Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад№18 Кировского района Санкт-Петербурга

Гимнастика Мозга



Составил:
воспитатель
Еремеева
Инна Анатольевна

Санкт-Петербург - 2024

Программа «Гимнастика Мозга»
разработана в 1970-х годах американским доктором *Полом Деннисоном*

Система быстрых, простых, практичных, специфичных движений

Программа направлена на:

1. Совершенствование высших психических функций мозга

3. Развитие подвижности нервных процессов

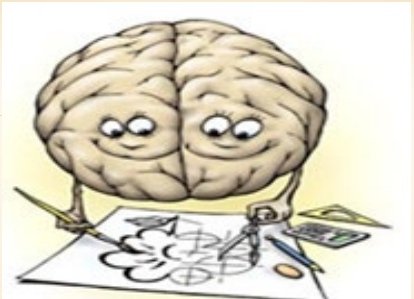
4. Развитие всех психических процессов: воображения, памяти, мышления, речи, внимания

5. Синхронизацию работы двух полушарий коры головного мозга

6. Формирование быстроты нервных импульсов от рецепторов руки к центру речи головного мозга. В результате реализуется внутренняя потребность отражать свою речь в движении, т.е. помогать выразить свою мысль в речи и дополнить эмоциональное состояние движением руки, тела, взглядом, речью и т.п.

7. Движения направлены на повышение активности ребенка, развитие межполушарных связей, улучшение зрительно-моторной координации, регуляцию дыхания и т.п.

Отмечается также повышение уровня эмоционального благополучия, снижение эмоциональной напряженности, снятие телесных «зажимов», увеличение степени принятия себя, что в итоге приводит к повышению уровня интегрированности личности



Определение признаков межполушарных дисфункций с помощью часов с секундной стрелкой.

1.Усадите ребенка за стол, сядьте напротив. Локти ребенка должны опираться на стол, ладони – свободно в воздухе (одна рука ладонью вверх, другая – тыльной стороной). Попросите ребенка одновременно переворачивать ладони – одну вверх тыльной, другую – вниз, в быстром темпе.

2.Предложите ребенку одновременно поворачивать ладони (обе руки вверх тыльной стороной) вверх-вниз как можно быстрее. При этом руки ребенка совершают зеркальные движения. Вы должны отметить время (в секундах), за которое ребёнок совершает 20 зеркальных и 20 противоположно направленных движений. Предварительно объясните и покажите ребенку, как выполнять пробы, потренируйте его. Дайте ему отдохнуть. После отдыха удостоверьтесь, что ребенок помнит, как выполняются движения, возьмите часы с секундной стрелкой и замерьте, сколько времени ему надо для того, чтобы выполнить 20 движений в каждой пробе.

Чередуя отдых и задания, повторите пробы несколько раз, чтобы удостовериться в надежности полученного результата. Обычно ребенок 5-7 лет 20 зеркальных движений выполняет за 8 сек, а 20 противоположных – за 17.

3.Перед выполнением следующей пробы просим ребёнка положить перед собой кисть ведущей руки. Задание заключается в непрерывном постукивании указательным пальцем ведущей руки в максимально возможном темпе.

Взрослый показывает ребёнку, как выполняется задание, и добавляет, что постукивать нужно как можно быстрее. В среднем дети 5-7 лет (20 постукиваний) выполняют за 4-6 секунд. Время определяем по секундной стрелке.

4.Исходное положение – сидя, кисти рук лежат перед ребенком. Задание состоит в отстукивании ритма «раз-два-три, раз-два-три»… попеременно указательным пальцем правой руки («раз-два») и левой («три») с плавным переходом от одной руки к другой. Ритм надо отстукивать максимально быстро. Нецелесообразно объяснить ребенку словами, как выполнять задание. Достаточно показать своими руками, или взять руки ребенка в свои. В среднем дети 5-7 лет (7 ритмических постукиваний) выполняют за 9-10 секунд.

Упражнение «Перекрестные шаги»

Способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.



Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга.

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.

Упражнение «Сам себе качели»

Снимает напряжение, прибавляет энергии, способствует творческому мышлению. Кроме того, способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа.



1.Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, 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 положение.

4.Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями "восьмерки". Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Перекрёстная марионетка



Перекрёстная марионетка (для правого полушария).

Упражнение выполняется стоя. На счёт «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усиление – 7 сек.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена. Левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

Перекрёстная марионетка (для левого полушария).

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

Односторонняя марионетка.

Выполняется стоя. Медленно на счёт «1-2-3-4-5-6-7» поднимается правая нога, усиление в три шага создаётся тоже правой ногой. Спина прямая. Дети повторяют 3 раза, взрослые – 8 раз.

Упражнение «Помпа»

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая дошкольнику 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



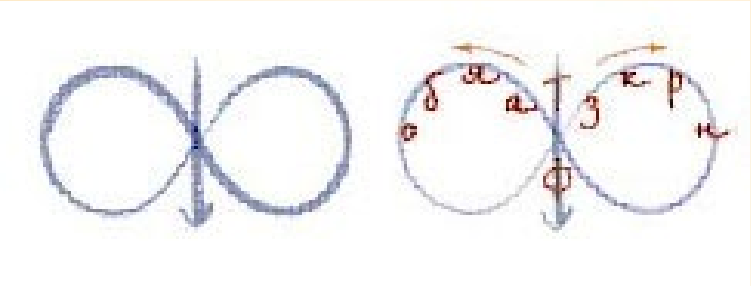
1.При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли - значит, вес распределен верно.

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.

Упражнение «Восьмерка» на удачу

Регулярные упражнения «Алфавитная восьмерка» помогают стать внимательнее, быстрее решать математические задачи, читать и, что немаловажно, грамотнее писать. Психологи советуют писать в окружности буквы изучаемого алфавита. Воспроизведение цифр в восьмерке помогает интегрировать работу полушарий мозга. Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.



1 Примите удобную позу. Нарисуйте перед собой в воздухе «ленивую» восьмерку. Через ее центр проведите сверху вниз вертикальную линию, разделив тем самым восьмерку на две окружности.

2. Справа или слева от вертикального сечения впишите букву в окружность, используя ее линию. Таким образом, линия окружности становится частью буквы. Вы сами решаете, в каком месте алфавитной восьмерки эта буква выглядит более уместно.

3. Вписав одну букву, снова чертите восьмерку и разделяете ее вертикальной линией. Упражнение с одной буквой проделывается каждой рукой три раза и три раза двумя руками одновременно.

4.Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.

5.Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Упражнение «Тянем-потянем»

Данные упражнения нормализуют дыхание, снимают напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается крупная и мелкая моторика. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк. Наши потягивания также способствуют концентрации внимания. Они помогают сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в беседе.



1.Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.

2.Поднимите правую руку вверх. Левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голов е, 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 по лную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно повращать или потрясти плечами.

Кнопки Мозга

Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела.

Положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Другая рука легко массирует углубления между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу.

Энергетическая зевота

Необходимо массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков.

Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию.

Упражнение «Зарядись энергией»

Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание, улучшается координация движений в целом. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику. (С начала учебного года, чтобы уметь максимально сконцентрировать энергию на выполнении работы).



1.Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе.

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 поверни те вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной но ги. 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.

Упражнение «Думающий колпак»

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Отлично улучшают равновесие. По мнению психологов, «думающий колпак» будет полезен детям перед началом занятия, так как поможет быстро сконцентрировать внимание. 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.



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.

3.Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

4.Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказал ся с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

5.Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

6.Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Упражнение «Энергетизатор»

Повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности. Движения также подпитывают энергией для быстрого выполнения заданий, принятия правильных решений. Они способствуют улучшению координации движений, снимают стресс.



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.

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

Крюки Дэнисона

В крюках хорошо думать о каких-то проблемах.

1.Ноги переплетаем.

2.Руки вытягиваем вперед ладошками наружу, скрещиваем,

складываем ладошки, пальцы переплетаем, затем руки выворачиваем к груди.

3. Язык поднять и прижать к небу.

4. Глаза поднять вверх.

1.Ноги расставить на ширину плеч

2. Руки опустить вниз и сцепить лодочкой

на уровне низа живота.

3. Глаза опустить вниз. Язык к небу.

4. Чувствуем, как уходят остатки напряжения.

Упражнения «Слон»

Заметно повышаются внимание и собранность, материал запоминается быстрее. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Это упражнение активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект-тело», улучшает концентрацию внимания.



1.Ухо надо прижать к плечу так плотно,

чтоб между ними можно было держать лист бумаги.

2. Затем одна рука вытягивается как хобот.

3. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки.

4. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

Упражнение «Сова»

Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной. 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, улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука-глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить.



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 произносят "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! Проделайте 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.

Упражнения «Ленивые восьмерки»

Развивают все психические процессы: воображение, память, мышление, речь, внимание



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.

3.Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр.

4. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной.

5. Повторить три раза каждой рукой.

Упражнение «Двойные рисунки»

Развивают все психические процессы: воображение, речь, внимание, мышление



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

2.Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения.

3.Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста.

4.Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные (можно спросить, какой сюжет был придуман).

Варианты: рисуем карандашом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.

Упражнения на движения, пересекающие среднюю линию тела

5-7 минут занятий дают высокую умственную энергию.

1. Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки» (можно под музыку или пение)
Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

2. Упражнение «Ленивые восьмерки»
Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

3. Упражнение «Двойной рисунок»
Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:
- навстречу друг другу;
- вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот;
- разводя в разные стороны.



4. Упражнение «Алфавит восьмерками»
Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:
- симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф.
- асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э.
- асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т.

5. Упражнение «Вращение шеи»
Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

6.Упражнение «Брюшное дыхание»

Выполняется перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переварить пищу. Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

7. Упражнение «Перекрестный шаг сидя»

Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

Упражнения, растягивающие мышцы тела



1. Упражнение «Сгибание стопы ног»

Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

2. Упражнение «Гравитационное скольжение»

Сядьте в кресло. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опускайте вниз — выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо. Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).

3. Упражнение «Заземлитель»

Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох — выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

И ещё несколько упражнений из комплекса «Гимнастика мозга»

1. Ушки в трубочку. Сложите ушки в трубочку. В конце разотрите уши руками.

2. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

3. Кулак-ребро-ладонь. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Ухо - нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. «Ребро—ладонь». Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.

8. «Клоун». 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.

Полезные советы

- Зарядка – маленький подвиг, для здоровья отличный допинг.
- Не плывите пассивно по течению, найдите в жизни увлечение.
- Своё возрождение начните с правильного мышления.
- Вредные привычки сбросьте как рукавички.
- Внимательно организм слушай, он подскажет совет нужный.
- Будь доброжелательным, твори добро обязательно.
- Смейтесь больше – проживёте дольше.
- Умеренность во всём, так здоровье сбережём.
- Когда руки вытираем – каждый суставчик разминаем.
- Не надейся на всех и не верь чудесам,
  Есть одна лишь подмога – помоги себе сам!
- Всегда будь хозяином своей судьбы!!!

Спасибо за внимание!

