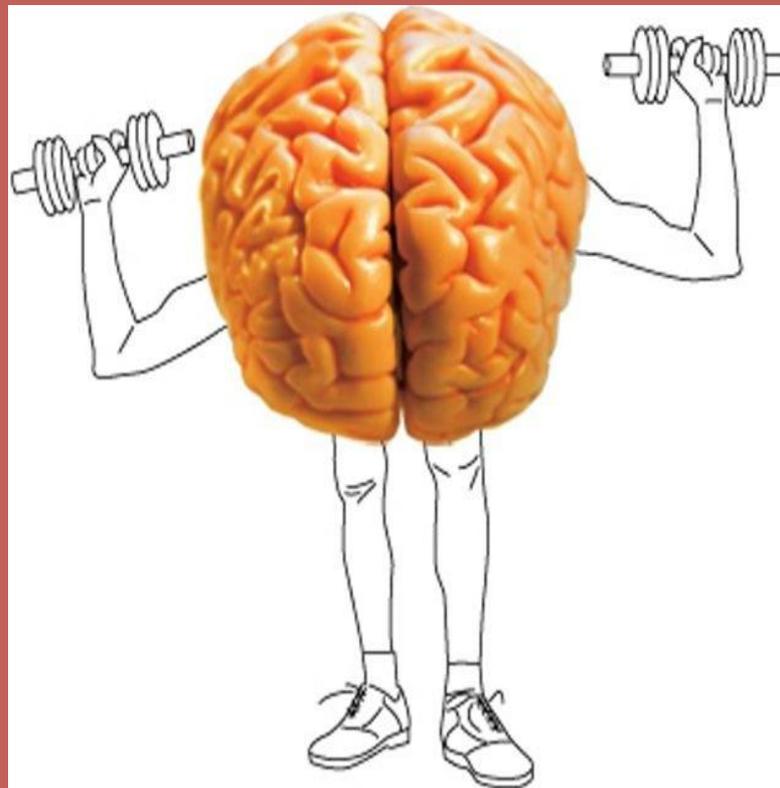
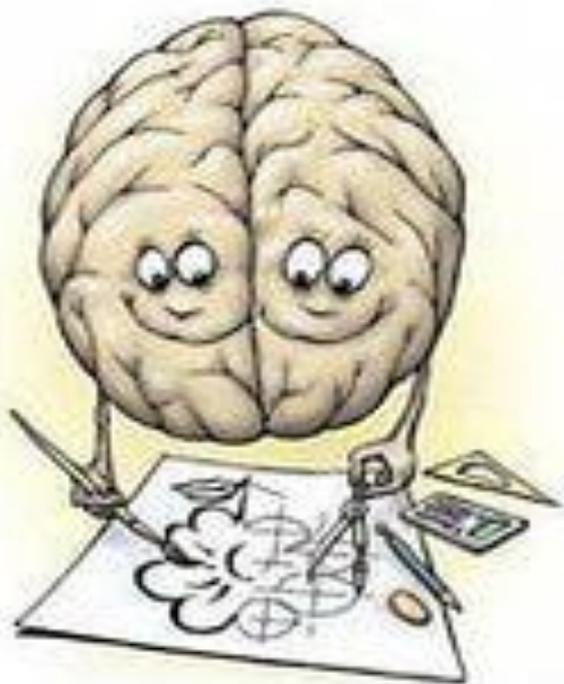


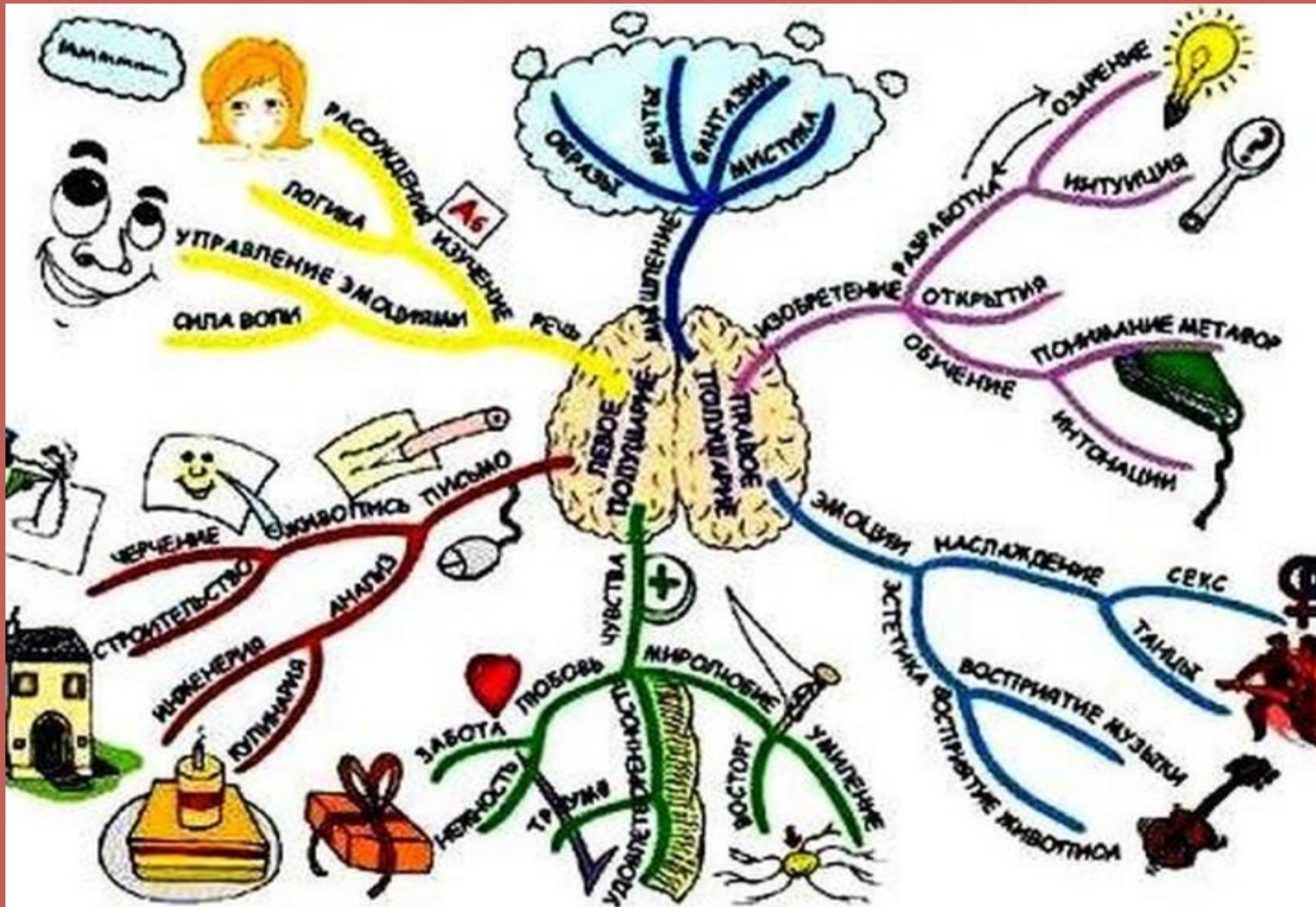
**Здоровьесберегающие
технологии
в образовательном процессе**



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



Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий – левого и правого



«Думающий колпак»

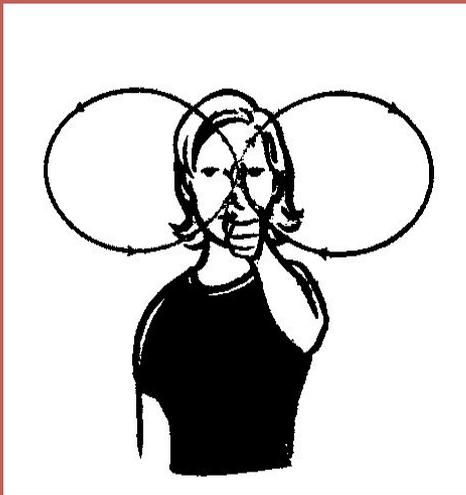
Массаж лба

1. Помогает сконцентрировать внимание на прослушивании, улучшает кратковременную память, расслабляет лицевую мускулатуру.

Большим и указательным пальцами обеих рук тихонько потяни сзади за уши и оттяни их. Начиная нежно массировать уши сверху, продвигаясь по краям ушной раковины вниз к мочке. Повтори это 3 раза, держи голову и подбородок прямо.

2. Снимает стресс и страх, помогает думать логически, контролировать свои действия.





Восьмёрка

Повышает интеграцию полушарий мозга, улучшает бинокулярное и периферическое зрение и процесс чтения

Посмотри вперед в точку на высоте твоих глаз, это будет середина восьмерки. Рисуи рукой лежащую восьмерку, используя все пространство, куда ты только можешь дотянуться рукой и проследить взглядом. Начни рисовать левой рукой с середины и веди руку вверх влево. Твои глаза следят за рукой, голова слегка поворачивается, а шея остается расслабленной. Сделай 3 круга левой и 3 круга правой рукой.

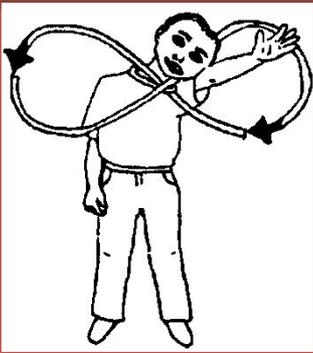


Восьмёрка двумя руками



**Помогает ослабить напряжение
в плечах и шее**





Слоник

**Улучшает память и
помогает внимательно
слушать**

Прижми внутреннюю сторону локтя правой руки к правому уху, руку вытяни вперед как хобот у слона. Рисуй этой рукой (вместе с головой) горизонтальную восьмерку перед собой, смотри вверх руки вдаль (начинать сверху слева). Затем руки поменяй и рисуй левой рукой такую же восьмерку, начиная тоже сверху слева.



Кнопки

Расслабляет нервную систему, сохраняет внимание

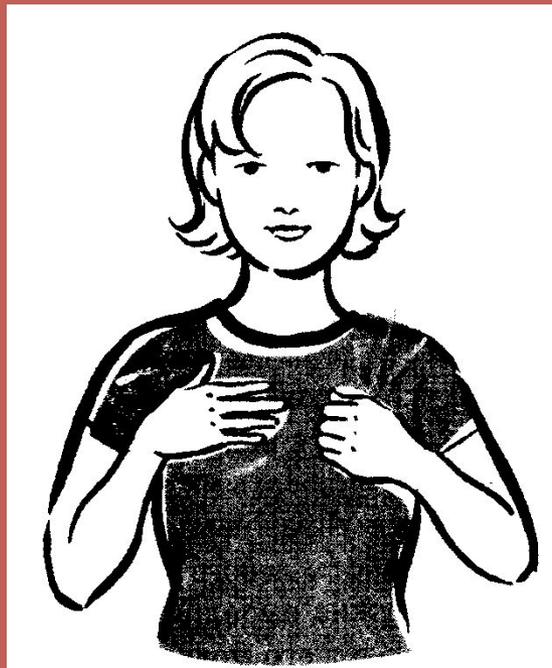
Указательный и средний пальцы правой руки поставь в ямочку под нижней губой, а левую руку - на живот (на пупок), поддержи 10 секунд, руки поменяй, снова поддержи 10 секунд.

А теперь меняй положение рук под счет (раз, два, раз, два...) держи их в ямочке под губой и на животе в течение 1 секунды.



Чередование движений рук

Координирует работу правого и левого полушарий мозга



Чередование рисующих движений рук

Координирует работу обеих полушарий мозга



Перекрёстные движения локоть - коленка

Упражнение активизирует мозговую деятельность.

Дотронься локтем правой руки до колена левой ноги, выпрямись, руки в стороны (раскройся), затем наоборот дотронься локтем левой руки до колена правой ноги, выпрямись, руки в стороны. Чередуй эти движения.

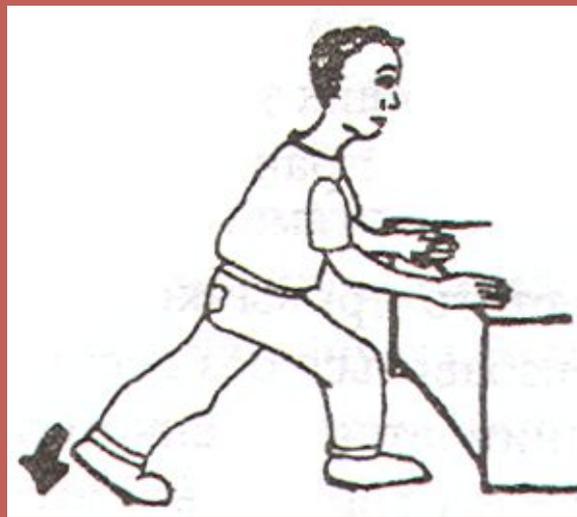
Можно сопровождать
это упражнение с
выкрикиванием звука
«ХА....»



Помпа для икр ног

Развивает навыки понимания прочитанного и прослушанного, способность писать творческие работы:

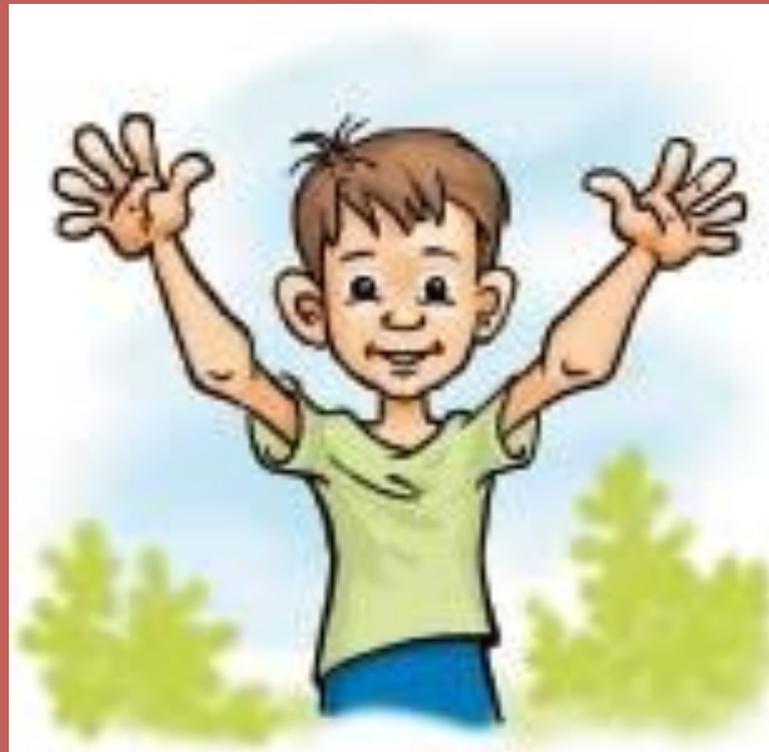
Обопрись обеими руками о стену или на спинку стула. Отставь одну ногу назад и наклонись вперед так, чтобы колено на передней ноге согнулось. Выпрямленная нога и спина должны представлять собой одну линию. В исходной позиции пятка задней ноги оторвана от пола, и вес приходится на переднюю стопу. Во второй позиции пятка постепенно прижимается к полу и при этом вес тела переносится на заднюю ногу. Вдавливая пятку назад, сделай вдох. Делая выдох, ослабь давление и оторви пятку от пола.



Круги

*Координирует работу обоих полушарий
головного мозга*

*Сядь, вытяни вперед руки и ноги. Рисуь перед собой
круги одновременно руками и ногами, но в разные
стороны.*



Крючки

Успокаивает, повышает
внимательность,
помогает на экзаменах

1 часть:

- 1 крючок: *сядь, левую щиколотку положи на правую.*
- 2 крючок: *вытяни руки вперед, перекрести их, чтобы ладони смотрели друг на друга, сложи руки в замок и снизу подтяни к себе (к груди).*
- 3 крючок: *кончиком языка дотронься до твердого нёба.*

*Сделав 3 крючка, закрой глаза, дыши глубоко и расслабленно, через
20 – 30 секунд снова поставь ноги рядом.*

2 часть:

*Соедини одноименные пальцы обеих рук подушечками друг с другом домиком или крышей + кончик языка к твёрдому нёбу, поддержи 15-30 секунд,
дыши глубоко. Закрыв глаза мысленно представляй перед глазами восьмёрку, по которой движется огонёк любого цвета.*



Спасибо за внимание!!!!
Надеюсь, Вы будете лучше
учиться!!!

