«Образовательная кинестетика» в рамках учебного процесса

Современная техника преодоления стресса, повышения работоспособности учащихся и учителей на уроке

«Умные движения» комплекс упражнений

- ✔ расслабляет мышцы
- ✔ снимает стресс
- ✔ помогает ученику успокоиться и прийти в рабочее состояние
- ✔ улучшает учебные навыки (понимающее слушание, чтение, счёт, творческое письмо)
- ✔ активизирует речь

Связь потребления воды с поведением и самочувствием

- *улучшает концентрацию внимания*
- *снижает умственное утомление*
- *повышает активность и двигательные способности*
- *улучшает умственную и физическую координацию*
- *снижает негативные следствия стресса*
- *улучшает качество коммуникации*

Упражнение «Волшебные кнопки»

- *способствует обогащению мозга кислородом*
- *улучшает восприятие информации*
- *выполняется перед чтением или деятельностью, требующей зрительного напряжения*
- *способствует продуктивной работе за компьютером*

Упражнение
«Перекрестный шаг»

Упражнение улучшает следующие учебные навыки:

- *правописание и письмо*
- *слушание и восприятие*
- *чтение и понимание*
- *а также творческие виды деятельности*

Упражнение «Думающий колпак»

- *используется для лучшего восприятия информации (включение слуха)*
- *перед публичными выступлениями*
- *перед игрой на музыкальных инструментах*
- *для массажа тела*

Упражнение «КРЮКИ»

- *Углубляет позитивное отношение*
- *Поднимает настроение*
- *Используется при выполнении контрольных работ*
- *Позволяет следовать поставленной цели*