



Государственное общеобразовательное учреждение
Республики Коми
«Республиканский центр образования»

**«Гимнастика для мозга», или
Образовательная кинезиология»**

Подготовили:
педагоги-психологи
Абжалиева Н.В.,
Толкачева А.В.

Сыктывкар, 2020г.



«Едва ли 10% людей на земле сбалансировано используют оба полушария своего головного мозга.

Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого полушария».

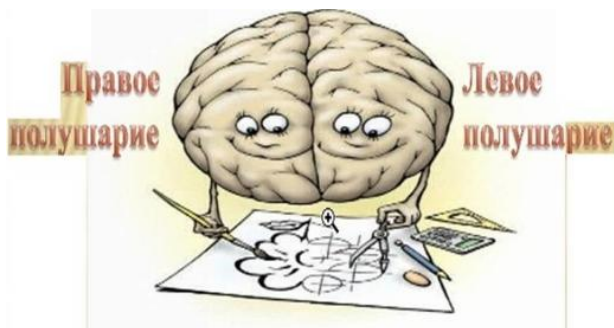
Мэрили Зденек

Мозг делится на правое и левое полушарие.

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон.



В условиях стресса приток крови к коре головного мозга может блокироваться, так что коммуникация между левым и правым полушарием расстраивается, непроизвольно отключаются органы чувств. В такой ситуации зачастую трудно думать и действовать одновременно. Для восстановления баланса в системе



"мозг - тело" и приведения ее к оптимальному функционированию нужно высвободить застоявшуюся энергию и восстановить каналы коммуникации. Для этого существует такая наука, как **кинезиология** (наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения) и её эффективные методы – **упражнения «Гимнастика мозга»**.



Упражнения "Гимнастика мозга", которые, пробуждая систему "интеллект - тело", помогают снизить влияние стресса и улучшить процесс учения каждого человека. Эти упражнения очень просты и практичны, их можно выполнять в любое время и в любом месте для повышения эффективности деятельности.

Упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.

Знания и навыки, которые можно получить, используя «Гимнастику мозга»:

- Упражнения позволяют сформировать обучающимся навыки самостоятельности;
- Восстанавливать работоспособность и продуктивность;
- Реализовать свой внутренний потенциал;
- Повышать точность выполнения действий при работе на компьютере, и на других сложных устройствах,
- Расширять поля зрения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;



- Формировать уверенность при публичных выступлениях, собеседованиях, переговорах, экзаменах;
- Осознавать собственную значимость;
- Развивать творческие способности, спортивные навыки;
- Уметь найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- Улучшить работу долговременной и кратковременной памяти, концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;
- Интегрировать систему «тело – интеллект», гармонизировать работу левого и правого полушарий;
- Улучшить равновесие и координацию;
- Развивать более ясное и позитивное мышление.

Существуют некоторые рекомендации по применению упражнений «Гимнастика мозга»:

- Занятия можно проводить в любое время;
- Ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой;
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 20-35 минут в день;
- Каждое упражнение выполняется по 1-2 минуте;
- Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.



Подготовительные упражнения - «Ритмирование»:

Эта последовательность упражнений предназначена для эффективной подготовки к восприятию новой информации. Перед началом «Ритмирования» нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трех упражнений – **«Кнопки мозга»**, **«Перекрестные шаги»** и **«Крюки»**.

«Кнопки мозга»

Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолопив, колени расслаблены.

2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.

3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

4. Поменяйте руки и повторите упражнение.



«Перекрестные шаги»

Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.



1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.

2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

«Крюки»

Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Скрестите лодыжки.

2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.





Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

Упражнения – «Движения, пересекающие среднюю линию тела»:

Эта группа упражнений способствуют интеграции связей полушарий, что помогает полноценному восприятию материала. Сюда же относится рассмотренное выше упражнение «Перекрестные шаги».

«Ленивые восьмерки для глаз»

Важное коррекционное упражнение, которое рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы. Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.



Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

«Ленивые восьмерки для письма»

Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на столе. Сначала правой рукой минимум четыре раза, затем левой минимум четыре раза, затем указательными пальцами, образующими перекрестие («X»), минимум четыре раза. Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли.

Слон»

Одно из наиболее интегрирующих упражнений, так как оно активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшаются память, навыки чтения и понимания прочитанного, услышанного. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.



1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосопальте, расслабьте колени. Плотнo прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев.



Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

«Энергезатор»

Повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить весь организм после долгого сидения или работы за компьютером. Если его делать около 10 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания. Выполняется сидя.

1. Положите руки перед собой на стол.

2. Наклоните подбородок к груди, ощутите грудную клетку. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Упражнения, растягивающие мышцы тела:

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину. Они посылают в мозг сигнал о том, что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

«Сова»

Помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение, возникшее при длительном напряжении в статичной позе, например при длительном письме. Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы,



что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи. Можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу).

2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ».



3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.

4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5-6 «УХ» в одну сторону).

5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.

6. Поменяйте руку и повторите то же самое.

«Помпа»

Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует



развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

1. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

4. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.



Упражнения, повышающие энергию тела:

Эта группа упражнений обеспечивает необходимой скоростью и интенсивностью протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. К ним относится представленное выше упражнение «Кнопка мозга».

«Думающий колпак»



Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.



2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.

3. Повторите 3 и более раз.

Упражнения на позитивный настрой:

Упражнения этой группы способствуют спокойному, успешному учению. К ним относится также упражнение «Крюки».

«Позитивные точки»

После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.

1. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.



2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение. Упражнение выполняйте сидя или стоя.



Дополнительные рекомендации.

➤ Дети могут выполнять приведенные упражнения, как перед началом занятия, так и во время него.

➤ Тем, кому приходится подолгу сидеть в статичной позе, например, за компьютером рекомендуется упражнения «Энергезатор», «Ленивые восьмерки для глаз».

➤ Детям, испытывавшим сложности с математикой, можно порекомендовать «Ленивые восьмерки», «Слона», «Сову».

➤ Для улучшения чтения и понимания прочитанного можно выпить воды, сделать «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги», «Помпу», «Думающий клапан».

➤ Для достижения совершенства в любой сфере деятельности необходима интеграция обоих полушарий, чему способствуют упражнения первой группы – движения, пересекающие среднюю линию тела.

➤ Дети, которые себя плохо ведут, не слушаются воспитателя, нарушают правила поведения, имеющих сложности в общении, рекомендуются упражнения второй группы, растягивающие мышцы тела. Они способствуют более гибкому поведению и налаживанию коммуникации.

➤ Для успокоения можно делать упражнения четвертой группы. Их полезно предлагать детям, которые чем – то расстроены, не могут успокоиться после драки, ссоры; педагогам после тяжелого дня.

➤ Приведенные упражнения очень просты и практичны в применении. Зная, на что они направлены, можно прицельно использовать их для подготовки к тому или иному виду деятельности.

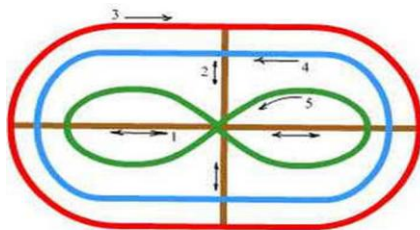


Упражнения для развития координации глаз и рук.

Координация глаз:

Сегодня каждый третий ребёнок школьного возраста страдает нарушением зрения.

Огромные телевизоры, от которых дети не могут оторвать свой взор, компьютеры, телефоны – всё это приводит к нарушению зрения. Из-за слабых глазных мышц развивается близорукость. Глаза, как и любой орган, нуждаются в отдыхе.



Гимнастика - лучший метод расслабления глаз и улучшения зрения. Гимнастика для глаз для детей для улучшения зрения - упражнения с описанием.

«Зажмуривание»

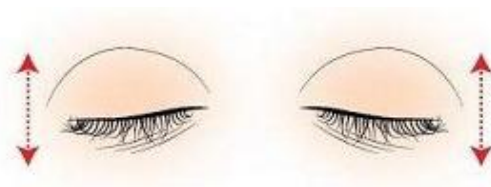
Сесть на стул и с усилием зажмурить глаза на 5 секунд, затем открыть веки тоже на 5 секунд. Повторить 7-8 раз.

Эффект: расслабление мышечного аппарата глаза, укрепление мышц век, улучшение кровообращения.

«Моргание»

Сесть на стул с прямой головой и быстро моргать не менее 1 минуты.

Эффект:
улучшение
кровообращения и
кровоснабжения
глаз.





«Перемещение взгляда»

В положении стоя (голова прямая) посмотреть вдаль в течение 2-3 секунд. Поднести указательный палец руки к лицу и поставить его на расстоянии 30 см от глаз, по средней линии, перевести глаза на кончик пальца и удерживать взгляд 3-5 секунд, затем опустить руку. Повторить 10 раз.

Эффект: тренировка мышечного аппарата глаза.

«Массаж век»

В положении сидя закрыть веки и аккуратно массировать глаза подушечкой пальца: верхнее веко от внутреннего к наружному краю, нижнее веко – наоборот.

Проводить массаж в течение 1 минуты.

Эффект: расслабление мышц, удерживающих глаз, и стимуляция кровообращения.

«Поочередная тренировка глаз»

В положении стоя указательный палец руки поставить по средней линии лица на удалении 30 см от глаз, всмотреться в кончик пальца 5 секунд. Ладонью второй руки прикрыть левый глаз на 5 секунд, не отрывая взгляда от пальца правым глазом. Затем убрать ладонь и снова смотреть на палец двумя глазами 5 секунд. В такой же очередности повторить с другим глазом. Повторить 5 раз для каждого глаза.

Эффект: тренировка работы обоих глаз.

«Горизонтальные движения глазами»

В положении стоя с неподвижной головой отвести правую руку в полусогнутом положении в сторону, вытянуть указательный палец и медленно передвигать руку в другую сторону следя за пальцем глазами, затем также медленно вернуть руку в исходное положение, не отводя взгляда от пальца. Повторить 10 раз.



Эффект: укрепление мышц, отвечающих за горизонтальные движения глазного яблока, улучшение координации глаз.

«Нажатие на веки»

В положении сидя закрыть глаза, положить на каждое веко по три пальца руки и легко нажать на веко, удерживать пальцы 2 секунды и затем отвести руки от глаз.

Повторить 5 раз.

Эффект: улучшение циркуляции жидкости внутри глаза.

«Фиксация взгляда»

В положении сидя посмотреть вдаль и зафиксировать взгляд на 5 секунд, затем перевести его на кончик носа, зафиксировать на 3-5 секунд. Повторить 6 раз. Эффект: развитие способности длительно удерживать взгляд на предметах, близко расположенных от глаз.

«Вертикальные движения глазами»

В положении стоя с неподвижной головой поднять вверх полусогнутую правую руку, вытянуть указательный палец и зафиксировать на нем взгляд, затем медленно переместить руку вертикально вниз, также медленно вернуть руку в исходное положение. Повторить 10 раз. Эффект: укрепление мышц, отвечающих за вертикальные движения глазных яблок, тренировка координации глаз.

«Круговые движения»

В сидячем положении с неподвижной головой вытянуть полусогнутую руку перед собой и отвести ее вправо. Вытянуть указательный палец, зафиксировать на нем взгляд и начать круговые движения рукой по часовой стрелке так, чтобы палец находился на расстоянии полуметра от глаз. Тоже самое повторить с другой рукой,



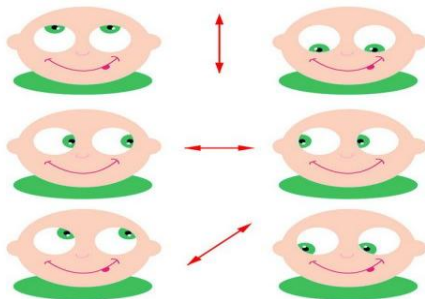
осуществляя круговые движения против часовой стрелки. Повторить 5 раз.

Эффект: развитие координации сложных движений, укрепление вестибулярного аппарата.

«Движения в разные стороны»

В положении стоя с неподвижной головой поднять глаза максимально вверх, затем опустить глаза вниз, потом вправо – влево и по диагонали. Повторить 8 раз.

Эффект: тренировка сложных движений глаз.



«Круговые движения-2»

В положении сидя, зафиксировав голову в неподвижном положении, поднять глаза вверх и сделать ими движения по кругу, по часовой стрелке. Затем сделать тоже самое, но против часовой стрелки. Повторить 5 раз.

Эффект: повышение устойчивости вестибулярных реакций, развитие сложных движений глаз.

«Статистическое напряжение»

В положении сидя закрыть глаза и зафиксировать голову в неподвижном положении. С закрытыми веками поднять глаза вверх, затем опустить вниз, затем повернуть вправо и, наконец, влево. Повторить 6 раз, не забывая, что глаза должны быть закрыты.



Эффект: развитие способности статистического напряжения.

«Диагональ»

В положении стоя опустить голову и посмотреть на левую ступню, затем поднять голову и устремить взгляд в правый верхний угол помещения. Опустить голову и посмотреть на правую ступню, поднять голову и присмотреться к левому верхнему углу помещения. Повторить 4 раза.

Эффект: Улучшение координации движений и глаз, и головы.

«Тренировка мышц глаза»

В положении стоя посмотреть на противоположную стену (находясь от нее на расстоянии пару метров), мысленно разделить расстояние до стены на 2 равных части и перевести взгляд на воображаемую точку, разделяющую обе половины комнаты. Затем разделить половину, которая ближе к вам, еще наполовину и устремить взор на воображаемую точку посередине. Оставшуюся часть расстояния, разделить еще напополам и опять зафиксировать взгляд на точке, проходящей посередине. Повторить 5 раз.

Эффект: координация и тренировка внутренних и наружных мышц глаз, развитие способности к оценке расстояний.

Упражнения для развития координации глаз и рук.

Координация рук:

Развитая координация предполагает не только слаженные телодвижения, но и согласованное взаимодействие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Это условие обязательно для отточенной работы центральной нервной системы.

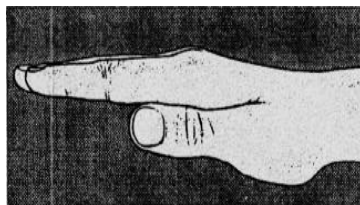
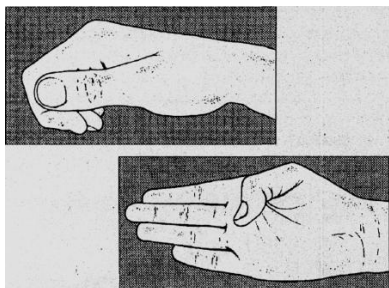


«Ладонь-кулак»

Самый простой вариант, с которого стоит начать: одна ладонь прямая, другая сжимает кулачок. Меняем руки, постепенно увеличивая темп. С младшими школьниками такое упражнение стоит выполнять, держа руки на столе. Более старшим обучающимся доступен вариант выполнения, держа руки на весу.

«Кулак-ребро-ладонь»

Стучим по поверхности стола кулаком, затем ребром ладони и непосредственно, самой ладонью.



Начинаем выполнять упражнение одной рукой в среднем темпе. Обязательно сделать и второй рукой.

И уже после этого - двумя руками одновременно. Не забывайте хвалить ребенка. И не форсируйте скорость выполнения упражнения. Она обязательно придет.

«Ухо-нос»

Левой рукой возьмитесь за правое ухо, а правой рукой - за нос.

Поменяем руки. То же самое сделаем с другой стороны.



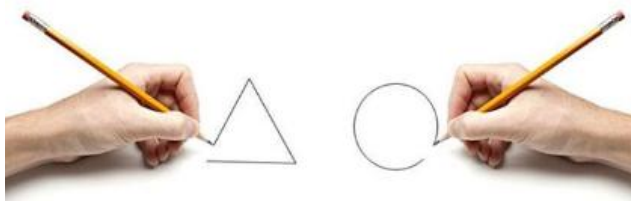


«Коза-класс»

Правая рука сложена в фигуру «Коза» - мизинец и указательный палец выпрямлены, а большой касается среднего и безымянного. Левая рука показывает жест «Класс!» или «Во!», т.е. большой палец смотрит вверх, а ладонь собрана в кулак. Производим смену фигур.

«Круг-треугольник»

Одной рукой рисуем круг, а другой рукой – треугольник. Затем меняем руки.



«Колечко»

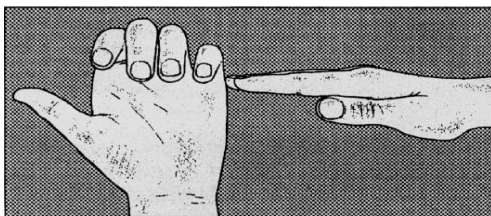
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.





«Лезгинка»

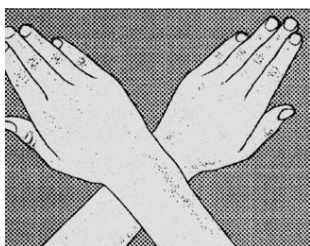
Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой.



После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

«Змейка»

Скрестите руки ладонями друг к другу. Потом сцепите пальцы в замок. А затем выверните руки к себе.



«Домик-ёжик-замок»



Пальцы рук соедините под большим углом, большие пальцы соедините, поставьте ладони под углом друг к другу.



Затем поставьте ладони под углом друг к другу и расположите пальцы одной руки между пальцами другой руки.

А потом ладони прижмите друг к другу, а пальцы переплетите.



«Зайчик-кольцо-цепочка»



Указательный, средний палец поднимите вверх, другие согните.

После этого указательный и большой палец соединяются, средний, безымянный, мизинец вытянуты вперёд.



А потом поочерёдно соедините большой палец с указательным, со средним и т.д. и через попеременно «пропускайте» «колечки» из пальцев другой руки).



«Заяц - коза - вилка»

Указательный и средний палец вытяните вверх, мизинец и безымянный прижмите к ладони большим пальцем.



Дальше указательный палец и мизинец выпрямить, средний и безымянный прижмите большим пальцем к ладони.



После этого указательный, средний и безымянный палец вытяните вверх, большой палец прижмите мизинец к ладони.

Выполняя упражнения «Гимнастика мозга», мы не только развиваем мелкую моторику и координацию глаз, активизируем моторные и сенсорные центры каждого полушария, их взаимодействие, а также создаем предпосылки для становления многих психических процессов.

Данные упражнения позволят всем нам выявить свои скрытые возможности запоминания, концентрации внимания, абстрактного мышления и расширить границы возможностей деятельности нашего мозга, пробудить систему «тело-интеллект», что играет огромную роль в процессе обучения и развития любого человека.

