

# Гимнастика мозга

для учащихся начальной школы и родителей



***Занимаемся гимнастикой вместе всей семьей!***



Комплекс **«Гимнастика мозга»**, который был разработан психологами Полом и Гейлом Деннисонами. Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет школьнику справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно работать или учиться.



«Перекрёстные шаги»



«Сова»



«Волшебные кнопки»



# Комплекс упражнений «Гимнастика мозга»

Что даёт тренинг:

- оптимизация деятельности мозга
- гармоничное развитие двухполушарного мышления
- развитие интеллектуальных и творческих способностей
- улучшение работы долговременной и кратковременной памяти
- развитие способностей к обучению и усвоению информации
- повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере.
- восстановление работоспособности и продуктивности
- снятие стресса, нервного напряжения, усталости
- формирование абстрактного мышления

# Кинезиология



*Лучше, пусть ваш ребенок на 5-10 минут меньше посидит над выполнением задания, но выполнит эти движений. Поверьте, в будущем это принесет отличные плоды, и скоро ваше чадо будет тратить в два раза меньше времени на выполнение «домашки».*

# Упражнение №1 «Думательная шляпа»



- Возьмемся за уши, друзья!
- На поверхности уха находятся множество активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, лучше слушать и говорить.

# Упражнение №2 «Кнопки мозга»

## Волшебные кнопки



Кто из нас хотя бы раз в жизни не мечтал о чудесной кнопке, нажав на которую, моментально можно было бы решить заковыристую задачку, например, по математике или физике.

А еще раз нажал – и сразу прояснилась ситуация, которая долгое время никак не могла разрешиться. Предлагаемое упражнение поможет таким фантазиям стать реальностью.

Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые **кнопки мозга**, воздействие

на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.

3. Массируйте «**кнопки мозга**» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами.

Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью.

4. Рука на пупке остается неподвижной.

Поменяйте руки и повторите упражнение.

После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот.

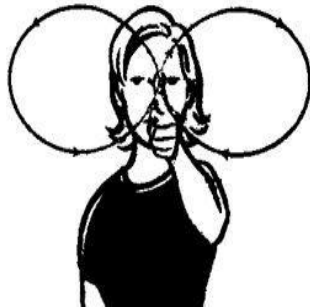
Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

# Упражнение №3 «Восьмерки и узоры»

## 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.*



# Упражнение №4 «Позитивные точки»



*Указательным и средними пальцами растираем лоб от центра к уху, выполняем массаж лба*

## *Позитивные точки*

Можно выполнять стоя и сидя.

Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос.

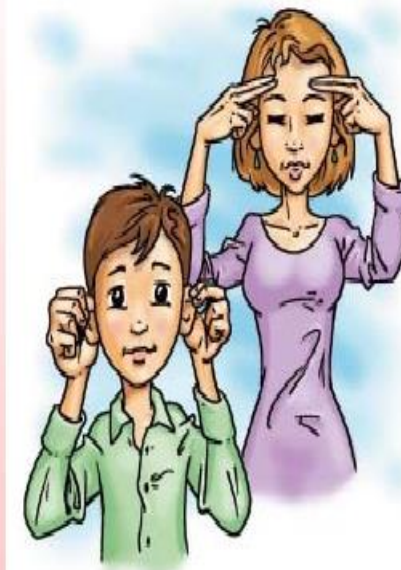
Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Упражнение помогает школьникам избежать ситуации «Учил, знаю ответ, но никак не могу вспомнить». С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память.

Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.

Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, во время экзаменов.





# Упражнение №5 «Перекрестные шаги»

*Кинезиология*



*Упражнение  
№ 5.  
Перекрестные  
шаги*



*Начните вначале работать руками, ногами и телом, как умные мысли сами начнут посещать голову. Многочисленные исследования в этой области доказали стопроцентную правоту этих слов. Кинезиология прочно внедряется в педагогическую практику.*



## Перекрестные шаги

- ❖ Активизирует зону обоих полушарий, образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивает уровень мышления.

Исходное положение: стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, ладонью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.



# Упражнение №6 «Крюки Кука»



*Кинезиология*



*Упражнение № 6. «Крюки Кука»*

*Ум ребенка находится на кончиках его пальцев*

*В. Сухомлинский.*

# Упражнение №7 «Крюк Деннисона»

Кинезиология



Упражнение № 7. «Крюк Деннисона»

*Пол Дэннисон не просто психолог, а педагог по образованию.  
Отсюда и методика «Гимнастика мозга».*



*Упражнение рекомендовано для  
выполнения детям и взрослым с целью  
нормализации эмоционального состояния*

### 3. Упражнение «Крюки

Леннисона»



**1-я часть упражнения:** скрестите лодыжки, как вам удобно.

Вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Скрестите руки, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Выверните их на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Дополнительно: язык прижимать к твердому нёбу, глаза вверх.

**2-я часть упражнения:** разомкнув ноги, прикоснитесь кончиками пальцев обеих рук друг к другу, опустите руки ниже уровня пупка.

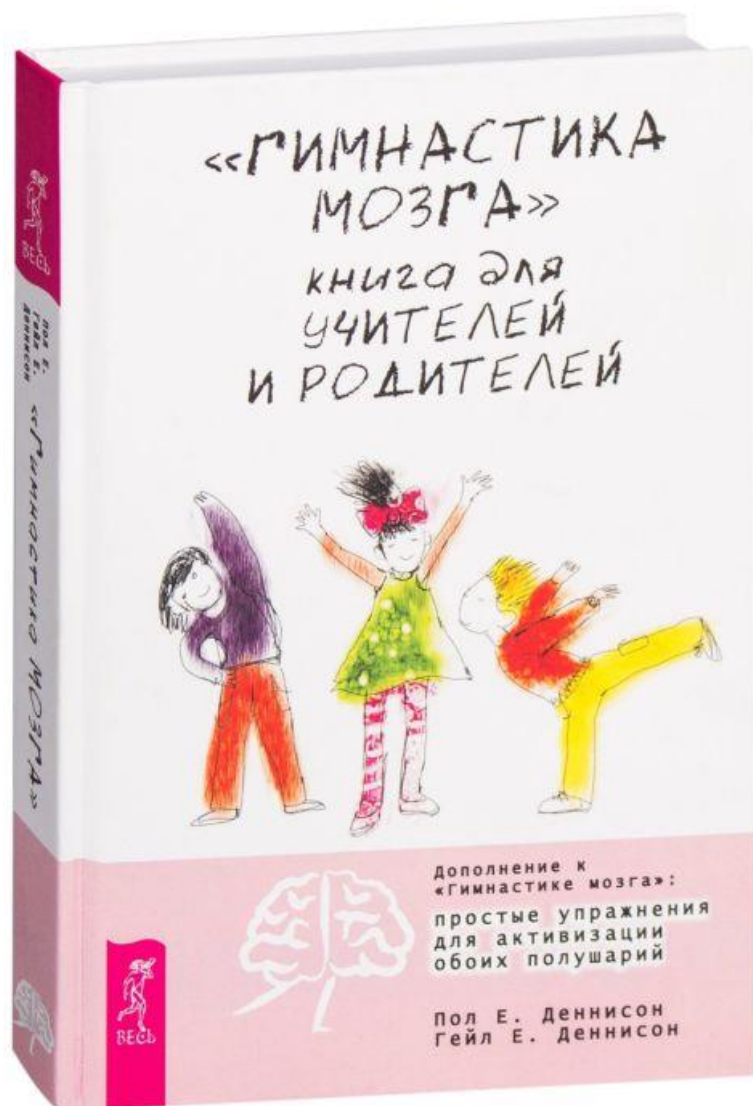
Дополнительно: язык прижимать к твердому нёбу, глаза вниз.

# Упражнение №8 «Растяжение»



*Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время*

# Гимнастика мозга



Источник: Книга для педагогов и родителей. Пол И. Деннисон, доктор образования Гейл И. Деннисон.

Перевод с англ. канд. психол. н. Г.С. Масгутовой

Редакция канд. психол. н. Д.Г. Сорокова и С.К. Масгутовой (подробное описание методики и комплекса упражнений с обоснованием их применения)