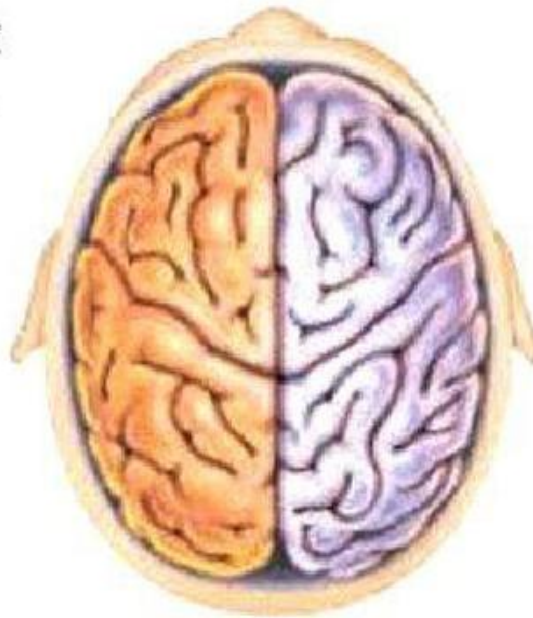
Анализ

Языки

Речь и письмо

Восприятие через  
слух, зрение, вкус

Мир ограничен  
пространством и  
временем



## Правое

Интуиция

Фантазии

Рисование

Воображение

Восприятие через  
(шестое чувство)

Без ограничений  
пространства и  
времени

## 4 упражнения, чтобы к старости не потерять трезвый ум и ясную память

### Разноцветный текст

Перед вами перечень слов, написанных разным цветом. Начинайте по порядку с первого слова называть вслух цвет, которым написан текст. Дойдите до конца и затем повторите в обратном порядке. Вначале будет сложно, так как за восприятие текста и цвета отвечают разные полушария головного мозга.

Польза: Эффективная профилактика болезни

Альцгеймера: помогает устанавливать новые связи между полушариями, тренирует концентрацию и переключаемость внимания.

Желтый, черный, красный, зеленый  
Синий, красный, желтый, черный  
Черный, желтый, красный, зеленый  
Красный, черный, зеленый, синий  
Синий, зеленый, желтый, красный  
Желтый, красный, черный, красный



## Таблица Шульте

Сосредоточьтесь на цифре 19 в центре квадрата. Ваша цель — найти 1 и затем все остальные цифры по возрастающей, фиксируя найденную цифру взглядом. Впоследствии, для выполнения этого упражнения таблицу можно нарисовать самостоятельно с хаотичным расположением цифр в ячейках.

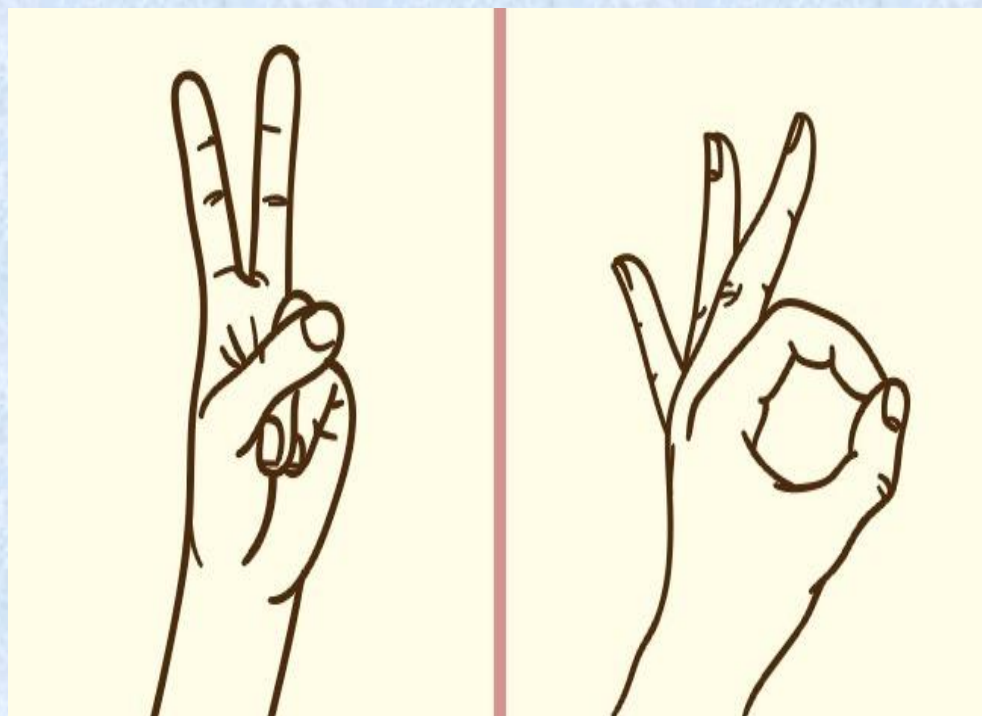
Польза: Увеличивает скорость принятия и обработки информации, а также развивает периферийное зрение.

17	9	24	25	12
8	6	1	15	7
23	21	19	3	11
20	13	4	16	5
2	14	10	18	22

## Знаки пальцами

Сложите пальцы правой руки так, чтобы они показывали знак «мир», пальцами левой руки покажите «ок». Затем поочередно смените положение пальцев так, чтобы уже левая рука показывала «мир», правая — «ок». Повторите несколько раз. А теперь выполните это упражнение одновременно правой и левой рукой.

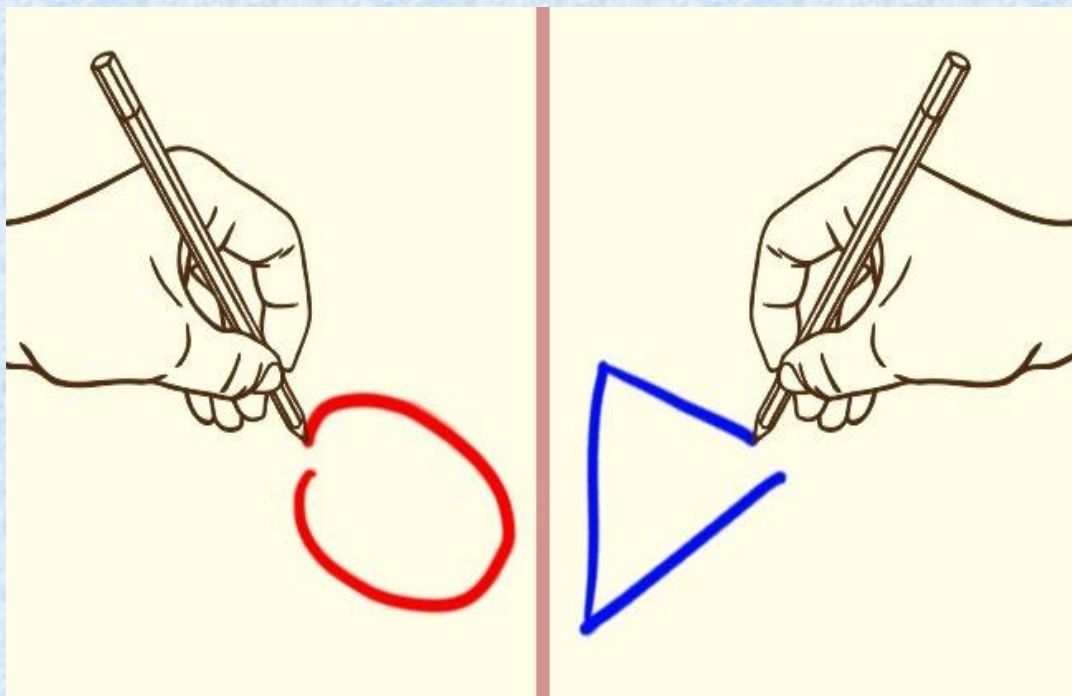
**Польза:** Тренирует внимание и умение быстро переключаться с одной задачи на другую.



## Синхронное письмо

Возьмите 2 листа бумаги и в каждую руку — по удобному пишущему инструменту. Начинайте одновременно рисовать обеими руками геометрические фигуры. Также можно писать буквы или слова с одинаковым количеством символов.

**Польза:** Синхронное письмо учит мозг одновременно справляться с несколькими задачами, активизирует деятельность обеих полушарий.



# Нейробиолог Лоуренс Катц. Как сохранить функции мозга.

- Тренируйте недоминантную руку, выполняя ею привычные ритуалы, такие как чистка зубов, расчесывание волос.
- Принимайте душ и выполняйте другие обычные действия с закрытыми глазами.
- Меняйте маршрут, добираясь до работы, магазина и других привычных мест.
- Смотрите видео без звука, пытайтесь понять по жестам, движениям, о чем идет речь.



Здоровый образ жизни как основа профилактики когнитивных нарушений и болезни Альцгеймера.

- регулярные физические упражнения
- социальная активность
- регулярная умственная деятельность
- полноценный сон
- умение справляться со стрессом



# Тренировка мозга

Видите ли Вы лицо здесь?

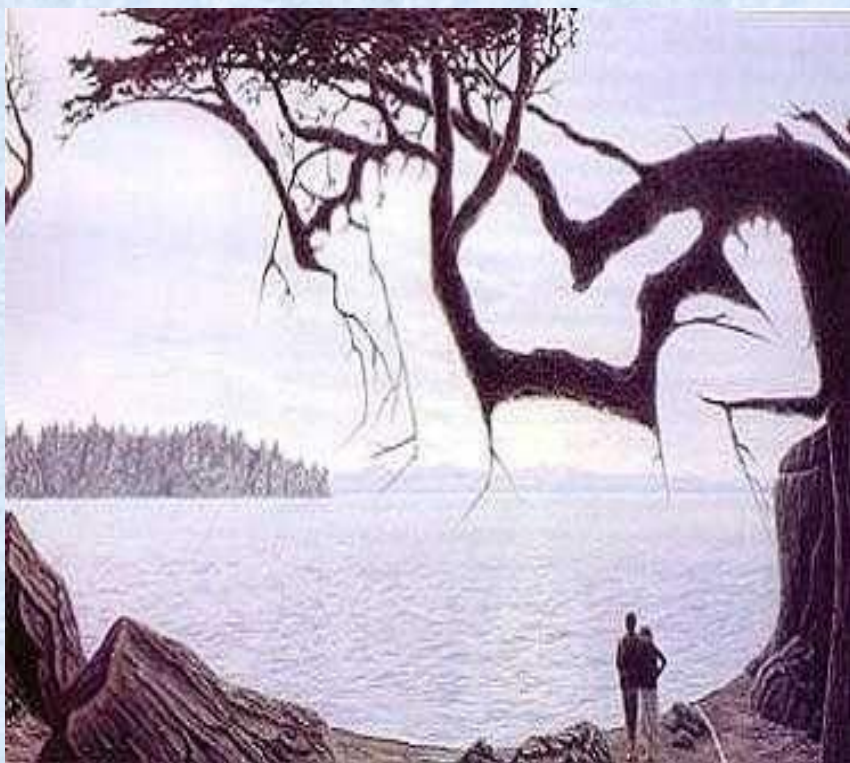


Можете Вы увидеть 10 лиц  
на дереве?

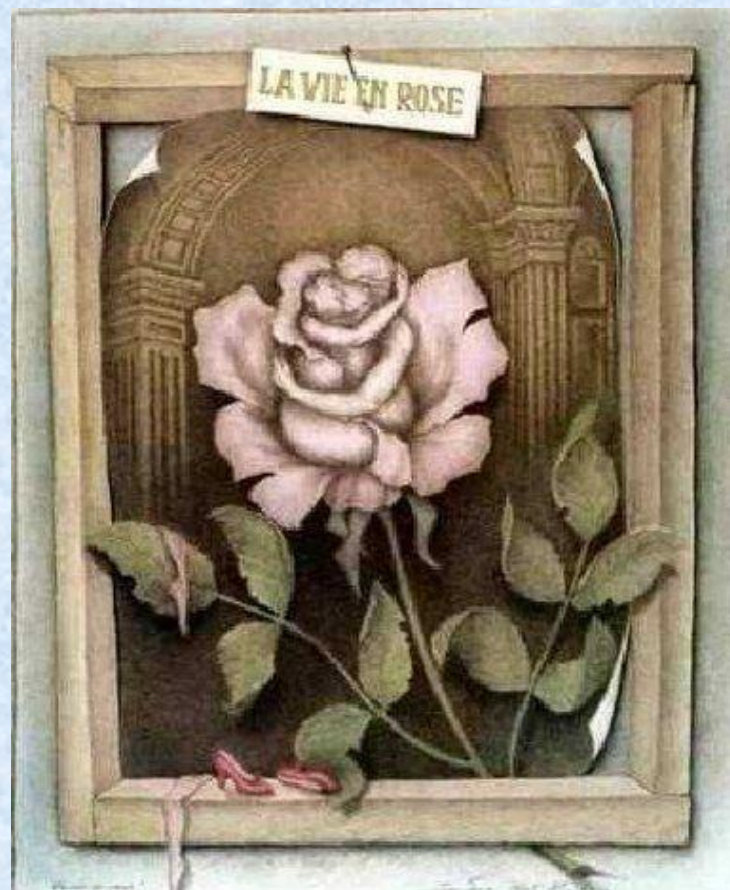


# Тренировка мозга

Видите ли Вы ребенка?

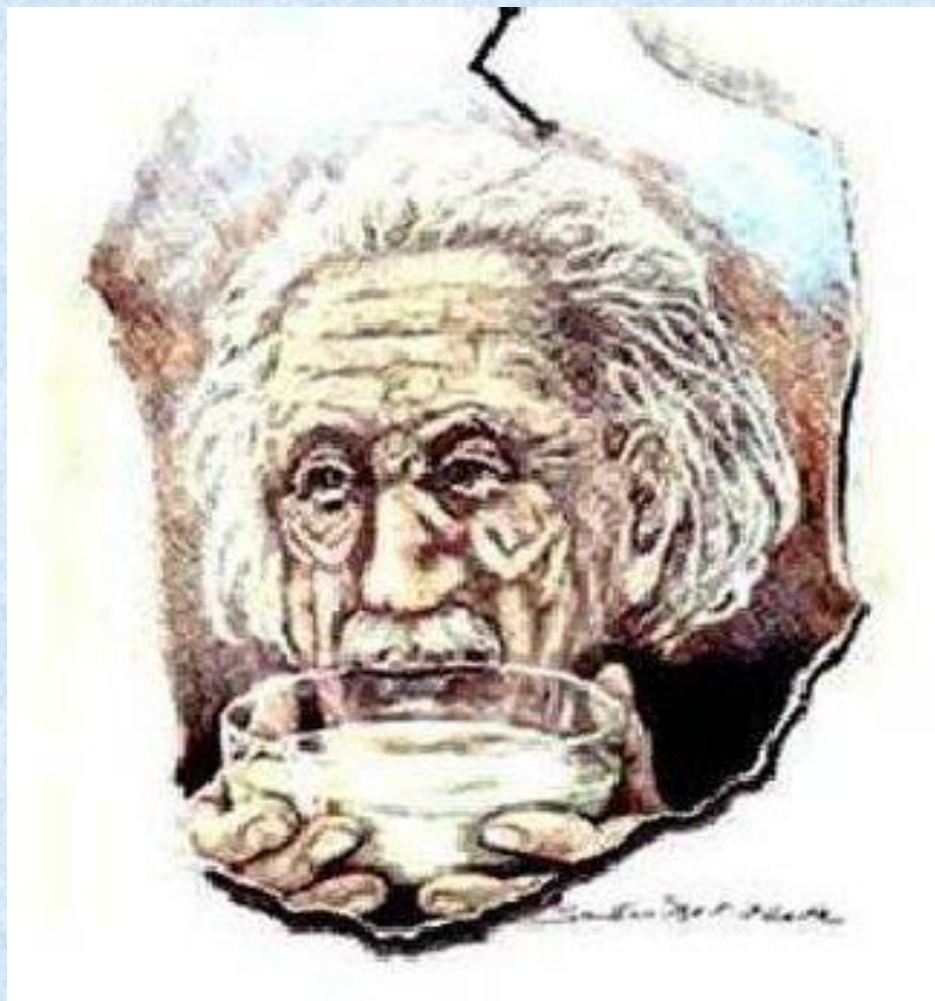


Видите ли  
Вы Вы целующуюся  
пару?





Видите ли ВbI трех женщин?





# Преодоление недостатков познавательной коммуникативной и эмоциональной сферы у детей с ОВЗ

- Коррекция основных психических процессов
- Коррекция познавательной (когнитивной) сферы воспитанников.
- Коррекция и развитие коммуникативных навыков воспитанников.
- Развитие гностических процессов – зрительное и слуховое восприятие.
- Развитие произвольности и самоконтроля.
- Развитие и оптимизация межполушарного взаимодействия.

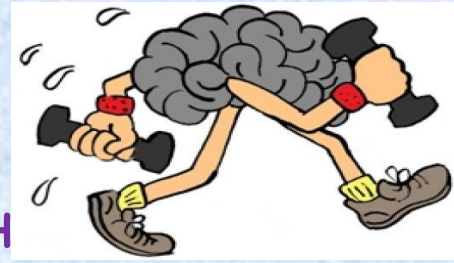
*«ум ребёнка развивать так, чтобы противоречие служило ему не поводом для истерики, а толчком к самостоятельной работе над проблемой».*

Систематическое использование кинезиологического комплекса приводит к достоверному увеличению:

- продуктивности,
- объёма и устойчивости внимания,
- восстановлению нарушенных межполушарных связей,
- улучшению психоэмоционального состояния,
- уменьшению степени агрессивности,
- улучшению аналитико-синтетической способности (способность к обобщениям и умозаключениям).

Использование кинезиологического комплекса даёт как срочный, так и кумулятивный (накопительный) эффект в плане повышения умственной работоспособности и оптимизации психоэмоционального состояния.

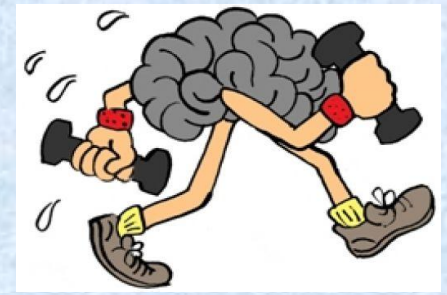
# Гимнастика мозга.



- В основе упражнений лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов.
- Можно выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает.
- Выполнение упражнений ГМ требует осмысленности и высокого уровня саморегуляции.
- Осуществление такого движения и доведение его до автоматизма **возможно только при условии создания в коре головного мозга новых нейронных сетей, что в свою очередь расширяет резервные возможности мозга.**



# Гимнастика мозга.



- Снятие стрессовых телесных зажимов, восстановление проводимости сигнала между мозгом и другими частями тела.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Формирование абстрактного мышления.

# Пейте воду.



- Помогает улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения.
- Вода - наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле.
- Вода необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма.
- Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие.

## «Кнопки мозга».



1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны - средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот.

Голова при этом остается неподвижной.

**Упражнение помогает быстрому усвоению материала**



## «Перекрестные шаги»



1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4-8 раз.



«Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

## «Крюки Деннисона»



### Часть 1

Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

Вытяните руки перед собой параллельно полу.

Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать - это нормальная реакция организма.

### Часть 2

Поставьте ступни параллельно.

Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.

Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо.

Постойте так, расслабившись, еще немного.

**Упражнение гармонизирует эмоции, ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям**



## «Ленивые восьмерки»



Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку. Ее центр проходит на уровне переносицы.

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной.

Повторить три раза каждой рукой.

Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

**Упражнение снимает усталость глаз, улучшает работу глазных мышц, снимает напряжение шеи, боль в спине.**



## «Сова»

Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.

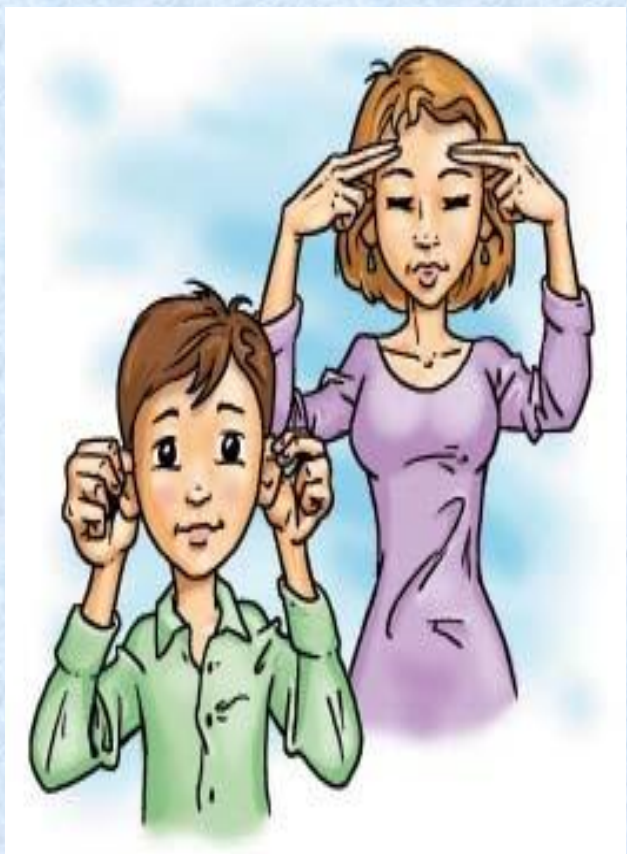
Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.

Поменяйте руки и повторите.

Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу, тем самым активизируется сосредоточение, внимание и навыки понимания, совершенствуется внутренняя речь, мышление.



## «Думательный колпак»



Можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы - спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

По мнению психологов, «думательный колпак» будет полезен детям перед началом занятий, так как поможет быстро сконцентрировать внимание.

Упражнение также весьма кстати перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером.



## «Брюшное дыхание»



Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.

Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.

Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.



## «Энергетическая зевота»



Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки.

Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.

Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у».

Повторите упражнение 3-6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зеваете по-настоящему!

За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию.