



«Гимнастика Мозга»

Программа «Гимнастика Мозга», комплекса кинезиологических упражнений, была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном в Центре группового учения для неуспевающих «Долина» в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы.



О пользе, которую приносят кинезиологические упражнения

Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев. Широко используются кинезиологические упражнения в логопедии, психологии, дефектологии, нейропсихологии, педиатрии, педагогике. Такие задания не только развивают нервные связи, но и веселят детей, доставляя им удовольствие.

Применение кинезиологических упражнений позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

МБДОУ
"Центр развития ребёнка—детский сад"
г.Усинска

Адрес:
169711, Республика Коми
г. Усинск, ул. Строителей, 11 б
Эл. почта: crrds.usinsk@mail.ru

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Центр развития ребёнка—детский сад" г.Усинска

Консультация учителя-логопеда Шевляковой И.Ю.



«Гимнастика для мозга»

Мозг управляет движениями мышц – научный факт. Не менее научна и подтверждена экспериментами и обратная зависимость: движения мышц обучают мозг. Так, маленьким детям для правильного развития мозга необходимо двигаться. Именно поэтому они могут часами ползать, шевелить пальчиками, пытаться встать, падать и вновь пытаться... Такая тренировка формирует в мозге связи, без которых человек в будущем не сможет успешно обучаться чему бы то ни было.

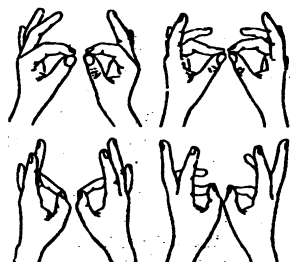
ЗАРЯДКА ДЛЯ УМА

СТАРТ



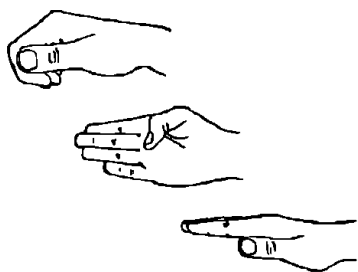
Кинезиологические упражнения

1. 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 обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

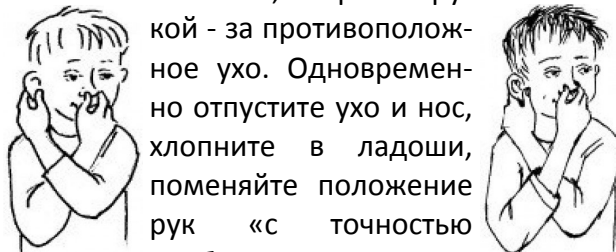
2. Кулак - ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на



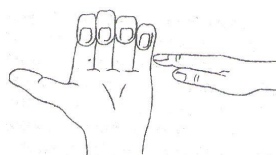
плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости

стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

3. 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 наоборот».

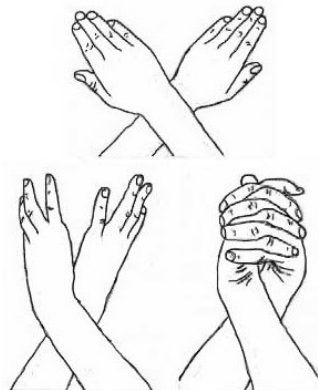


4. Лезгинка. левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой.



После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

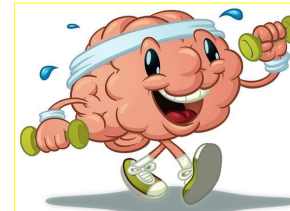
5. Змейка. скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



6. Точка концентрации внимания. расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в



середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.



Рекомендации по применению:

- 1) Занятия можно проводить в любое время; ежедневно, без пропусков.
- 2) Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- 3) Требуется точное выполнение движений и приемов.
- 4) Упражнения проводятся стоя или сидя за столом.
- 5) Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 до 20 – 35 минут в день.
- 6) Каждое упражнение выполняется по 1 – 2 минуте.
- 7) Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании.