

Вагнер Ольга Валерьевна  
Учитель-логопед высшей квалификационной категории  
МАДОУ ДСКН №6 г.Сосновоборска

Консультация для педагогов.

**МЕТОДИКА** применения  
**«Гимнастики мозга»** в  
образовательном процессе



Образовательная кинезиология - психолого-педагогическое направление, опирающееся на последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. Это система повышения возможностей детей (независимо от возраста) путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле. Это наука о движении человеческого тела.

1. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.
2. Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. • В результате этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно (как бы умом и телом) и поэтому лучше запоминается.
3. Кроме этого, упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.
4. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. • Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.
5. Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности в деятельности его мозга. • Хорошо развитые свойства памяти, внимания и мышления и их организованность являются важными факторами в младшем возрасте. Умение думать – центральное умение учиться.
6. Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений.
7. Комплексы упражнений гимнастики мозга рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга.
8. Упражнения облегчают все виды обучения особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.
9. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.
10. Программа может быть использована для работы со взрослыми и детьми, начиная с 4-х лет.

При всей своей простоте методика даёт удивительные результаты: кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

На теоретической базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики - "Гимнастика мозга". • Это методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.



## *Несколько ПРАВИЛ по применению кинезиологических упражнений.*

- Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является чёткое выполнение движений. Педагог должен сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка.
- Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
- Заниматься ежедневно, без пропусков.
- Занятия должны быть оформлены в виде игры.
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день.
- Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте.
- Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.
- Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.
- Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий. Требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.
- Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.
- Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней.

### *КОМПЛЕКС № 1*

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
3. «Звонок». Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. «Домик». Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.».
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.

8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

### **КОМПЛЕКС № 2**

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки – выдох.

2. «Снеговик». Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

5. «Рожицы». Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот. 6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.

9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими. 10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

### **КОМПЛЕКС № 3**

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

2. «Дерево». Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.



3. «Внутри-снаружи». Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

5. Самомассаж ушных раковин: • зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, • разминайте раковину снизу-вверх и обратно. • Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

6. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

7. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

8. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову. 10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

#### ***КОМПЛЕКС № 4***

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2. «Полет». Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.

3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.

5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.

6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.

7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

8. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук. 9. «Клад». В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».