

«ГИМНАСТИКА МОЗГА»

КИНЕЗИОЛОГИЯ

План

- 1. «Гимнастика мозга» - ресурсная область знаний для специалистов в области образования**
- 2. История возникновения**
- 3. Освоение базовых упражнений «Гимнастики мозга»**

Образовательная кинезиология -

наука об усовершенствовании процесса обучения через движение.

Под обучением имеется в виду не только процесс усвоения академических знаний, но и процесс обучения любым новым видам деятельности, процесс познания, делающий человека способным активно учиться на протяжении всей жизни, решать проблемы, задачи, думать, воображать и создавать.

«ГИМНАСТИКА МОЗГА»

**Развивает и восстанавливает природные
уникальные
возможности человека, его индивидуальные
способности,
позволяет сформировать навыки самопомощи и
самокоррекции в учебной и повседневной жизни
детей и
взрослых**

"Гимнастика мозга"

**методика активации природных
механизмов**

**работы мозга с помощью физических
упражнений, объединение движения и
мысли.**

Использование

- Психологи: в индивидуальной и групповой работе коррекция и развитие ВПФ (память, восприятие, внимание, мышление, моторика, речь, письмо, чтение)
- Учащиеся: перед НОД
- Педагоги: профилактика профессионального выгорания,
инструментарий для использования на физкультминутках, самопомощь

Пол и Гейл Деннисон

1986 год
первые публикации

87 стран мира



Как лучше учиться ?

1) используя возможности мозга, блокированного стрессами,

или же

2) мозга интегрированного, который работает на ресурсах естественных механизмов?

Исследования привели авторов к созданию

целостной Программы по использованию различных движений тела.

В своей программе Гимнастика Мозга они представляют различные упражнения, направленные на оживление механизма «интеграции мысли и движения».

**Программа «ГИМНАСТИКА МОЗГА» позволяет
сбалансировать работу обоих полушарий**

«Учитесь быстро»

**Особая система упражнений способствует
освоению любых двигательных навыков в
несколько раз быстрее, чем при любой
другой методике.**

Методика способствует

- более быстрому и полноценному освоению теоретических знаний, навыков психологического и физического поведения**
- достигать своей цели без дополнительных лишних затрат, т.к. вы действуете точно и уверенно в соответствии со своими внутренними потребностями**
- повышению стрессоустойчивости и быстрому переобучению (адаптации к новым условиям)**

«Гимнастика мозга»

позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности деятельности его мозга.

Это универсальная система упражнений, она эффективна и для детей и для взрослых в любом возрасте.

«Гимнастика мозга»

Этот комплекс рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга.

Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.

Упражнения

- **улучшают мыслительную деятельность**
- **синхронизируют работу полушарий**
- **способствуют запоминанию**
- **повышают устойчивость внимания**
- **помогают восстановлению речевых функций**
- **облегчают процессы чтения и письма**

Комплекс «РИТМ»

активизация возможностей для обучения

- **Глоток воды**
- **Кнопки мозга**
- **Перекрестные движения**
- **Крюки**

Вода

- необходима для снижения последствий стрессов, особенно дистрессов
- нужна для правильного функционирования лимфатической системы, от которой зависит клеточное питание и выведение шлаков
- активизирует мозг для накопления и оживления информации

«Кнопки мозга»

Для объединения восприятия разных частей тела и достижения целостного восприятия организма.

Активирует работу мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации.



«Кнопки мозга»

- Это упражнение обеспечивает приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга.**
- Лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находят пути решения сложных вопросов.**
- Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.**

«Перекрёстные шаги»

- интегрируют работу полушарий мозга**
- повышают общий тонус организма**
- делают нас более активными**
- способствуют развитию координации и ориентации в пространстве**
- делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации**
- снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота**

«Крюки»

СТОИТ ВЫПОЛНЯТЬ

- **Перед уроком**
- **Контрольной работой**
- **Экзаменом**
- **Публичным выступлением**
- **В ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение**
- **В ситуации подавленности или возбуждения**



«Крюки»

- Улучшает взаимодействие между эмоциями и процессами мышления
- Ослабевает душевное напряжение
- Помогает воспринимать новую информацию
- Лучше понимать точку зрения другого

Письмо

- Зевота
- Ленивые восьмерки (1 мин)

Позитивные точки

ЧТЕНИЕ

- **Кнопки мозга**
- **Перекрестные шаги**
- **Ленивые восьмерки**
- **Позитивные точки**

«Ленивые восьмёрки» -

**упражнение для улучшения зрения, снятия усталости
глаз,**

интеграции связи «рука-глаз».

**Способствует также расслаблению шеи и мышц
спины.**

**Психологический аспект упражнения –
улучшения видения цели и контекста,
снятие стресса из-за гиперфокуса,
пробуждение творческого компонента личности.**

«Колпак Мудреца»

Слуховое внимание, распознавание, различение, восприятие, память

Активизирует слух для:

- Слушания собственного голоса во время говорения**
- Совершенствования внутренней речи и навыков мышления**
- Повышения умственных и физических способностей**
- Включение ретикулярной формации (защита от отвлекающих звуков)**

«Колпак Мудреца»

- **полезно делать перед началом интеллектуальной работы, так как помогает быстро сконцентрировать внимание**
- **перед публичными выступлениями**
- **для сосредоточения при работе с компьютером**

«Колпак Мудреца»

- лучшее упражнение для активизации мыслительных процессов и памяти («точно знаю, что знаю, но не могу вспомнить»?)**
- Упражнение улучшает восприятие зрительной и аудиальной информации, а за счет воздействия на рефлекторные точки позвоночника — питание головного мозга**

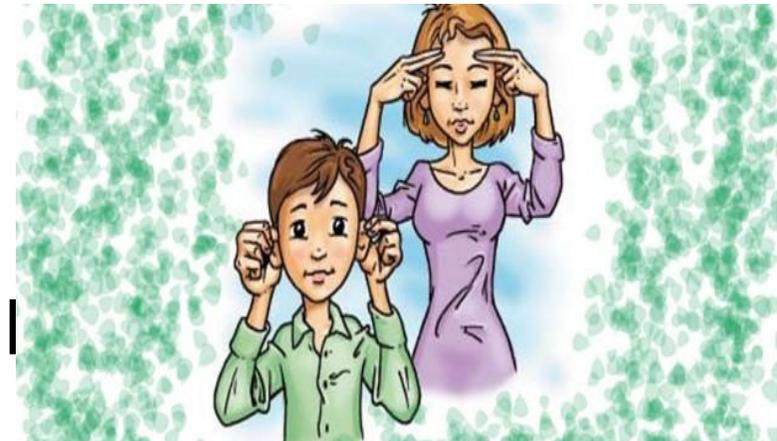
«Двойные рисунки»

- снимает усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения**
- рекомендовано «очкарикам», так как улучшает работу глазных мышц**
- укрепляет связь «рука–глаз»**
- стимулирует желание фантазировать и активно творить**

«ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ»

- крайне эффективное упражнение для быстрого снятия стресса, помогает быстро вернуть адекватное понимание реальности и обуздать нахлынувшие ЭМОЦИИ

- помогают при головной боли



Спасибо за внимание