# Гимнастика для мозга

Гимнастика для мозга (нейрогимнастика) разработана американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон базе образовательной кинезиологии. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушария и развивает взаимодействие тела и интеллекта. Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения. В результате этого новый материал воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Нейрогимнастика — это универсальная система упражнений.

Метод кинезиологической коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Как показывает опыт, образовательную кинезиологию необходимо использовать для коррекции детей, имеющих отклонения в развитии.

Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ребенка. Выполнение кинезеологических упражнений возможно, как дома с родителями, в детском саду и занятиях с логопедом и психологом.

Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

**Цели занятий с использованием упражнений «Гимнастики мозга»:**

* Развитие межполушарной специализации.
* Развитие межполушарного взаимодействия.
* Развитие комиссур (межполушарных связей).
* Синхронизация работы полушарий.
* Развитие мелкой моторики.
* Развитие способностей.
* Развитие памяти, внимания.
* Развитие речи.
* Развитие мышления.
* Устранение дислексии и дисграфии.

# Упражнения «Гимнастики для мозга»

1. **«Кнопки мозга»**

Помогают проснуться и настроиться на работу. Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной

информации.

Исходное положение: выполняется стоя.

Одна рука массирует углубления между первым и вторым рѐбрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

# «Крюки»

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно.

Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

# «Колено – локоть»

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

# «Сгибание пятки»

Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: Сидя.

Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

# «Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.

# «Слон»

Это наиболее интегрирующее упражнение. «Гимнастики мозга». Балансирует всю систему

«интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует

концентрации внимания. Укрепляют наружные глазные мышцы, снимают напряжение после работы на компьютере, снимают напряжение и боль в спине.

Исходное положение: Стоя.

Встаньте в расслабленную поз. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за

движением кончиков пальцев.

Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

# «Ленивые восьмерки для глаз»

Происходит запуск нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а это особенно важно в сензитивный период развития детей. Помогает в периоды творческого застоя, легче найти решение в сложной ситуации.

Исходное положение: Стоя или сидя.

Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

# «Ленивые восьмерки для письма»

Обводим контур рукой от центра против часовой стрелки: вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центру.

Каждой рукой рисуется пять или более восьмѐрок, затем также обеими руками.

# «Зеркальное рисование»

Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по

карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

# «Энергетическая зевота»

Снимается напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшаются функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: Сидя.

Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Повторить 5–8 раз.

# «Думающая шляпа»

На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение:

Сидя или стоя.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.

Продолжительность занятий от 5–10 минут до 20–35 минут. Упражнения выполняются ежедневно.

Длительность одного цикла 45–60 дней.