

ГАОУ Калининградской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи
«Центр диагностики и консультирования детей и подростков»

- «Использование методов педагогической кинесиологии в процессе обучения (практические занятия «Гимнастики мозга».

Педагог-психолог: Богданова Т.Н.

Что такое образовательная кинесиология?

- Уникальный метод, который возвращает детям уверенность в собственных силах, а взрослым помогает наиболее эффективно достигать поставленных целей, который раскрывает для каждого из нас новые горизонты собственных возможностей называется - «Образовательная кинесиология»



«Образовательная КИНЕСИОЛОГИЯ»

- «Образовательная кинесиология» не только, потому, что данный метод успешно применяется в сфере обучения, а еще и потому, что те, кто приходит обучаться по программе ОК, получают новые знания и навыки о законах существования своего тела, а также неразрывной связи тела, мозга и эмоций



Образовательная кинесиология является психолого-педагогическим направлением, изучающим взаимосвязи тела с психическими и эмоциональными процессами

- Образовательная кинесиология – наука о движении, которая представляет собой одно из самых быстро развивающихся и наиболее динамичных направлений психокоррекции



Основателями Образовательной кинесиологии являются американские педагоги доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон.

- Эта авторская программа утверждает идею о важности обращения личности к своей природе – к естественным ресурсам организма, к тем возможностям, которыми нас наделила природа



Цель Образовательной Кинесиологии

Освоение методики психического, интеллектуального, личностного, физического и творческого развития человека через организацию системы специальных движений, физических и дыхательных упражнений, психотерапевтических приемов, позитивного мышления

Техники Образовательной Кинесиологии позволяют:

- улучшить концентрацию внимания, памяти, пространственные представления
- снять стресс, нервное напряжение;
- проработать внутренние трудности и препятствия
- эффективно развивать интеллектуальные и творческие способности
- оптимизировать собственные резервы человека
- повысить способность к произвольному контролю

Упражнения «Гимнастики мозга» активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью



Причины возникновения трудностей в обучении детей

1. Социальные условия.

Особенности внутрисемейного воспитания

2. Индивидуальные особенности психофизического развития.

3. Состояние здоровья

Основные проблемы школьников в усвоении учебных знаний:

- Отсутствие явного желания учиться;
- Неумение самостоятельно заниматься, готовить домашние задания;
- Излишняя медлительность и забывчивость;
- Чрезмерная активность и разбросанность;
- Невнимательность, особенно при решении математических задач и выполнении упражнений по русскому языку.

Трудности в усвоении письменной речи:

- Затруднения в формировании зрительного образа буквы;
- Несовершенство графо-моторных навыков;
- Нечеткость зрительно-моторной координации;
- Систематические пропуски строчек в тетради, букв в словах;
- Недописывание и замена букв, их элементов;
- Ошибки в пространственном расположении элементов букв.

Трудности в усвоении навыков чтения:

- Плохое запоминание конфигурации букв;
- Замена, перестановки и пропуски букв при их произнесении вслух;
- Частая путаница близких по конфигурации букв;
- Трудности слияния букв в слова, а слова в предложения;
- Нарушение темпа чтения.

Основные трудности в обучении математики

- К неспецифическим причинам возникновения затруднений в усвоении знаний по математике Н.П. Локалова относит такие, как:
 - низкая работоспособность;
 - слабая концентрация внимания;

Специфические причины:

- Не сформирован переход от практических действий с предметами к арифметическим действиям с числами;
- Не закрепились понятия «больше-меньше»;
- Недостаточно развиты пространственные представления;
- Отсутствует умение делить число на удобные для вычисления части.

Выделяют три типа организации головного мозга:

- ***Левополушарный тип – доминирование левого полушария.***
 - Люди этого типа лучше запоминают материал абстрактно-логического содержания. Используют приемы смысловой памяти. Их привлекают предметы физико-математического цикла.

Правополушарный тип – доминирование правого полушария.

Люди этого типа предпочитают гуманитарные предметы, легко ориентируются в пространстве, ярко воспринимает форму, цвет, визуальное восприятие более развито. Больше развита произвольная память. Способности к рисованию, музыке, артистичность, успехи в спорте.

Равнополушарный тип – нет ярко выраженного подавления одного полушария другим.

- Учитывая функциональную специализацию полушарий (правое – гуманитарное, образное; левое – математическое, знаковое), а также роль совместной деятельности в осуществлении высших психических функций, можно полагать, что, именно нарушение межполушарной передачи информации искажает познавательную деятельность учащихся

1. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела

Они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики. Ведущий механизм «единства мысли и движения», лежащий в основе этих упражнений, способствует совершенствованию и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

«Брюшное дыхание»



1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.
2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.
3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.
4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.
5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Оно улучшает навыки чтения – кодирование и декодирование, а также способствует связной эмоционально окрашенной речи. Его хорошо выполнять перед контрольными работами или в ситуации напряжения.

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже. Она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.



1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
 2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
 3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.
- «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

«Энергетизатор»

Упражнение «Энергетизатор» возвращает школьников в состояние творческого познания окружающей действительности. Оно повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности.

Движения также подпитывают энергией для быстрого выполнения учебных заданий, принятия правильных решений. Они способствуют улучшению координации движений, снимают стресс статичной позы, если дети часами сидят за партой или компьютером.

1. Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.
2. Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.
3. На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.
4. Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.

Опускайте голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина.

Повторите движения 3 раза. Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания



«Ленивые восьмерки»

Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Особенно они рекомендуются людям носящим очки, так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить.

1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.

2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.



«Вращение шеей»

1. Встаньте прямо, голова по срединной линии.
2. Приподнимите плечо к уху. Положите на него голову.
3. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко и касается груди. Вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что ваша голова – тяжелый шар.
4. Медленно начинайте поворачивать голову вправо и влево. Максимальная амплитуда поворота – не дальше плеча.
5. Сделайте четыре-пять проходов от плеча к плечу. Не торопитесь. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше задержите голову в этой позиции и подышите спокойно и глубоко.
6. Вернитесь в исходное положение. Чуть откиньте голову назад до мягкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.
7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений должна быть меньше, чем в п. 4.

Данное упражнение способствует расслаблению ЦНС и снятию мышечных зажимов в области шеи, плеч, спины. Помогает лучшему восприятию и обработке информации, улучшает математические способности и навыки чтения.



«Рокер»

Упражнение снимает напряжение после длительного сидения за партой, компьютером или рулем автомобиля, прибавляет энергии, помогает достигать спортивных успехов, способствует творческому мышлению.

Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Подойдет, например, гимнастический коврик.

1. Сядьте на пол и согните колени.
2. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.
3. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.
4. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями «восьмерки». Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Предлагаем другой вариант упражнения «Рокер». Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и делайте ими круговые движения.



«Слон»



1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2. Рисуем «ленивую восьмерку» всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

4. Повторяем эти же движения другой рукой. Все тело движется как единое целое, без отдельных движений руки.

Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память.

«Двойные рисунки»

Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.

Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз. Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

Упражнение интегрирует работу обоих полушарий, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.



2. Упражнения, повышающие энергию тела

Обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.



«Вода»

Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов. **Вода** – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы. Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.



«Думающий колпак»

Можно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.
3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
4. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее и потяните вниз. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности (улучшает равновесие). «Думающий колпак» будет полезен школьникам перед началом уроков, так как поможет быстро сконцентрировать внимание. Упражнение хорошо выполнять перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером.



«Кнопки мозга»



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

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
 2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
 3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
 4. Массируйте **«кнопки мозга»** с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение.
- После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

3.упражнения, растягивающие мышцы тела.

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ученику успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы мозга это означает, что информация из задних отделов мозга (зон выживания) может свободно переходить в передние, причинно обуславливающие, через лимбическую систему, являющейся «воротами», которые пропускают учение (опыт) в высшие отделы мозга и делают его радостным.

«Активизация рук»

1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.
2. Поднимите правую руку вверх. Лево́й рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.
3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.
4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!
5. Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.

Данное упражнение нормализует дыхание, снимает напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк.

Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения. Оно помогает сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге.



«Помпа»

1. При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен верно.
2. Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.
3. Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.
4. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.
5. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Предлагаемые движения улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, улучшают навыки реагирования.



«Сова»



1. Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.
2. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносятся «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.
3. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу.

Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной. Это упражнение особенно полезно после длительного письма, работы с компьютером, вождения машины (для взрослых).

«Заземлитель»

Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч.
2. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.
3. Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу.
4. Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз.
5. Сделайте выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверните вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывать!

При правильном выполнении движений вы напрягаете поясницу и чувствуете натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой.
Сделайте упражнение 3 раза, потом поменяйте опорную ногу и повторите.



4.упражнения, углубляющие ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ

Упражнения влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.

«Крюки Деннисона»

Данное упражнение стоит выполнять перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1. Поставьте ступни параллельно.
2. Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
3. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, еще немного.
По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.



«Крюки Кука»

Они помогут справиться со стрессом, взглянуть на мир позитивно, быстро снять усталость.

Часть 1

1. Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено.
2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.
3. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслабленное.

Часть 2

Опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом, опустите кисти вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно для восстановления сил. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.



«Позитивные точки»

Можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.
2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации.

При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Упражнение оказывает позитивное действие на овладение всеми учебными навыками. С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал. Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.



Упражнения «Гимнастики Мозга» начинается с ритмирования.

Ритмирование выполняется перед первым уроком

- ***1. Упражнение «Вода»:***
- Начинаем с приема воды. Все электрические и химические процессы мозга и центральной нервной системы зависят от проводимости электрических связей между мозгом и сенсорными органами. Упражнение приводит к улучшению концентрации внимания, снижению стресса и повышению активности
- ***2. Упражнение «Кнопки мозга»:***
- Активизация нужных точек приводит к получению мозгом большого объема кислорода. Что в свою очередь улучшает его деятельность, а также способствует достижению баланса между левой и правой половиной тела и включению его в общую работу по восприятию и усвоению информации.

Ритмирование

- **3. Упражнение «Перекрестные шаги»:**

Упражнение активизирует мозг для пересечения аудиально-визуальной-кинестетической и тактильной средней линии тела, что активизирует речевые и языковые центры мозга, «включает» в работу левое и правое полушария, способствует успешному интегрированному обучению.

- **4. Упражнение «Крюки Деннисона»:**

Упражнение способствует концентрации внимания и освобождению тела от избыточного напряжения. Усиливает межполушарную интеграцию и улучшает координацию тонкой моторики. Используется для ослабления эмоционального стресса. Прикосновение языка к твердому небу стимулирует лимбическую систему для обеспечения связи эмоциональных процессов с более точными причинно-обуславливающими процессами, протекающими в лобных долях мозга.

Перед контрольными работами по математике:

- «Кнопки мозга»
- «Ленивые восьмерки»
- «Помпа»
- «Думательный колпак»
- «Вертикальные восьмерки»
- «Кнопки балланса»
- «Крюки Деннисона»

Перед диктантом по русскому языку:

- «Кнопки мозга»
- «Алфавитные восьмерки»
- «Помпа»
- «Думательный колпак»
- «Крюки Деннисона»

Список литературы:

1. Ханнофорд К. Мудрое движение Москва. 2001г
2. Практическая нейропсихология: помощь неуспевающим школьникам /под редакцией Ж.М. Глозман. -М.: Эксмо, 2010.- 288с.- (Новейший справочник психолога).
3. Уайтсайд Д. Барометр поведения. Толкование значений используемых слов. Пер. с англ., - М, кинезис, 1998 г. – 43
4. М.М.Безруких «Развитие мозга и формирование познавательной деятельности ребенка» Москва; Триада-фарм. 2007г
5. Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей.Деннисон П.И и ДеннисонГ.И. Москва. 1997г
6. Хомская Е.Д. Нейропсихология. СПб 2003г.