

МЕТОДИКА

**применения «Гимнастики мозга»
в образовательном процессе**



- 1) **Образовательная кинезиология** - психолого-педагогическое направление, опирающееся на последние достижения в области психологии, педагогики, физиологии и нейрофизиологии. Это система повышения возможностей детей (независимо от возраста) путём вытягивания потенциалов, заключённых в теле. Это наука о движении человеческого тела.
- 2) С помощью специально подобранных упражнений **организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта**.
- 3) Каждое из упражнений нейрогимнастики способствует возбуждению определённого участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.
 - **В результате** этого новый учебный материал воспринимается более целостно и естественно (как бы умом и телом) и поэтому лучше запоминается.
- 4) Кроме этого, упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.
- 5) Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.
 - **Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.**
- 6) Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.
- 7) Гимнастика мозга позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможности в деятельности его мозга.
 - Хорошо развитые свойства памяти, внимания и мышления и их организованность являются важными факторами в младшем возрасте. Умение думать – центральное умение учиться.
- 8) Особенно актуально применение нейрогимнастики у детей с проблемами в развитии.
- 9) Гимнастика мозга состоит из простых и доставляющих удовольствие упражнений.
- 10) Комплексы упражнений гимнастики мозга рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга.
- 11) Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности.
- 12) Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.
- 13) Образовательная кинезиология рекомендуется для каждого, кто желает улучшить качество и содержание своей жизни и получить удовольствие от движений.
- 14) Программа может быть использована для работы со взрослыми и детьми, начиная с 4-х лет.

15) Гимнастика мозга – это **уникальный метод**, при котором развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

- Нас раньше учили нужно вначале подумать, а потом сделать.
- Так вот, можно иначе, если речь идет о методах в кинезиологии.
- Начните вначале работать руками, ногами и телом, как умные мысли сами начнут посещать голову.
- Многочисленные исследования в этой области доказали стопроцентную правоту этих слов. Как следствие - кинезиология прочно внедряется в педагогическую практику.

При всей своей простоте методика дает удивительные результаты: **кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные сети и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой интеллекта.**

д. На теоретической базе образовательной кинезиологии американскими психологами Полом и Гейлом Деннисон была разработана программа нейрогимнастики - "Гимнастика мозга".

- Это **методика активации природных механизмов работы мозга с помощью физических упражнений, объединение движения и мысли.**

е. Из общей кинезиологии выделились **самостоятельные направления**:

- Образовательная кинезиология.
- Гимнастика ума.
- Нейрокинезиология.
- Спортивная кинезиология.
- Медицинская кинезиология и др.

а. На основе прикладной кинезиологии - метода диагностики и немедикаментозной коррекции организма была сформулирована «**Образовательная кинезиология**» и составлены упражнения «Гимнастики мозга».

- Эти упражнения помогают снизить стрессовый прессинг и улучшить процесс обучения.

2) **Основа наших знаний о мире - это информация, которую мы получаем посредством органов восприятия.**

- **Дети познают окружающий мир через личные ощущения и движения.**
- Взрослые тоже **получают новые знания через органы восприятия.**
- Мысли, тело и эмоции тесно связаны друг с другом.
- Мозг обладает сильным эмоциональным компонентом.
- Внимание, фокусировка, долговременная память, а, следовательно, и процесс обучения движимы эмоциями. Они направляют внимание, которое, в свою очередь, управляет процессом обучения.
- **В идеале между мышлением, телом и эмоциями должен быть баланс, при котором каждый элемент вносит свой оптимальный вклад в решение жизненных ситуаций.**

б. **Мыслеформы, тело и чувства тесно связаны между собой.**

- Всё движется эмоциями – работа мозга, внимание, фокусировка, память, восприятие, усердие, собранность и прочее.
- Поэтому и процесс обучения школьников подвластен эмоциям и движется по спирали.

в. **В условиях дисбаланса (стресса) приток крови к коре головного мозга может бло-**

кироваться или ухудшаться, так что *коммуникация между левым и правым полушарием расстраивается, произвольно отключаются органы чувств*.

- В такой ситуации зачастую трудно думать и действовать одновременно.

г. Для восстановления баланса (равновесия) в системе "мозг - тело" и приведения её к оптимальному функционированию *нужно разблокировать доступ к двум полушариям, высвободить застоявшуюся энергию, чтобы привести к восстановлению каналов взаимосвязи*.

1) НАПРАВЛЕНИЯ практического использования методики:

- 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;
- развитие навыков чтения и письма;
- развитие навыков выполнения домашних и контрольных работ в школе;
- развитие когнитивных способностей (внимание, мышление, память);
- коррекция поведенческих проблем;
- развитие межличностных взаимодействий и коммуникативных умений;
- психолого-педагогическая консультативная работа с родителями;
- снятие стресса и нервного напряжения;
- поддержание творческой активности и работоспособности;
- развитие навыков целеполагания;
- способствуют стрессоустойчивости организма;
- несут в себе возможность радостного творческого учения; позитивного личностного роста; перспективного формирования учебных навыков и умений.

2) ЗНАНИЯ И НАВЫКИ, которые можно получить, используя «гимнастику мозга»:

- упражнения позволяют сформировать детям навыки самостоятельности;
- восстанавливать работоспособность и продуктивность;
- реализовать свой внутренний потенциал;
- повышать точность выполнения действий при работе на компьютере;
- расширять поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- формировать уверенность при публичных выступлениях, защите проектов, на 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.

❖ Таким образом, формирование познавательной деятельности младших школь-

ников через упражнения по развитию психических процессов для преодоления недостатков учебной деятельности способствует повышению успеваемости.

А также у взрослых:

- восстановление после инсультов, инфарктов, черепно-мозговых травм; устранение факторов старения и сохранение здорового долголетия

1) Несколько ПРАВИЛ по применению кинезиологических упражнений.

- Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является **чёткое выполнение движений**.

Педагог должен сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка.

- Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
- Заниматься ежедневно, без пропусков.
- Занятия должны быть оформлены в виде игры.
- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день.
- Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте.
- Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.
- Лучше пусть ученики на 5-10 минут меньше посидят над выполнением задания, но выполнят эти движения. В будущем это принесёт отличные плоды, и скоро ученики будут тратить в два раза меньше времени на выполнение заданий.
- Занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке.
- Выполнение кинезиологических упражнений возможно как на предметных уроках, так и на специальных занятиях по кинезиологии.
- Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий. 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.
- Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней.

Также на уроках можно применять кинезиологические «физминутки».

Упражнение 1 - «Кнопки мозга»

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

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосопав, 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.

Упражнение 2 - «Перекрёстные шаги»

- Это основа походки, танцевальных «па» и маршировки.
 - Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.
Т.е., перекрестные шаги помогают связать левое и правое полушария, что помогает активизироваться речевым и языковым центрам.
 - Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга.
 - Можно выполнять сидя или стоя.
 - 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.
1. Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю.
 2. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
 3. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его.
 4. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.
 5. Затем сгибает правую ногу (имитация бега с захлестыванием голени) и касается лодыжки левой рукой.

Упражнение 3 - «Крюки»

- Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария.
- 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 - оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует снижению

выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание.

Упражнение 4 - «Крюки Кука»

- Упражнение снимает напряжение, убирает «хватку стресса».
 - Помогает привести мысли в порядок, прийти к логическому мышлению.
1. Ребенок садится и укладывает правую стопу на левое колено.
 2. Затем правую руку на пятку, а левой рукой обхватывает правый голеностоп.
 3. Нужно посидеть пару минут, затем опустить ножку на пол и раздвинуть стопы.
 4. Далее следует разомкнуть руки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом, по принципу «домика».
 5. И еще посидеть пару минут.
 6. Затем поменять локти и колени.

Упражнение 5 - «Крюк Деннисона»

- Если ребёнок не уверен в себе, застенчив, боится собственного голоса и взгляда класса, то это упражнение поможет ему раскрепоститься и поверить в себя.

Упражнения, пересекающие среднюю линию тела

Упражнение 1 - «Ленивые восьмёрки для глаз»

- Знак восьмерки, это бесконечность, взаимосвязь и цикличность.
 - Кстати восьмерки можно заменить кругами, спиралями или любыми узорами.
 - Поэтому упражнение помогает развить творческий потенциал, заглянуть вглубь себя и открыть уникальные способности.
 - Включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения.
 - Важное 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.
1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте.
 2. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы.
 3. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности).
 4. Держите голову прямо и расслабленно.
 5. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении.
 6. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр.
 7. Движения должны быть медленными и осознанными.
 8. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.
 9. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены

- вверх и образуют перекрестие («Х»).
10. Сосредоточьтесь на центре перекрестия.
 11. Прodelайте «Ленивые восьмерки» минимум три раза.

Упражнение 2 - «Ленивые восьмерки для письма»

- Выполняется для активизации связи «рука – глаз» перед письменной работой или чтением.
- Помогает прояснить мысли.
- Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз».

1. Восьмерка рисуется перед собой на столе.
2. Сначала правой рукой минимум четыре раза.
3. Затем левой минимум четыре раза.

Затем указательными пальцами, образующими перекрестие («Х»), минимум 4 раза.

Упражнение 3 - «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, чутко скослапьте, расслабьте колени.
 2. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу.
 3. Вытяните левую руку, как хобот.
 4. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.
 5. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке.
 6. Глаза следят за движением кончиков пальцев.
 7. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке.
 8. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука.
 9. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

Упражнение 4 - «Энергизатор»

- 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.
 3. Затем сделайте вдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Упражнения, растягивающие мышцы тела

Упражнение 1 - «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.
 3. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносятся звук «УХ».
 4. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.
 5. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3.
 6. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).
 7. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
 8. Поменяйте руку и повторите то же самое.

Упражнение 2 - «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.
 2. Вес тела перенесите на переднюю ногу.
 3. Глубоко вдохните.
 4. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу.
 5. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

Упражнение 3 – «Растяжение»

- Упражнение улучшает память,
 - помогает сконцентрироваться,
 - развивает усидчивость.
1. Ребенок опирается на спинку стула и делает выпад вперед, при этом согнув в колене правую ногу, тогда как левая - остается прямой.
 2. Затем нужно встать.
 3. После чего надо поменять ногу и повторить упражнение.

Упражнения, повышающие энергию тела

Упражнение 1 – «Думающий колпак» («Думательная шляпа», «Думающая шляпа»)

- На поверхности уха находится 148 активных точек.
 - Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить. Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.
 - Упражнение «включает» кратковременную память и активизирует работу мозга.
 - Его очень полезно выполнить перед выходом к доске или сдачей экзамена.
1. *Исходное положение:* сидя или стоя.
 2. Возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
 3. Мягко расправлять и растягивать внешний край каждого уха в направлении вверх наружу от верхней части к мочке уха пять раз
 4. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку.
 5. Затем разомните мочку уха.
 6. Повторите 3 и более раз.

Упражнение 2 – «Кнопки мозга»

- Родители точно помнят, что у Электроника была кнопка, вернее так казалось злому Ури. А ведь была! Надо просто нажать на неё и вспомнить ответ на вопрос. Включиться, одним словом.
 - А находится она под ключицами, слева и справа от грудной клетки, между первым и вторым ребром.
 - Помогают проснуться и настроиться на работу.
 - Приводят в готовность вестибулярный аппарат, активизируют деятельность мозга, готовя его к восприятию сенсорной информации.
1. *Исходное положение:* выполняется стоя.
 2. Одна рука массирует углубления между первым и вторым рёбрами в зоне слева и справа под ключицами.

3. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.
4. Ребенок должен просто помассировать эту область с одной стороны большим, а с другой — средним и указательным пальцем.
 - Или же просто погладить всю область ладонью.

Упражнения на позитивный настрой

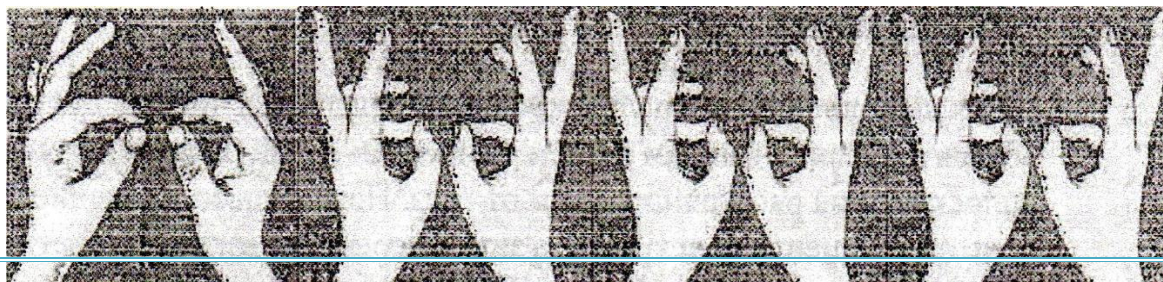
I. «Позитивные точки»

- Данное упражнение помогает ребенку сосредоточиться, сконцентрироваться, вспомнить нужный ответ, ослабить эмоциональную нагрузку и найти выход из запутанной ситуации.
 - После выполнения упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние.
 - Легче вспоминается выученный материал, лучше усваивается и запоминается новая информация.
1. Упражнение выполняйте сидя или стоя.
 2. Найдите точки на лбу, расположенные посередине между линией волос и бровей.
 3. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.
 4. Держите пальцы на этих точках.
 5. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, можете представить ее успешное разрешение.
 6. Пальцы нужно держать до тех пор, пока не почувствуете тепло.

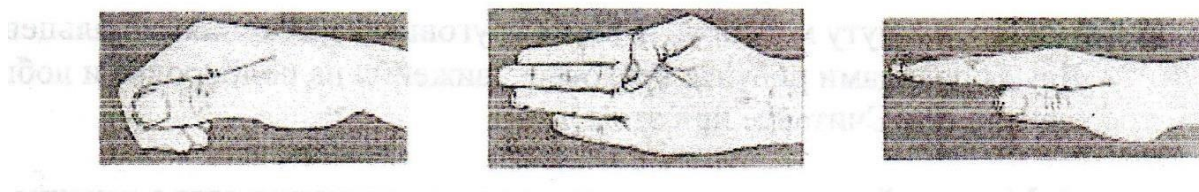
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ФИЗМИНУТКИ

1. Колечко.

- Поочерёдно и как можно быстрее перебирать пальцами рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный, мизинец.
1. Выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке (7 раз каждой рукой).
 - Необходимо следить за тем, чтобы пальцы были ровными до выполнения колечка.
 2. Когда дети научатся выполнять упражнение отдельно каждой рукой, после этого можно дополнять выполнение сразу двумя руками.



2. Кулак – ребро – ладонь.



- Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга.
 1. Ладонь на плоскости,
 2. сжатая в кулак ладонь,
 3. ладонь ребром на плоскости стола,
 4. распрямленная ладонь на плоскости стола.
- Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе по 8 – 10 раз.

3. «Змейка»



1. Вытяните руки вперёд,
 2. скрестите их ладонями друг к другу,
 3. сцепите в замок, сгибая в локтях,
 4. выверните руки к себе.
- Дети должны двигать пальцем, который вы укажете.
 - Например, поднимите пальцы правой руки, пальцы левой руки, указательный палец правой руки, мизинец левой руки и так далее.
 - 5. После каждого выполнения команды, пальцы возвращаются в исходное положение.
 - Палец или пальцы должны двигаться точно и чётко.
 - Прикасаться к ним нельзя.
 - Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

4. «Перекрёсток»

- На доске отмечается точка (я беру цветной магнит) на которую дети будут смотреть при выполнении данного упражнения.
- Упражнение выполняется стоя.
- Во время выполнения упражнения взгляд от точки отводить нельзя, спина должна быть прямая, нельзя держаться за какие – либо предметы (парту, стул, стену), необходимо сохранять равновесие.
- Это упражнение хорошо использовать в середине урока.
 1. Стоя, поднимите левую ногу, согнув её в колене, кистью правой руки дотроньтесь до колена левой ноги

КОМПЛЕКС № 1

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
3. «Звонок». Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. «Домик». Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.».
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

КОМПЛЕКС № 2

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки – выдох.
2. «Снеговик». Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.
3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.
4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.
5. «Рожицы». Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.
6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.
7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.
8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.
9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.

10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

КОМПЛЕКС № 3

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.
2. «Дерево». Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.
3. «Внутри-снаружи». Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.
4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.
6. Самомассаж ушных раковин:
 - зажмите мочку уха большим и указательным пальцами,
 - разминайте раковину снизу-вверх и обратно.
 - Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.
7. Попробуйте перекачивать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.
8. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
9. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.
10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

КОМПЛЕКС № 4

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.
2. «Полет». Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.
3. Бегая по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.
4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.
5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.
6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.

7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.
9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.
10. «Клад». В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

КОМПЛЕКС № 5

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).
2. «Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.
3. «Лодочка». Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.
4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.
5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжатие и разжимание языка, свертывание в трубочку.
6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.
7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).
8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.
9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.
10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

1) Существуют следующие приемы САМОМАССАЖА:

- поглаживание
- растирание
- разминание
- выжимание
- активные и пассивные движения.

2) Хорошую результативность показывает использование массажеров для рук.

3) В комплекс входят упражнения трех видов:

- самомассаж тыльной стороны кистей рук,
- самомассаж ладоней,
- самомассаж пальцев рук.

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони.
 - Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение).
 - Прodelайте то же для другой руки.
2. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе.
 - Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение).
 - Прodelайте то же для другой руки.
3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе.
 - Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки.
 - Прodelайте то же для правой руки.
4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение).
 - Прodelайте то же для правой руки.
5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки.
 - Поменяйте руки.
6. Самомассаж пальцев рук.
 - Кисть и предплечье левой руки расположите на столе.
 - Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение).
 - Прodelайте то же для правой руки.
7. Движения, как при растирании замерзших рук.
8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки.

- Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу.
 - Массируйте «спиралевидными» движениями.
 - Прodelайте то же для правой руки.
9. Вдох через нос – выдох через рот.
10. Краткий глубокий вдох – замедленный выдох.
11. Медленный глубокий вдох – порционный, прерывистый выдох («надуваем шарик» или «погаси свечу»).
12. Глубокий вдох,
- медленно набирая воздух через нос,
 - задержка дыхания,
 - на выдохе счет от 1 до 10, стараясь, чтобы воздуха хватило до конца счета.
13. Произнести скороговорку-считалку. Например, «У ежа ежата, у ужа ужата», «Шла Маша по шоссе и сосала сушку» и т. п.
14. Кисть и предплечье левой руки расположить на столе.
- Ребром ладони правой руки имитируется «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони.
 - То же проделывается с ругой рукой.
15. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх – вниз по ладони левой руки.
- Аналогично для другой руки.
 - Самомассаж пальцев рук.
16. Указательным и средними пальцами правой руки выполняются вращательно–растирательные движения пальцев левой руки.
- Руки затем поменять.
17. Движения, как при растирании замерзших рук.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- **Эти упражнения** способствуют снятию статического напряжения,
 - улучшают кровоснабжение,
 - способствуют улучшению координации движения глаз и головы,
 - улучшают упругость век,
 - предупреждают косоглазие, являются профилактикой астигматизма.
 - Возможно использование в комплексе следующих упражнений:
1. **«Стрельба глазами»** влево – вправо, вверх – вниз по 6 раз.
 - Рисование глазами кругов по часовой стрелке и против часовой стрелки по 6 раз.
 2. **Письмо глазами цифр** от 0 до 9.
 3. **Письмо своего имени, фамилии глазами.**
 - Смотреть вдаль 30 – 40 с.
 - Перевести взгляд на палец на расстоянии 25 – 30 см от глаза и смотреть 3 – 5 с.
 - Повторить 3 – 5 раз.
 4. **Повороты головой с целью увидеть предметы, находящиеся сзади.**
 - Упражнение выполнять 2 – 3 раза для правой и для левой стороны.
 5. **Закрывать глаза и вообразить, что на них светит солнце.**
 - Поморгать глазами, представить темноту и расслабиться.



Доктор Пол И. Деннисон и
Гейл Деннисон



ГИМНАСТИКА МОЗГА

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

Гимнастика Мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения, которые мы используем с нашими учениками в Образовательной Кинесиологии (Образовательной Кинестетике) для улучшения учения на уровне работы целостного мозга. Эти упражнения помогают облегчить все виды учения и, особенно, — в усвоении учебных навыков.

Слово "Образовательная" заимствовано из латинского "Educare" и означает "вытягивать" (воспитывать). Слово "Кинесиология" от греческого корня "Kinesis" - "Движение" означает учение о движении тела человека. Образовательная Кинесиология — это система, помогающая обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле.

Для преодоления учебной неуспеваемости педагоги создают программы, направленные на повышение мотивации, увлеченности, на подкрепление, тренировку и "запечатление" учения. Такие программы до определенной степени оказываются эффективными, тем не менее почему же одни учащиеся преуспевают очень хорошо, а другие нет? Некоторые дети, как выявляет Образовательная Кинесиология, стараются настолько чрезмерно, что "отключают" механизмы интеграции мозга, необходимые для полноценного учения. Информация поступает в задние отделы мозга человека и "живет" там в форме "запечатления". Далее она проходит в его передние отделы и получает форму "выражения". Однако информация не всегда может быть доступна передним отделам мозга, и тогда неспособность выразить то, что было заучено, ведет ученика к синдрому неуспешности.

Решение проблемы неуспешности, как свидетельствуют исследования по Образовательной Кинесиологии, состоит в том, чтобы использовать работу целостного мозга в процессе учения. Этого можно достигнуть с помощью двигательных процедур переобучения мозга и упражнений Гимнастики Мозга, которые дают возможность задействовать учащимся те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении. Как только дети обнаруживают каким образом можно одно-

временно получать информацию и выражать себя, изменения в их учении и поведении часто происходят очень быстро и основательно.

Программа "Образовательная Кинестетика для детей" (1984) обучает процедурам преобразования движений и работы головного мозга. Она может быть предложена каждому человеку, желающему улучшить свою жизнь, повысить качество учения и получить наслаждение от движения. Программа "Гимнастика Мозга" (1989) обучает простым упражнениям, которые оказали лучшее влияние и изменили жизни многих людей с тех пор, как они впервые познакомились с ней. Несмотря на то, что упражнения Гимнастики Мозга могут помочь каждому человеку, молодому или пожилому, для лучшего использования природных возможностей учения и получения наибольшего эффекта, их лучше всего выполнять после процедуры "Латерального переобучения по Деннисону" (изложено в работе "Образовательная Кинестетика для детей").

Многие учителя делают с учащимися все упражнения Гимнастики Мозга. Другие используют их целенаправленно, например, на уроках чтения обращаются к движениям, развивающим навыки чтения. Предложенные в этой книге движения тела модифицированы и адаптированы к потребностям учения в современной, высокотехнологичной культуре. Книга написана так, чтобы люди почувствовали энергию всех этих движений в своей ежедневной деятельности. Наши учащиеся рассказывают о том, что они делают их автоматически, "зная" о том, в каких ситуациях Гимнастика Мозга может принести им пользу.

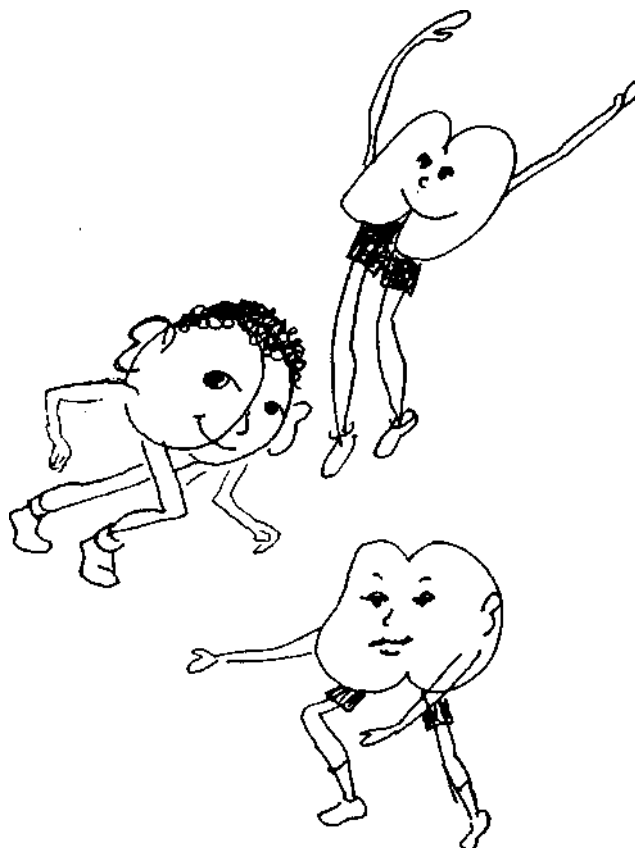
Безусловно, ни одного человека нельзя заставлять выполнять движения, если он чувствует, что они неестественны для него и создают дискомфорт. Каждый ученик должен работать в рамках своих собственных возможностей. Его надо поощрять и никогда нельзя принуждать к выполнению упражнений.

Когда ученики знакомятся с Гимнастикой Мозга, она обычно нравится им, они просят о ней, обучают упражнениям программы своих друзей и включают ее в свою собственную жизнь без напоминаний и контроля. Опытный учитель, сам наслаждающийся движением, вдохновит и заинтересует учащихся в программе без усилий.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	7
ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА	7
Х	9
Перекрестный шаг	10
Ленивая восьмерка	11
Двойные рисунки.....	12
Алфавит восьмерками.....	13
Слон.....	14
Вращения шеи	15
Рокер.....	17
Брюшное дыхание.....	18
Перекрестный шаг сидя	19
Энергетизатор	20
Мысль о перекрестке ("Х")	21
УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯГИВАЮЩИЕ МЫШЦЫ ТЕЛА	22
Сова	23
Активизация руки	24
Сгибание стопы ног	25
Помпа икр ног	26
Гравитационное скольжение	27
Заземлитель.....	28
УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА	29
Вода.....	30
Кнопки Мозга	31
Кнопки Земли	32

Кнопки баланса	33
Кнопки Космоса	34
Энергетическая зевота	35
Думающий колпак.....	36
 ПОЗЫ, УГЛУБЛЯЮЩИЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ	37
Крюки	37
Позитивные точки	38
 ГИМНАСТИКА МОЗГА НА РАБОТЕ И В ИГРЕ	39
Навыки чтения	39
Навыки мышления	39
Навыки письма	40
Навыки самосознания	40
Навыки учения	41
Личная экология.....	41
 СПРАВОЧНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГО- ГОВ.....	43



Привет от полушарий мозга! Мы все отправляемся делать ГИМНАСТИКУ МОЗГА. Несколько минут занятий дают нам высокую умственную энергию на весь день!

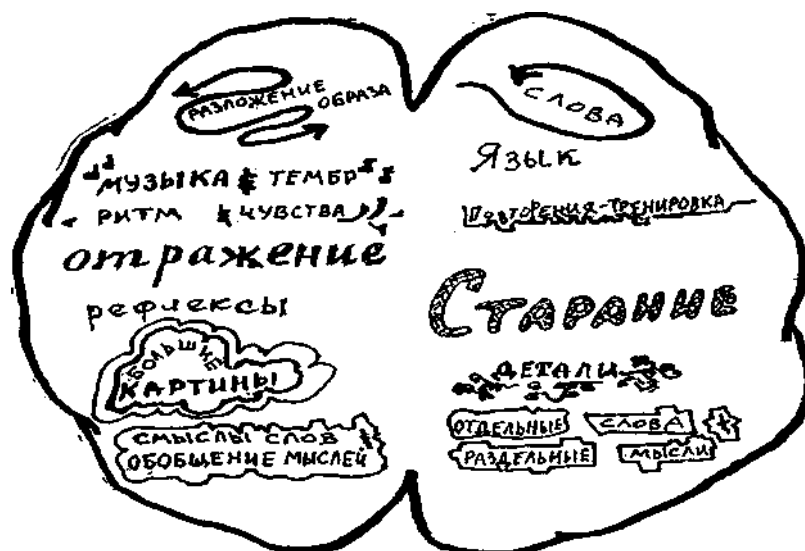
Мы ненавидели читать, писать и учиться. Мы целыми днями смотрели телевизор.

Теперь нам нравится учиться и у нас есть энергия на все дела. Если мы "застреваем" в учении, мы знаем, как лучше всего действовать!



Привет, Я — Джоди. Я люблю делать Гимнастику Мозга. Раньше учеба была трудным занятием для меня. У меня были хорошие отметки в школе, однако не оставалось времени на себя. Гимнастика Мозга словно включает "мотор" во мне. Я прямо чувствую, как мои мозги трудятся. Теперь я справляюсь со всеми делами легко!

ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕД-



НЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА

Это рисунок моего мозга, как если бы я стояла лицом к вам. Левое полушарие активизируется при использовании правой половины тела. Правое полушарие активно при работе левой половины тела. *МЫСЛЬ О ПЕРЕКРЕСТКЕ* ("X") сообщает моему мозгу о желании использовать в работе движение обеих половин тела одновременно.

ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА, — это те упражнения Гимнастики Мозга, которые помогают использовать оба полушария гармонично и делать их "перекрестную" работу все лучше и лучше.

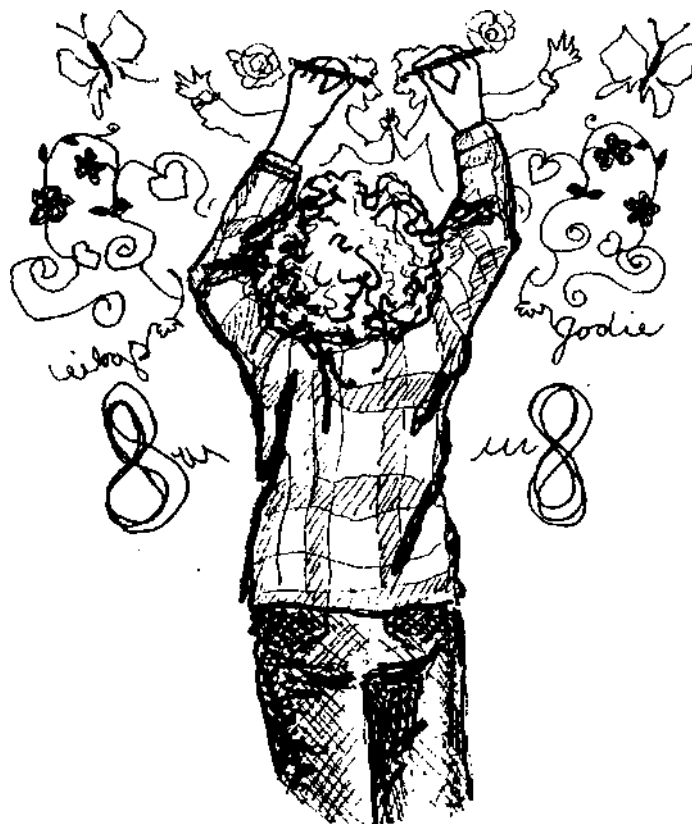


Каждое утро мы делаем ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ И ПРЫЖКИ под музыку. Я координирую движения так, чтобы в такт движению моей руки двигалась и противоположная нога. Я двигаюсь вперед, в стороны, назад и двигаю глазами во всех направлениях. Я касаюсь рукой противоположного колена время от времени и, тем самым, пересекаю срединную линию тела. Когда полушария мозга, благодаря перекрестным движениям, подключаются в работу одновременно, я действительно чувствую себя готовой к познанию новых вещей.



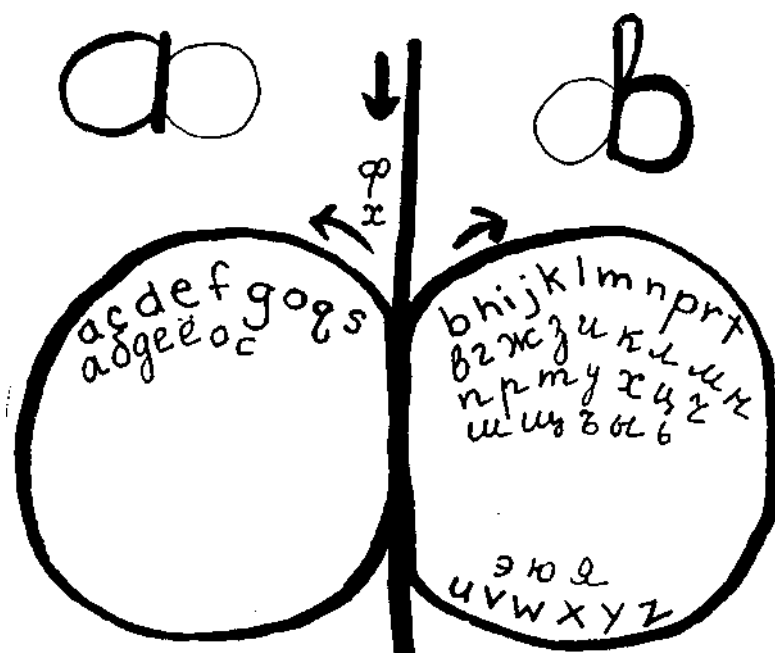
Папа делает вместе со мной упражнение "ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ". Он говорит, что часто забывает прочитанные слова и теряет их на странице, когда бы ни читал. Сейчас мы поочередно читаем друг другу. Мы идем в библиотеку и творим очень много забавного с книгами!

Делайте вместе с нами "восьмерки" по три раза каждой рукой, затем три раза обеими руками, соединенными вместе.



До занятий Гимнастикой Мозга я никогда не подозревала, что обладаю художественным талантом. Сейчас я выполняю "ДВОЙНОЙ РИСУНОК", двигая обеими руками одновременно, то навстречу друг другу, то вверх и вниз, то разводя их в стороны. Я всегда удивляюсь интересным формам, которые я создаю, и тому, насколько хорошо расслабляются мои руки и глаза. Письмо усваивается мной теперь значительно легче.

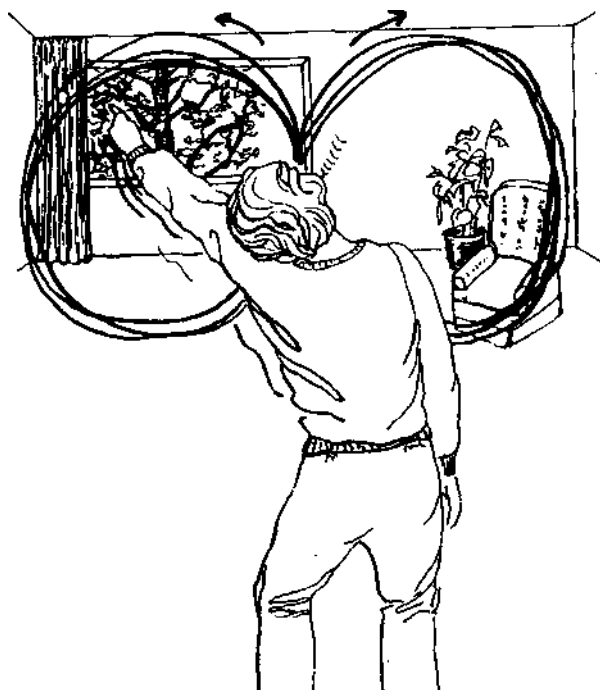
1



Эти буквы идут за-
круглениями
влево.

Эти буквы начинаются
от центра и идут
закруглениями вправо.

Каждый раз, когда мое письмо начинает "хромать", я прибегаю к упражнению "АЛФАВИТ ВОСЬМЕРКАМИ". Я пишу буквы, располагая их в нужном кольце "Ленивой восьмерки". Благодаря этому упражнению я могу творчески мыслить и писать одновременно!



Мама и я вместе делаем упражнение **"СЛОН"**. Она говорит, что оно расслабляет ей шею и глаза. Мне нравится писать слова (и распорядок дня) в воздухе вытянутой вперед рукой. Благодаря этому способу я никогда не забываю их! "СЛОН" также помогает мне быть внимательным при слушании. Итак, согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед. Используйте работу ребер так, чтобы вся верхняя часть тела двигалась как единое целое во время прослеживания за "Ленивой восьмеркой", которую вы рисуете вдалеке. Смотрите дальше своих пальцев (если вы видите обе руки, все хорошо!). Повторите упражнение для другой руки.

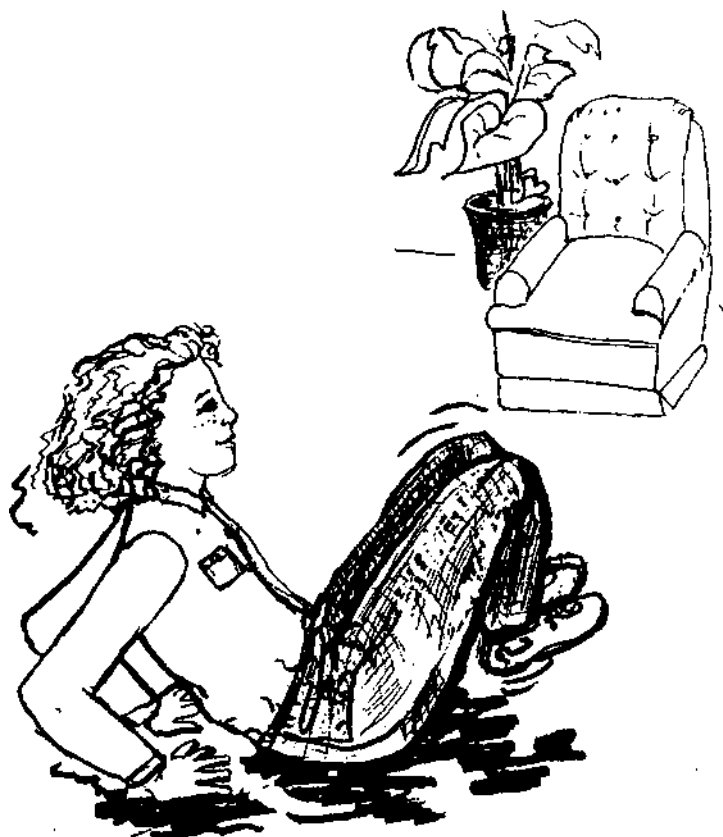


Я делаю упражнение "ВРАЩЕНИЯ ШЕИ" для того, чтобы расслабить шею и плечи.

Дышите глубоко, расслабьте плечи и опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, снимая напряжение на выдохах. Делайте небольшие круговые движения подбородком в местах, где чувствуете напряжение. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать намного сильнее.



Делайте небольшие круговые движения подбородком в местах напряжения.



Я люблю делать упражнение "РОКЕР" дома после школы. Оно расслабляет мои бока после длительного сидения и письменных занятий. Я откидываюсь назад, опираюсь о руки и массирую бока и ягодицы, делая раскачивающие движения кругами, назад и вперед и до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

Делайте "Рокер" на удобной поверхности—на коврике.



Папа делает "БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ" перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переварить пищу. Я делаю его каждый раз, когда чувствую себя напряженной или нервной. Сейчас я достигаю расслабления очень быстро!

Положите руку на брюшную область. Выдохните весь старый воздух короткими мягкими струйками (словно стремитесь удержать пушинку на лету). Сделайте медленный глубокий вдох, наполняясь нежно, подобно шару. Ваша рука мягко поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

Если вы прогнете спину назад после выдоха, воздух проникнет в легкие еще глубже.

"ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ СИДЯ" — мое любимое упражнение для "разогрева" перед занятиями спортом и играми. Я представляю себе, что еду на мотоцикле и касаюсь при этом локтями противоположных колен. Мои голова и тело чувствуют себя в хорошем тонусе!

Делайте "Перекрестные движения лежа" на удобной поверхности—на коврике или кровати.



Мама делает упражнение **"ЭНЕРГЕТИЗАТОР"** для того, чтобы расслабиться после тяжелого дня. Она говорит, что оно придает ей силы для выполнения вечерних домашних дел. Иногда мы делаем это упражнение вместе.

Положите голову между рук. Выдохните все напряжение. Затем спокойно вдохните воздух и наполните им всю грудную клетку. Теперь легко поднимите голову, начиная со лба, затем—шею и верхнюю часть тела. Нижняя часть тела и плечи остаются расслабленными. Далее с выдохом опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы шеи. Расслабьтесь и дышите глубоко.



Наша волейбольная команда действительно "перекрестная" и отличная. Я и мои друзья, все вместе занимаемся Гимнастикой Мозга перед началом игры. Благодаря этому мы можем двигаться и думать намного легче, и мы не боимся команды соперников. Во время игры я все время думаю о "ПЕРЕКРЕСТЕ" ("X"), и поэтому каждый раз проявляю себя лучшим образом.

УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯГИВАЮ- ЩИЕ МЫШЦЫ ТЕЛА



Растягивающие мышцы тела упражнения Гимнастики Мозга помогают мне удерживать вертикальную позу и не сутулиться при движениях вперед. Каждый раз, когда я чувствую, что стараюсь держать спину прямо или не могу выразить то, что знаю, я прибегаю к **"РАСТЯГИВАЮЩИМ" УПРАЖНЕНИЯМ**. После них я чувствую себя вдохновленным и наслаждаюсь делом.



"СОВА" освобождает от небольшого напряжения, которое возникает из-за длительного сидения и чтения. Джош делает короткие перерывы для "СОВЫ" и освежает себя к следующему уроку.

Схватите и плотно сожмите мышцу плеча. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Затем посмотрите через другое плечо, вновь распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и вдохните глубоко, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив другое плечо.



"АКТИВИЗАЦИЯ РУКИ" помогает моему письму, правописанию и даже творческому сочинению!

Поднимите одну руку к уху. Мягко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы, активизируйте в это время работу мышц руки, двигая ее другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе и от себя). Никко говорит, что это упражнение расслабляет плечи и подготавливает ее к работе.

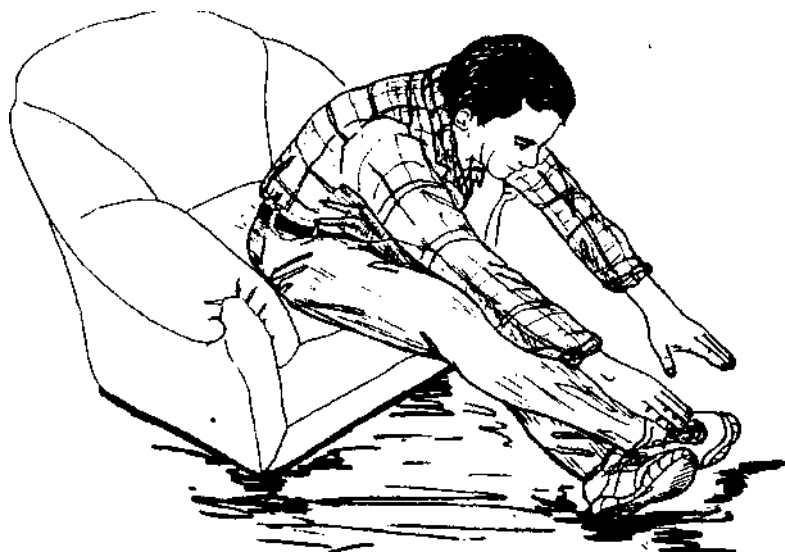
Иногда Никко не может найти нужные слова, даже если знает ответ на вопрос. Когда случается такое, она делает **"СГИБАНИЕ СТОПЫ НОГ"** (Это упражнение быстро подключает "языковое" полушарие мозга).

Плотно возьмите напряженные места в лодыжках, икрах ног и под коленом, медленно оттягивайте их и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя.



"ПОМПА ИКР НОГ" повысит вашу мотивацию к уче-
нию и желание двигаться. Мы всегда делаем это упражне-
ние, если чувствуем себя "застывшими".

Наклонитесь вперед, сделайте выдох и мягко опустите
ногу, которая находится позади и прижмите пятку к полу.
Когда почувствуете, что сняли напряжение, сделайте глу-
бокий вдох и поднимите пятку. Повторите упражнение
трижды по отношению к каждой ноге. Чем глубже вы бу-
дете делать выпады на колено, тем больше почувствуете
работу икр ног.



Папе нравится делать "ГРАВИТАЦИОННОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ" на работе после длительного сидения за столом или после управления автомобилем. Я делаю это упражнение перед футболом или другой активной игрой.

Сядьте удобно. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опустите вниз и сделайте выдох, а затем — выпрямитесь, поднимите руки и сделайте вдох. Сделайте упражнение, наклоняясь вперед, влево и вправо. Потом повторите упражнение, изменив положение ног.

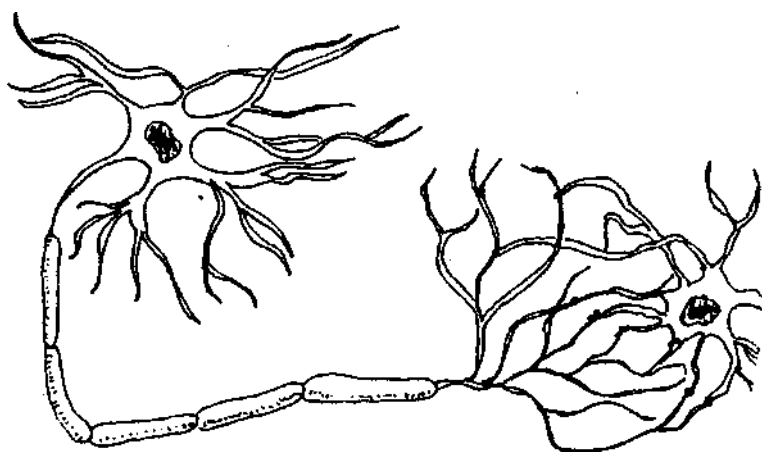
После этого упражнения мое тело всегда чувствует легкость и расслабление.



"ЗАЗЕМЛИТЕЛЬ" помогает Джошу сфокусировать энергию на выполняемой работе.

Свободно разведите ноги в стороны. Правая ступня направлена вправо, а левая—прямо вперед. На выдохе согните правое колено; а на вдохе выпрямите ее. Во время выполнения упражнения держите поясницу, плотно прижав ее руками. Это усиливает работу мышц пояса (вы почувствуете ее по ту сторону, где нога выпрямлена) и помогает стабилизировать их. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

УПРАЖНЕ- НИЯ, ПОВЫ- ШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА



На занятиях по науке мы узнали о том, что мозг имеет миллиарды тончайших нервных клеток, называемых нейронами. Подобно телефонам они подключают различные системы тела. Когда я делаю **УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ**, я чувствую себя так, словно подключаю эти соединения и моя внутренняя система связи работает еще лучше!



Никко и я помогаем маме делать покупки. Мы чувствуем себя очень хорошо, если едим продукты, содержащие естественную ВОДУ, — фрукты и овощи и пьем много хорошей, чистой ВОДЫ. Из научных источников мы прочитали о том, что тело на $2/3$ состоит из воды—необходимого проводника электрических и химических реакций. Самое главное, я знаю, как чисто и ясно я чувствую себя изнутри, благодаря ВОДЕ!



Дедушка делает упражнение **"КНОПКИ МОЗГА"** перед чтением или работой глазами. Чтение теперь никогда не вызывает у него напряжения. Держа пупок, он глубоко массирует точки у нижних оснований ключиц по правую и левую стороны от грудины.

Когда я делаю **"КНОПКИ МОЗГА"**, я представляю, что у меня на носу кисть и я рисую ею **"БАБОЧКУВОСЬМЕРКОЙ"** на потолке или **ПРОСЛЕЖИВАЮ** глазами за линией, где потолок сходится со стеной. После всего этого мои глаза плавно скользят по словам при чтении.



Бабушка больше всего любит "ЭНЕРГЕТИЗИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ". Она делает упражнение "КНОПКИ ЗЕМЛИ", когда пытается сбалансировать расходы. "Я могу считать быстрее, чем считала в колледже, и точнее!" — говорит она.

Прикоснитесь двумя пальцами одной руки под нижней губой, а другой — к верхнему краю лобковой кости. Вдохните "энергию" глубоко в центр тела.



Папа учит меня пользоваться компьютером. Перед этим мы делаем "КНОПКИ БАЛАНСА" для того, чтобы тело было расслабленным, а мозг—готовым к работе.

Надавите двумя пальцами одной руки за ухом в углублении у основания черепа, а другую положите на пупок. "Вдохните" энергию. Минутой позже надавите в углублении за другим ухом.



Мама говорит, что **"КНОПКИ КОСМОСА"** проясняют ей голову при принятии быстрых решений на работе.

Прикоснитесь двумя пальцами одной руки над верхней губой, а другую положите на копчик. Поймите так в течение минуты, "вдыхая" энергию вверх по позвоночному столбу. Иногда я делаю **"КНОПКИ ЗЕМЛИ И КОСМОСА"** одновременно. Я глубоко массирую над верхней и нижней губами, направляя при этом внимание (и взгляд) снизу - вверх несколько раз.



Джош и я имеем собственный оркестр "Балаболок". Мы вместе делаем **"ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗЕВОТЫ"** для того, чтобы расслабить наши голосовые связки. Это помогает нам также сочинять и музыку!

Представьте, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляя напряжение.



Джош и я имеем собственный оркестр "Балаболок". Мы вместе делаем **"ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗЕВОТЫ"** для того, чтобы расслабить наши голосовые связки. Это помогает нам также сочинять и музыку!

Представьте, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляя напряжение.

ПОЗЫ, УГЛУБЛЯЮЩИЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ



Мы делаем упражнение "КРЮКИ" каждый раз, когда чувствуем себя печальными, переживаем конфуз или сердимся. Это упражнение поднимает нам дух, не требуя много времени. Упражнение состоит из двух частей. Дедушка выполняет первую часть, а бабушка—вторую.

Вначале положите левую лодыжку поверх правой. Затем перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. (Некоторые люди чувствуют себя лучше, когда правая лодыжка лежит поверх левой, и правая рука находится над левой). Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Во второй части упражнения разъедините ноги, сомкните кончики пальцев рук между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

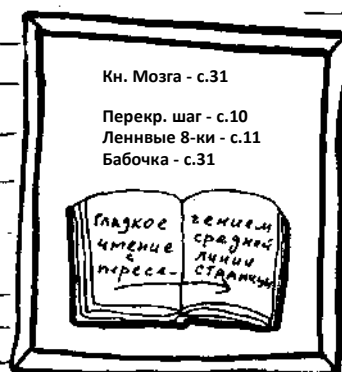


Я держу папе **"ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ"**. Мы держим их сами себе или просим об этом друг друга каждый раз, когда чувствуем себя нервными или боимся чего-либо. Мы знаем о том, что цели достигаются тогда, когда мы перестаем беспокоиться и начинаем трудиться над ними. Менее, чем через минуту после прикосновения к точкам, мы начинаем чувствовать себя спокойными и строим планы на будущее.

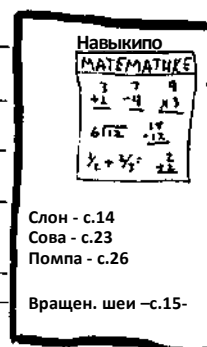
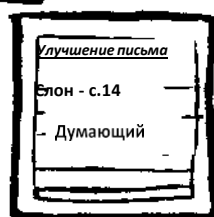
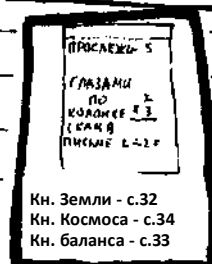
К ПОЗИТИВНЫМ ТОЧКАМ прикасаются очень легко, чуть натягивая кожу лба. Точки находятся на лбу ровно над глазами яблоками между линией волос и бровей.

Гимнастика Мозга на работе

Навыки чтения

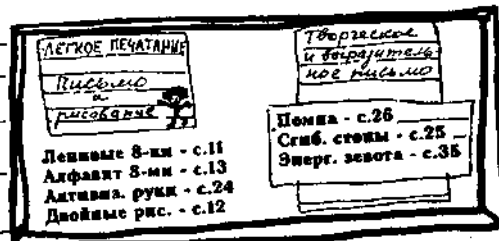


Навыки мышления

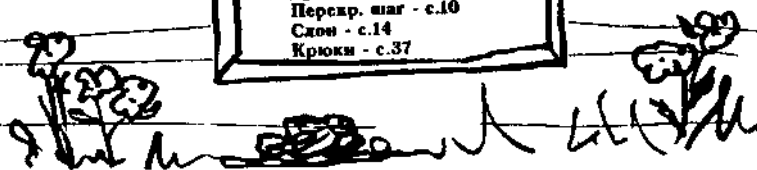
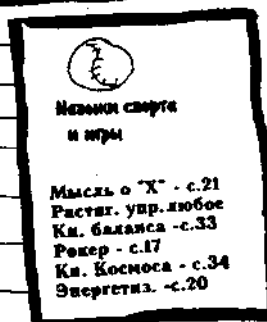
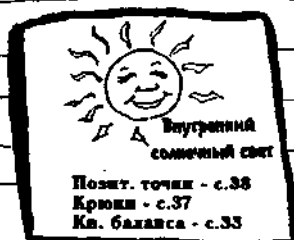


и ... в игре !

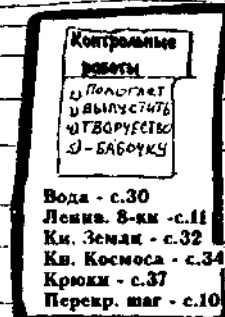
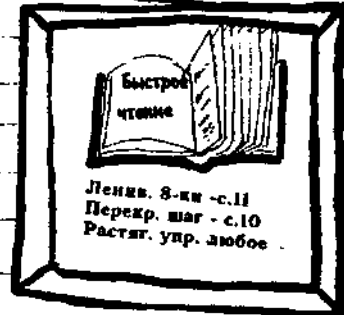
Навыки письма



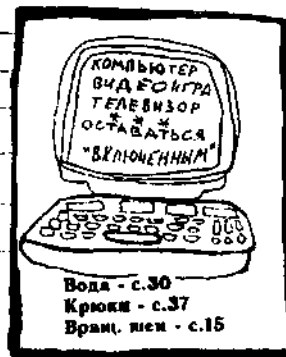
Навыки самосознания



Навыки учения



Личная экология



Некоторые дни мы заняты больше, чем обычно. Если у нас нет времени для упражнений ГИМНАСТИКИ МОЗГА,

Добро пожаловать в
Гимнастику Мозга!



мы, тем не менее, обязательно выполняем *три* основных: пьем ВОДУ, массируем "КНОПКИ МОЗГА" и делаем "КРЮКИ". Это помогает нам достичь минимального уровня баланса и, по крайней мере, снизить стрессы до тех пор, пока мы не найдем больше возможностей для занятия собой.

СПРАВОЧНИК УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ РО- ДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

НАВЫКИ ЧТЕНИЯ

ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СРЕДНЕЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ЛИНИИ

(Движение глаз по горизонтали без вовлечения воспринимающего участка мозга)

Кнопки Мозга—с. 31

Перекрестный шаг—с. 10

Ленивые 8-ки—с. 11 Ба-
бочка на потолке—с. 31

Прослеживание глазами за горизонтальной линией—с. 31

НАВЫКИ ОРГАНИЗАЦИИ

(Плавное движение глаз по вертикали и горизон-
тали) Кнопки Земли—с. 32 Кнопки Космоса—с. 34
Кнопки баланса—с. 33

ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СРЕДНЕЙ СЛУХОВОЙ ЛИНИИ

(Активное слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обрат-
ную связь)

Думающий колпак—с. 36

Слон—с. 14 Крюки—с. 37

ПОНИМАЮЩЕЕ ЧТЕНИЕ

Сосредоточенное чтение, требующее восприятия и переработки языко-
вой информации) Помпа—с. 26 Сгибание стопы—с. 25

Гравитационное скольжение—с. 27 Заземлитель—с. 28

УСТНОЕ ЧТЕНИЕ

(Эмоциональное выразительное чтение)
Вращение шеи—с. 15 Энергетическая
зевота—с. 35 Перекрестный шаг—с. 10

НАВЫКИ ПИСЬМА И РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПО МАТЕМАТИКЕ

КООРДИНАЦИЯ "РУКА-ГЛАЗА"

(Письмо, курсивное письмо, рисование в левом, правом, нижнем и верхнем полях)

Ленивые 8-ки—с. 11

Алфавит 8-ми—с. 13

Активизация руки—с. 24

Двойные рисунки—с. 12

ТВОРЧЕСКОЕ СОЧИНЕНИЕ

(Способность интегрировать опыт, хранящийся в задних отделах мозга, в язык)

Помпа—с. 26 Сгибание стопы—с.25

Упражнения на координацию "рука-глаза"—любые

Энергетическая зевота—с. 35

ПРАВОПИСАНИЕ

(Способность одновременно вызвать визуальную память и строить слуховые образы)

Слон—с. 14

Думающий колпак—с. 36

Сова—с. 23 МАТЕМАТИКА

(Способность работать с многомерными и многонаправленными системами)

Слон—с. 14

Сова—с. 23

Помпа—с.26

Вращение шеи—с. 15

Гравитационное скольжение—с. 27

Двойные рисунки—с. 12

НАВЫКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО УЧЕНИЯ НАВЫКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

(Интеграция внутренней речи, образов, относящихся к мышлению)
Перекрестный шаг—с. 10

Кнопки баланса—с. 33
Позитивные точки—с.38
Вращения шеи—с. 15

Сова—с. 23

Слон—с. 14

ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

(Способность интегрировать знания и мысли других людей в свой собственный опыт) Мысль о "Х"—с.21 Перекрестный шаг—с. 10 Растягивающее упражнение—любое Энергетизатор—с. 20 Рокер—с. 17
Двойные рисунки—с. 12

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ (Выпустить из себя творчество)

Вода—с.30

Брюшное дыхание—с. 18

Перекрестный шаг—с. 10
Позитивные точки—с.38
Крюки—с.37

Кнопки баланса—с. 33
Сгибание стопы ног—с. 25
Двойной рисунок—с. 12

БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ

(Способность быстро просматривать и бегло читать)
Все Ленивые 8-ки—с. 11, 13

Перекрестный шаг—с. 10
Мысль о "Х"—с.21

Все растягивающие упражнения—с.23-28

См. кн.: "Образовательная Кинестетика для детей" и "Целостная личностная интеграция мозга" для получения более подробной информации о пересечении средней линии мозга и тела и их отношении к учебной успеваемости.

НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭКОЛОГИИ

ПРОДУКТИВНАЯ РАБОТА ЗА ПЕЧАТАЮЩЕЙ МАШИНОЙ ИЛИ КОМПЬЮТЕРОМ

(Защита от возможного негативного влияния электронной техники)

Вода—с.30

Ленивые 8-ки—с. 11

Перекрестный шаг—с. 10

Кнопки Мозга—с.31

Крюки—с.37

Вращения шеи—с. 15

Помпа—с.26

ЕЗДА В АВТОБУСЕ, САМОЛЕТЕ, МАШИНЕ

(пересечение средней двигательной линии тела) Ленивые 8-ки—с.11

Кнопки баланса—с. 33

Позитивные точки—с. 38

Крюки—с.37

Вращения шеи—с. 15

НАВЫКИ САМОСОЗНАНИЯ

ОБРАЗ "Я"

(Способность сохранять самонаправленность в любых ситуациях)

Позитивные точки—с.38

Крюки—с.37

Кнопки баланса—с.33

КООРДИНАЦИЯ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА ДЛЯ СПОРТА И ИГРЫ

(Связь мозга и тела в принятии решений относительно движения)

Мысль о "Х"—с.21

Перекрестный шаг—с. 10

Кнопки баланса—с.33

Рокер—с. 17

Кнопки Космоса—с. 34

Энергетизатор—с.20

ОБ АВТОРАХ

Пол И. Деннисон, доктор философии в образовании, всю свою профессиональную жизнь работает в области образования. Он является создателем программ по Образовательной Кинестетике и Гимнастике Мозга и пионером в области прикладных исследований деятельности мозга. Его открытия основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления учебных достижений личности. Это представление выросло в процессе его работы по психологии развития и экспериментальной психологии в Университете Южной Калифорнии, где ему за исследование развития навыков начального чтения и его влияния на мышление была присуждена степень доктора наук в образовании.

На протяжении 19 лет доктор Деннисон работал в качестве директора терапевтических центров учения "Долина" в Южной Калифорнии и помогал детям и взрослым превратить их трудности в успешный рост. Он является автором 12 книг и пособий, в том числе работы *"Включение: Путеводитель в Образовательную Кинестетику"*.

Гейл И. Деннисон, жена доктора Деннисона, является его соавтором по ряду книг и пособий по Образовательной Кинестетике. Ее простые иллюстрации к книгам по Образовательной Кинестетике говорят о ее любви к детям и движению. Как специалист по танцам, она привнесла грацию и точность в упражнения Гимнастики Мозга. Гейл обучает различным программам, посвященным интеграции деятельности мозга, и имеет десятилетний опыт работы в качестве инструктора по программе "Оздоровляющее прикосновение". Интерес Гейл к процессам восприятия и развитию навыков берет свое начало из курсов Образовательной Кинесиологии по визуальному развитию. Она создала программу "Визуальные Круги" и упражнения по "Зрительной Гимнастике", в которых ритм, цвет и форма обеспечивают основу визуального и перцептивного опыта. Гейл является создателем журнала "Гимнастика Мозга" и главой редакционного комитета Организации Образовательной Кинесиологии.