

«Гимнастика мозга»

Эту гимнастику разработал педагог – психолог Пол Денисон, который работал с детьми, отстающими в умственном развитии. Данная гимнастика проводится с детьми любого возраста перед занятиями и помогает ребёнку настроиться на учебную деятельность, улучшить процессы внимания, слуха.

Комплекс называется «Ритмирование»

1. Берём стаканчики с водой и в спокойном темпе делаем 3 – 4 глотка – вода необходима для работы головного мозга;
2. «Кнопки мозга» - помогает донести кислород до мозга
Одну руку кладём на область пупка, другую под грудь массируем точки под грудиной (меняем руки);
3. «Перекрёстные шаги» - включают оба полушария на совместную работу

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот.



4. «**Верёвки Денисона**» - готовить организм на усвоения новых знаний
И.п. – ноги поставить скрестно, руки соединить ладонями скрестно, соединить на груди, закрыть глаза, язык поставить на верхнее нёбо.
Стоять в течении 30 сек

Все упражнения выполняются в спокойном темпе при спокойном дыхании.

Ещё я хочу вас научить нескольким упражнениям

«**Думающий колпак**» - активизация деятельности слухового канала

Можно выполнять стоя и сидя.

Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

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

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

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

«**Колпак**» - стимуляция деятельности работы головного мозга



И.п. большие и указательные пальцы соединены и кладутся на голову, пальцами вниз, массировать лоб, не разрывая указательных пальцев.

Ведущий – наше путешествие подошло к концу, для того чтобы вы всегда были успешны в своей работе выполним упражнением «Успех»

"Зарядись энергией" - способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

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

Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.

Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу.

Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз.

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!

