

Американская  
гимнастика мозга  
Брейн Джим

# «Гимнастика мозга» – ключ к развитию способностей вашего ребенка!

**Гимнастика для мозга** – это эффективный способ повышения способностей к обучению, улучшение качества исполнения любой деятельности и общего состояния здоровья.

Американская гимнастика мозга Брейн Джим, направлена на активизацию различных отделов коры головного мозга (больших полушарий). Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

# Целью занятий гимнастикой Брэйн Джим

является развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимание, речи, мышления). Таким образом, развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов.

# Требования

## к выполнению кинезиологических упражнений:

- точное выполнение движений и приёмов
- занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке
- продолжительность занятий может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день
- заниматься необходимо ежедневно

# Комплексы кинезиологической гимнастики включают в себя:

- «растяжки»
- дыхательные упражнения
- глазодвигательные упражнения
- телесные упражнения
- упражнения на релаксацию и массаж

# Все упражнения гимнастики для мозга составляют четыре блока:

## **БЛОК № 1. Движения средней линии.**

Упражнения средней линии – это упражнения, которые помогут гармоничнее, эффективнее использовать оба полушария головного мозга одновременно.

## **БЛОК № 2. Упражнения на растяжение.**

Упражнения на растяжения помогают телу принять такое положение, при котором оно стремится вперед. Когда ребенок не может выразить то, что знает, упражнения на растяжение «оживляют его и вновь включают в работу».

- **БЛОК № 3. Энергетические упражнения.**  
Энергетические упражнения заставляют нейроны работать более эффективно.

- **БЛОК № 4. Упражнения, трансформирующие отрицательные эмоции в положительные.**  
В зависимости от того, какие точки активизировать, упражнения приносят успокаивающий или ободряющий эффект. Они полезны, когда ребенок находится в состоянии волнения, нервного возбуждения или в негативном настроении.

# Этапы введения гимнастики

## Брейн Джим:

- 1-й этап – вводный. Этот этап протекает на протяжении двух недель, когда проходит адаптация детей. На данном этапе включается одно упражнение – «Стакан воды».
- 2-й этап. Особенностью этого этапа является включение 2-3 упражнений в организационный момент занятия. Взрослый предлагает наиболее простой способ выполнения упражнений. Эти упражнения выполняются ежедневно, пока техника выполнения не будет усвоена каждым ребенком. Время прохождения этапа – до 2 месяцев. Включая гимнастику Брейн Джим в систему коррекционной работы, важно адаптировать ее под лексический материал изучаемой темы, а именно придать каждому движению смысловую наполняемость.

- 3-й этап. Как только все дети усвоят элементарный вариант выполнения базовых упражнений, взрослый подводит их к третьему этапу. Это этап перехода от простых движений к сложным. Кроме того, происходит и количественное изменение: взрослый доводит число выполняемых упражнений от 2-3 до 5-6. Длится третий этап на протяжении всего коррекционного процесса.
- 4-й этап. На этом этапе проходит интеграция упражнений гимнастики в самостоятельную деятельность дошкольников. Усвоив какой-либо элемент гимнастики, отработав его до автоматизма, ребенок непроизвольно начинает использовать его в повседневной жизни. Так, привыкнув под руководством педагога надавливать на «позитивные точки» в моменты волнения на занятии, ребенок переносит эти действия на схожие ситуации вне занятия.

## «Стакан воды».

Это базовое упражнение, которое проводится перед занятием, не требует специальных навыков, ему просто предлагается выпить воды. При кажущейся простоте это упражнение достаточно эффективно. Вода позволяет быстро обогатить мозг кислородом. Ребенок получает установку: выпил воды – настроился на занятие со взрослым. К моменту начала коррекционно – развивающей работы ребенок уже имеет сформированный условный рефлекс настройки на учебную деятельность.

Данное упражнение приводит к улучшению концентрации внимания, снижению стресса и повышению активности.



# Телесные упражнения

## “Перекрестное марширование”

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

Упражнение "Перекрестные шаги" способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.



# «Растяжки»

Растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).

## “Колосок”

Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в колосок. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь.



# Упражнения для развития мелкой моторики

- Колечко”
- Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе



Применение гимнастики Брейн Джим позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Занятие гимнастикой Брэйи Джим дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.