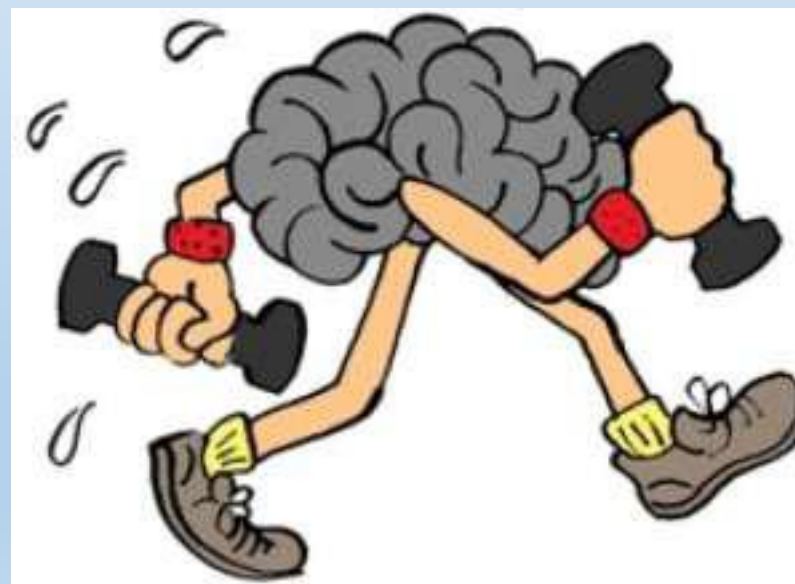


# **ЗНАЧЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«Гимнастика мозга»**

Презентацию подготовила  
педагог-психолог  
Кострица Ольга Леонидовна  
ГБДОУ детский сад №88 «Исток»  
г. С-Петербург



## *Кинезиологические упражнения – это*

*движения которые помогают активизировать межполушарное взаимодействие, влияют на развитие умственных способностей и физического здоровья, позволяют активизировать различные участки мозга, в следствии чего происходят положительные структурные изменения. Данные упражнения позволяют выявить скрытые способности и расширить границы возможностей мозга.*

## *Цель кинезиологических упражнений:*

- Развитие межполушарного взаимодействия и связей;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой и крупной моторики;
- Развитие способностей;
- Развитие памяти, внимания, мышления;
- Развития речи;
- Снятие мышечных зажимов;
- Снижение уровня стресса;

# Гимнастику мозга

разработал американский психолог, доктор наук в образовании

## Пол Деннисон

**Цель –**

преодоление трудностей обучения, которые могут возникать в школе. Однако их можно и рекомендуется использовать в процессе любого обучения или самообучения.



**Идея –**

восстановить связь, взаимодействие и влияние в процессе обучения друг на друга трех элементов: мозга, тела и эмоций.

# *Гимнастика Мозга*

*– это движения активизирующие тонкую моторику, равномерно тренируют мышцы обеих сторон тела, интегрируют работу и равномерно активизируют различные участки обоих полушарий мозга, что создает необходимые условия для возможности обучения в течение всей жизни.*

# Упражнение «Перекрестные шаги»

## **Это упражнение поможет развить следующие способности:**

- бинокулярное зрение (пользоваться одновременно двумя глазами)
- осознание пространства
- способствует обучению, помогает развить навыки чтения, письма, слушания и говорения и понимания.

## **Корректируют поведение и исправляют осанку:**

- улучшают координацию правой и левой частей тела
- делают движения более лёгкими, балансируя противоположные конечности
- улучшают внимание

# «Перекрестные шаги»

Чтобы выполнить это упражнение, встаньте удобно и начните маршировать так, чтобы противоположные рука и нога пересекались, локоть и колено при этом должны соприкасаться.



# Упражнение «КНОПКИ МОЗГА»

## **Это упражнение поможет развить следующие способности:**

- эффективный обмен сенсорной информацией между правой и левой частями тела

## **Способности к обучению, которые это упражнение может улучшить:**

- улучшает общую координацию тела
- улучшает «направленность», умение писать буквы и числа в правильном порядке, быстро просматривать текст слева направо
- улучшает координацию «глаз-рука» при чтении

## **Корректирует поведение и исправляет осанку:**

- улучшает координацию глаз, уменьшает нагрузку на глаза
- помогает расслабить мышцы шеи и плеч



## «КНОПКИ МОЗГА»

Чтобы выполнить упражнение, поместите одну ладонь на грудь, так, чтобы указательный и большой пальцы оказались в мягких впадинках под ключицами, другую ладонь положите на середину живота, на пупок. Стимулируйте точки под ключицами, слегка растирая их в течение 20 секунд. Рука на животе при этом лежит спокойно, а глаза медленно двигаются слева направо по линии горизонта. Затем поменяйте руки местами и повторите упражнение.



# Упражнение «КРЮКИ»

Это упражнение связано с оценочным мышлением и способностью принимать обдуманые решения, помогает успокоиться и сосредоточиться и направить внимание на что-то одно.

**Это упражнение поможет развить следующие способности:**

эмоциональная стабильность, успокаивает чрезмерно эмоциональные реакции на внешние раздражители;  
организованность;

**Способности к обучению, которые это упражнение может**

**улучшить:** умение слушать и говорить; умение сосредоточиться;

**Корректирует поведение и исправляет осанку:** улучшает самоконтроль и осознание собственных границ; улучшает баланс и координацию; повышает способность чувствовать себя комфортно в любой обстановке (устраняет гиперчувствительность).

# «КРЮКИ»

**Часть 1.** Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони 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.

**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. Пойдите так, расслабившись, еще немного.



# Упражнение «Ленивые восьмерки»

## Это упражнение поможет развить следующие способности:

- улучшает зрение, особенно бинокулярное зрение; способность лучше воспринимать движущиеся объекты; развивает глубинное восприятие; размывать зрительный фокус; читать бегло, по диагонали.

## Способности к обучению, которые это упражнение может улучшить:

- механика чтения (движение глаз слева направо); распознавание символов печатного (письменного) текста; восприятие прочитанной информации (долгосрочная ассоциативная память)

## Корректируют поведение и исправляют осанку:

- расслабление спины, шеи, плеч во время фокусировки зрения; улучшают способность центрироваться, поддерживать баланс и физическую координацию; улучшают координацию движений «рука-глаз».

# «Ленивые восьмерки»

Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки восьмерку «лежащую на боку» на уровне глаз. Движение начинайте влево вверх, против часовой стрелки. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите всё упражнение правой и левой руками ещё 3 раза. После этого соедините ладони «в замок» и выполните упражнение ещё 3 раза.



# Упражнение «Думательный колпак»

## **Это упражнение поможет развить следующие способности:**

- краткосрочная память; повышенная острота мышления, немой монолог (навыки мышления, рассуждения); умение слушать обоими ушами; внимание при слушании (умение отделять фоновый шум от звуков, несущих нужную информацию)

## **Способности к обучению, которые можно улучшить:**

- восприятие информации на слух; выступление на публике, пение, игра на музыкальном инструменте; различение информации, воспринимаемой на слух и улучшение памяти (а также навыков правописания)

**Дополнительные навыки:** счёт в уме, способность сосредоточиться при работе за компьютером или другим электронным устройством

## **Корректирует поведение и исправляет осанку:**

- лучше резонирует голос, расслабляет челюсть, язык, мышцы лица, голова лучше поворачивается в обе стороны; улучшается способность сосредоточиться и сохранять внимание, способность слышать более широкий спектр звуков; улучшает периферическое зрение

## «Думательный колпак»

- 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.



# Упражнение «Сова»

**Это упражнение поможет развить следующие способности:**

мысленная речь, как одна из граней мышления; кратко- и долгосрочная память; способность к прерывистому движению глаз; установление связи между слушанием, видением и движением всего тела;

**Способности к обучению, которые можно улучшить:** восприятие информации на слух, память; речь; математические вычисления;

**Корректирует поведение и исправляет осанку:** улучшает способность поворачивать голову вправо и влево; помогает избавиться от привычки подолгу смотреть в одну точку; расслабляет мышцы шеи, плеч и челюсти, даже когда человеку необходимо сосредоточиться; помогает уравновесить работу шейных мускулов; уменьшает тенденцию выдвигать подбородок вперёд и необходимость опираться на локти; равномерно распределяет нагрузку на передние и задние мышцы шеи, выравнивает её положение: подбородок подтянут, уши в одной плоскости с плечами.



## «Сова»

- Положите правую руку на противоположное плечо и крепко сожмите его. 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 на выдохе произносят «ух». Прodelайте упражнение не менее 3 раз.
- Поменяйте руки и повторите упражнение.



# Упражнение «Точки позитива»

**Это упражнение поможет развить следующие способности:** снижает стресс и желание реагировать на стресс рефлекторно и неосознанно; успокаивает чрезмерно эмоциональные реакции на внешние раздражители;

**Способности к обучению, которые можно улучшить:** убирает временные блоки в памяти (из разряда «На языке вертится, но не могу вспомнить»); запоминание фактов (полезно для правописания, изучения истории и математики и т.д.);

**Дополнительные навыки:** выступление на публике и чтение вслух;

**Корректирует поведение и исправляет осанку:** улучшает организационные способности; способности к обучению и запоминанию; способности слышать оппонента при спорах и конфликтах

# «Точки позитива»

- Положите пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу, на вершине лобных бугров, посередине между линией бровей и волос, с двух сторон.
- Подержите пальцы на этих точках и помассируйте их до возникновения под ними тепла.
- При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.



# *Гимнастика Мозга эффективна для всех*

*- улучшает способность к обучению и качество исполнения любой деятельности и на любом уровне, во всем, что касается действий, включающих сознание: передачу идей, творчество и исполнение в любой области искусства, музыку, спорт и танцы, повышенную работоспособность. Благодаря тому, что упражнения Гимнастики Мозга снижают стресс, они также улучшают общее состояние здоровья.*

# Упражнения Гимнастики Мозга

Я готовлюсь...

...читать, писать, рисовать, слушать или говорить



...планировать, организовывать, структурировать



...играть, работать, сотрудничать



...удерживать внимание, пожимать или принимать участие в...



**СПАСИБО!**