



# Гимнастика МОЗГА

Движение – ключ в мир  
учения

Составила учитель-дефектолог  
ГБДОУ детский сад № 44  
Саламатина Елена Геннадьевна

---

# Образовательная Кинезиология

- — учение и практика о возможностях использования естественных физических движений для организации деятельности мозга и тела с целью развития самоструктурированного учения и творческой самореализации личности.



- В силу современных условий образования, к сожалению уже к 5-7 годам подрываются основы естественного развития ребенка. Это связано с тем, что обучение требует от ребенка чрезмерной работы мысли при минимальном использовании движения, высокого уровня внутреннего контроля для овладения учебными навыками, редко сочетающегося с легкостью и радостью учения.
- Наряду с высоким контролем у ребенка часто растет тревожность и страх быть неуспешным в учении, что тормозит развитие его мысли, творчество и спонтанности. Поэтому процесс естественного развития не может развернуться в полной мере и часто затормаживается.
- Сам по себе этот факт оказывается для организма стрессовым, приводящий все тело в максимально сокращенное, «стянутое» состояние. Включаются механизмы выживания, которые не дают возможность обработать информацию.

***Естественная познавательная деятельность*** – это состояние активного познания, когда ребенку присуща неистребимая потребность выяснения нового и радость открытия.

# Два основных типа движений:

- Первый тип – это движения, пересекающие некую среднюю линию тела, которые интегрируют мысль и движение. Они ускоряют передачу информации, обеспечивая оптимальную работу нервной системы, а также легкость и спонтанность учения.
- Второй тип – это односторонние движения тела, задействующие механизм «разъединения мысли и движения». Основа произвольных процессов, знаково-символического опосредования деятельности.

Упражнения снимают стрессовый эффект многих рефлексов: «охранного рефлекса», тонических ассиметричного и симметричного шейных рефлексов (слушание, запоминание и воспроизведение), рефлексов центрации, заземления, гравитации, походки (принятие и обработка информации). В дальнейшем новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременного лучше запоминаемым.



# 4 группы упражнений

- **Первая группа** - движения , пересекающие среднюю линию тела, они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики.
- **Вторая группа** – упражнения, растягивающие мышцы тела. Снимают негативное влияние различных рефлексов.
- **Третья группа**- упражнения, энергетизирующие тело, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.
- **Четвертая группа** упражнений - это позовые упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, влияют на эмоциональную –лимбическую систему мозга



- Нарисуйте в воздухе или на листе перед собой «Ленивую восьмерку». Начните рисовать левой рукой, чтобы сразу же активизировать правое полушарие. Начните рисовать влево от центра – вверх против часовой стрелки, по окружности и вернитесь в центр. Далее рисуйте от центра вправо – вверх по часовой стрелке, в сторону по окружности и вернитесь в исходную точку. Следите глазами за «ленивой восьмеркой», сделайте по три восьмерки каждой рукой отдельно, а затем двумя руками вместе.

**Упражнения, пересекающие среднюю линию тела:  
«Ленивая восьмерка»**

# «Двойные рисунки»

- Одновременно левой и правой рукой от центра начинайте рисовать на листе. Сюжет не имеет значения. Обе руки рисуют одинаковый рисунок зеркально.



# Вращение шеей

- Встаньте прямо, приподнимите одно плечо к уху. Положите на него голову. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко, таким образом, что вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот приоткрыт. Представьте, что голова – тяжелый шар.



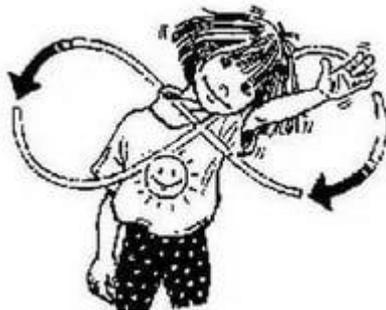
# Перекрестные шаги

- Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое движется навстречу. Легко касаясь , соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.



# СЛОН

- Встаньте удобно, ноги на ширине плеч чуть пружинят в коленях стопы параллельно. Поднимите правую руку вверх и прислоните к ней голову. Ухо должно быть прижато к руке так плотно, что если положить между ними лист бумаги, то он удержится.
- Рисуем «ленивую восьмерку» всем телом, где воображаемым кончиком кисточки является кисть руки. Для этого суть приседаем, пропускаем волнообразное движение через бедра и выше в корпус. Одновременно в этом гудим «у-у-у».



# Упражнение, повышающие энергию тела: Думательный колпак

- 1. Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.
- 2. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка
- 3. Дойдя до мочки мягко потянет ее вниз.

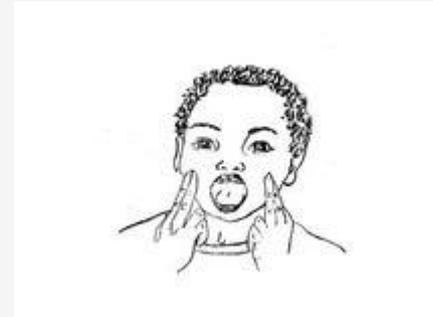


- 1. Положите одну руку ладонью на пупок.
- 2. Вторую руку разместите под ключицами. Слева и справа от грудины под ключиками между первым и вторым ребром находятся кнопки мозга.
- 3. Массируйте кнопки мозга с одной стороны большими, а с другой стороны средним и указательными пальцами. Для детей возможна активизация зоны кнопок поглаживанием ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.



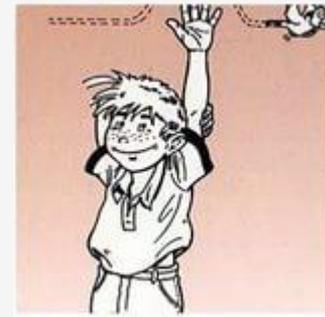
## «Кнопки мозга»

- Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками места, где соединяются верхняя и нижняя челюсть. Переместите пальцы ладоней на эти места.
- Представьте, что вы зеваете, широко откройте рот и на этом «зевке» массируйте пальцами вышеобозначенные места. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-»
- Повторите упражнения 3-6 раз



## «Энергитическая зевота»

- Поднимите правую руку вверх вдоль головы, левую руку кладете на область правой руки от локтя до ключицы. Вытянутая (правая рука) пытается двигаться. Четыре раза вперед, четыре раза от головы вниз, четыре раза назад и четыре раза к голове. При этом левая рука оказывает легкое сопротивление. Ограничивая движения правой рукой. Движение в каждом направлении делается по 4 раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать растяжение мышц в руке.
- Прделайте тоже самое с левой рукой.



## Упражнения, растягивающие мышцы тела

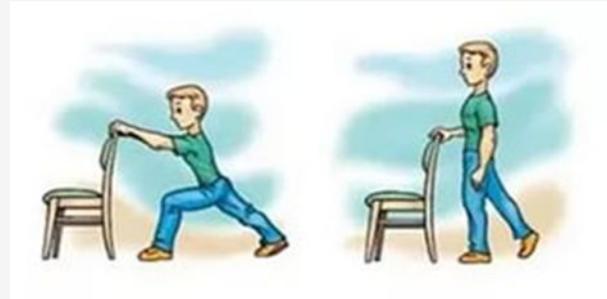
«Активизация рук»

- Мягко сгибайте правое колено, опираясь на стопу, распределяя ее всей плоскостью по земле, левая нога выпрямлена. Спину держите прямо, равномерно приседая вниз. Голову поверните в сторону согнутой ноги. Вес тела остается посередине, при этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону согнутой ноги. Стопы не отрывать!
- Сделайте упражнение 3 раза, потом поменяйте ноги и проделайте то же самое с опорой на левую ногу.



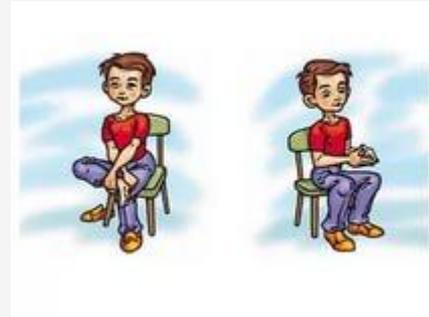
## «Заземлитель»

- Начинайте приседать на передней ноге. При этом задняя пытается коснуться пяткой пола. Вес остается на передней ноге.
- Поменяйте ноги и повторите упражнение.



«Помпа»

- Пальцами одной руки прихватите за основание икроножной мышцы под коленом, а другой рукой – за ее прикрепление к лодыжке.
- Представьте себе, что у вас в руках – резинка, чуть растягивайте ее, придерживая мышцу за основание и прикрепление. Месту с наибольшим напряжением уделите более пристальное внимание и мягко потяните его подольше.
- Затем активизируйте стопу далее, поднимая носок вверх вниз, вращая стопой по часовой и против часовой стрелки.



## «Расслабление СТОП»

- На выдохе медленно поворачивая голову слева направо, пересекая среднюю линию тела. Доходя до крайней удобной вам точки в повороте головы, начинайте движения в обратную сторону. При этом губы, сложенные трубочкой, произносят звук «ух» на выдохе.
- Шея слегка вытягивается. Подбородок движется вперед, а глаза с каждым уханьем расширяются. Имитируя круглые глаза совы. При выполнении этих действий важна синхронность!



«Сова»

- Вытяните руки вперед на уровне груди ладонками наружу. Скрестите их , образуя замок ладонками.
- Сгибая локти , выверните этот замок из ладонек вовнутрь и прижмите к груди.
- Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Голова при этом не задирается. Двигаются только глаза. Дыхание и тело расслаблены.



## «Крюки Деннисона»

Упражнения. Углубляющие  
позитивное отношение

- Разомкните замок из ладоней и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Кончики пальцев смотрят вниз чуть ниже пупка. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на небе. Пойдите так еще нужное вам время.



Упражнения.  
Углубляющие  
позитивное отношение

«Крюки Деннисона»