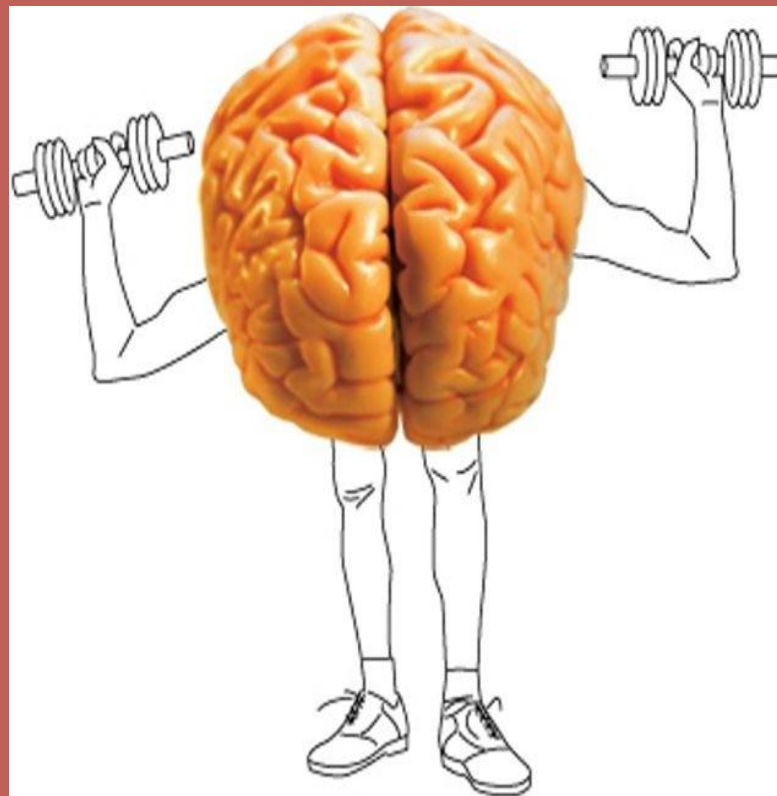
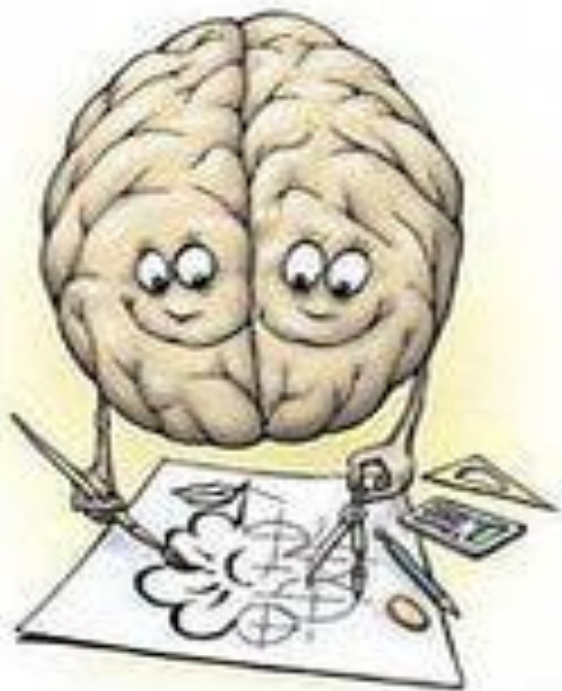


**Здоровьесберегающие  
технологии  
в образовательном процессе**

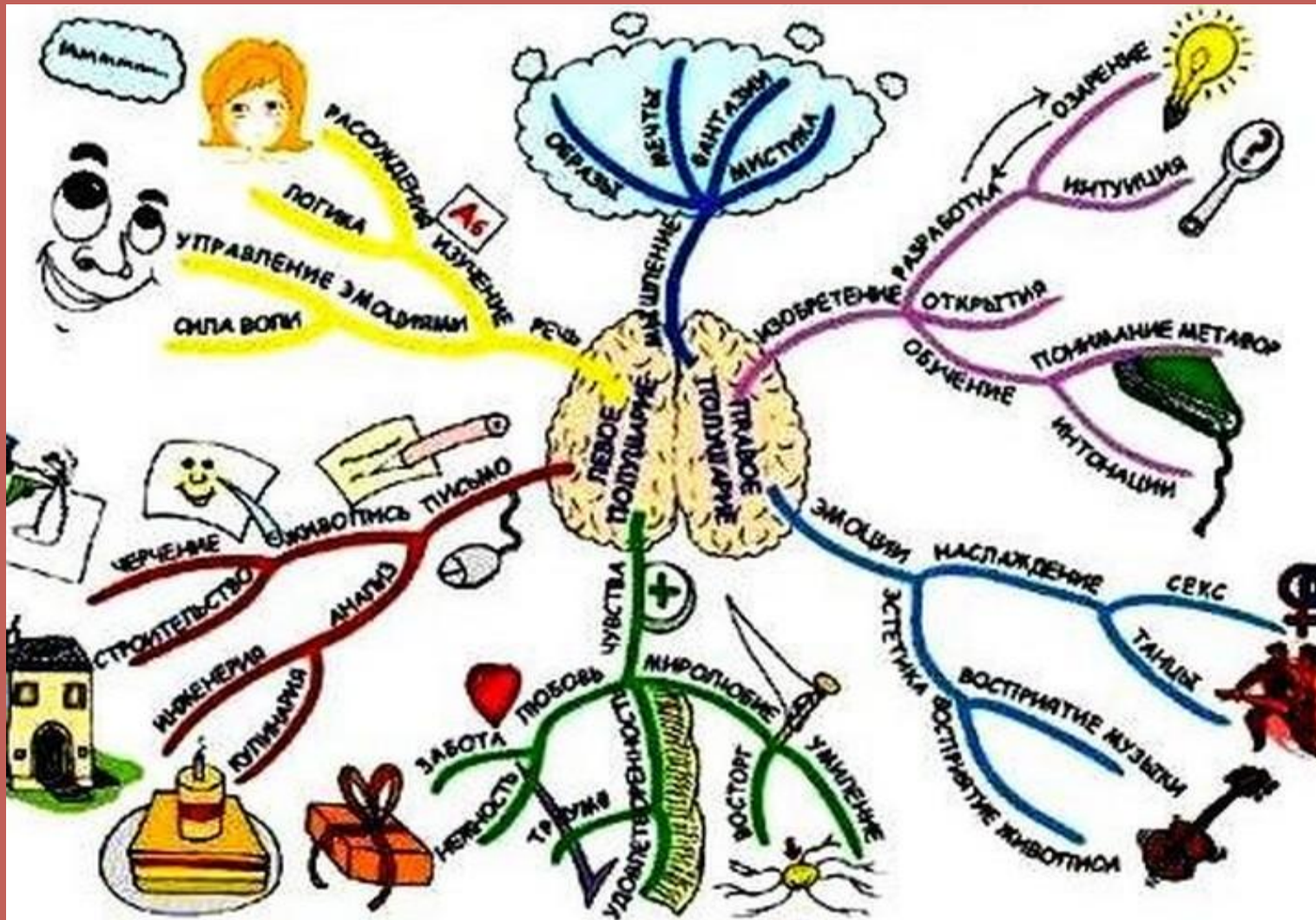


**Гимнастика для мозга –это эффективный способ повышения способностей к обучению, улучшение качества исполнения любой деятельности и общего состояния здоровья.**





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



# «Думающий колпак»

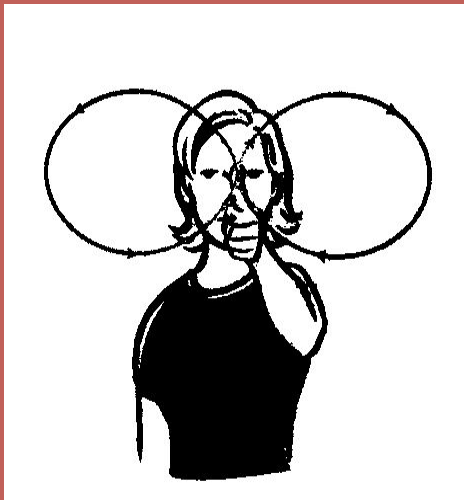
## Массаж лба

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.*



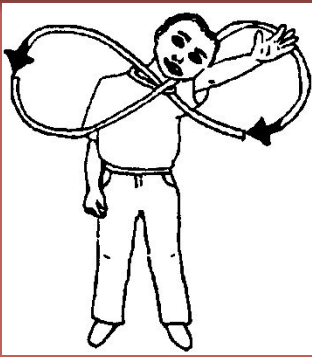
# Восьмёрка двумя руками



**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.*





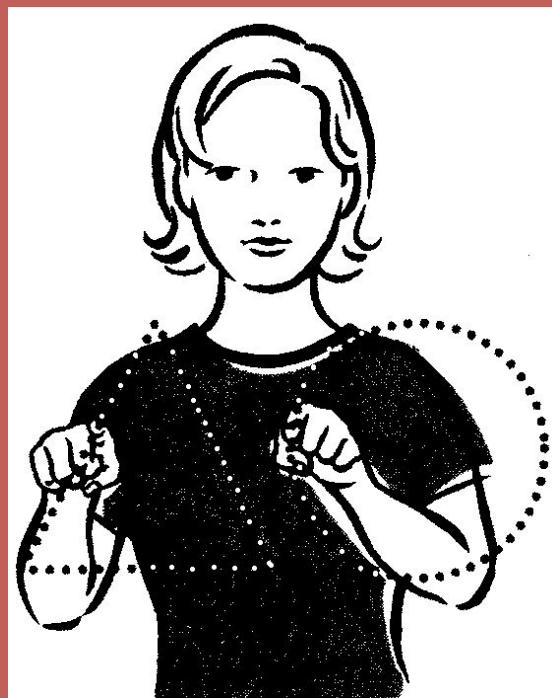
# Чередование движений рук

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!!!

