



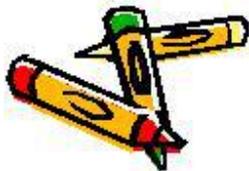
**МБОУ «Хатын-Арынская СОШ им. И.Е.Винокурова»
МР «Намский улус» РС (Я)**

Гимнастика мозга

Кинезиологические упражнения

Что такое кинезиология?

- *Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения.*



Функциональная асимметрия полушарий мозга:



- **Логика и анализ**
- **Факты**
- **Числа**
- **Алгоритмы**
- **Буквальный смысл слов**

- **Визуальные образы**
- **Анимация**
- **Музыка**
- **Дизайн**
- **Идеи и мечты**



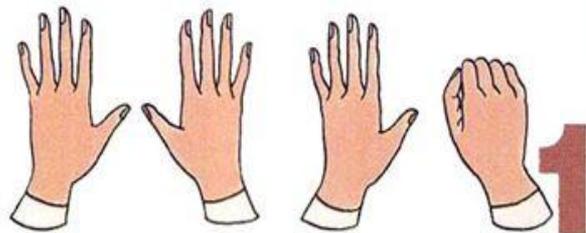
Правое полушарие

- Отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки
- Отвечает за интуицию и интуитивную оценку
- Может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации)
- Реализует процессы дедуктивного мышления
- Обрабатывает невербальную информацию
- Запоминает образы, Лица, картины, Позы, Голоса
- Способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. Воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию
- Ориентируется в настоящем
- Контролирует движение левой половины тела
- Отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке
- Отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству
- Отвечает за эмоциональные реакции

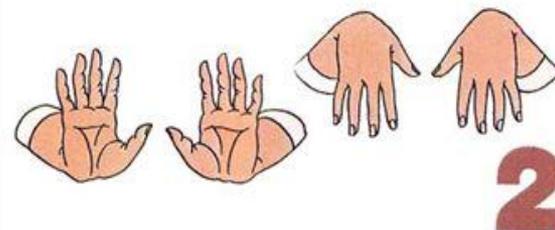
Левое полушарие

- Отвечает за логическое – аналитическое мышление
- Анализирует факты
- Обработывает информацию последовательно по этапам –
- Обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза)
- Обработывает вербальную информацию: отвечает за языковые способности: контролирует речь, а также способности к чтению и письму
- Запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание
- Понимает только буквальный смысл слов того, что слышим или читаем
- Планирует будущее
- Контролирует движение правой половины тела
- Отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений. Различение ритма музыки
- Отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами
- Отвечает за планирование

Упражнения для моторики рук



Сжимайте пальцы в кулак. Затем разжимайте их. Сначала делайте одновременно обеими руками, затем по очереди каждой.



Выгибайте и прогибайте кисти рук одновременно и по очереди.

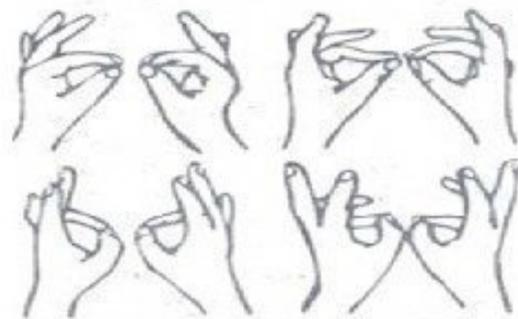


«Замок»

Переплетите пальцы, сожмите ладони.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

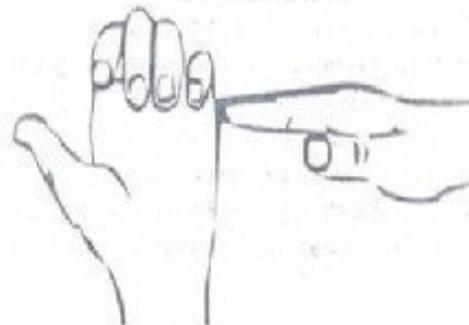
«Колечко»



Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем и т. д.

Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем вместе.

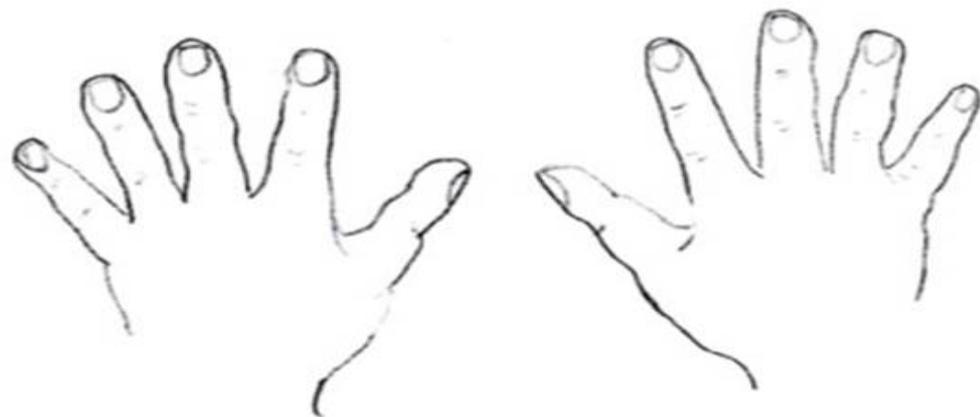
«Лезгинка»



Левую руку сжимаем в кулак, большой палец оставляя в сторону.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки (6-8 раз).

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись.
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся



Пальцы одной руки сжаты

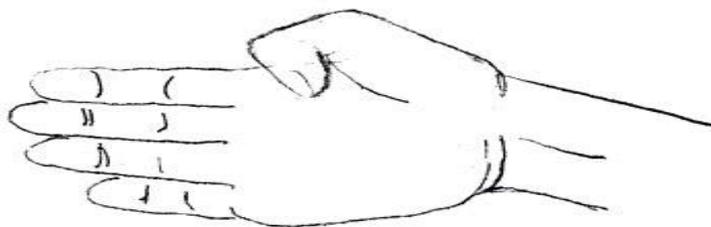


Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Кулак-ребро-ладонь"



Ладонь, сжатая в кулак

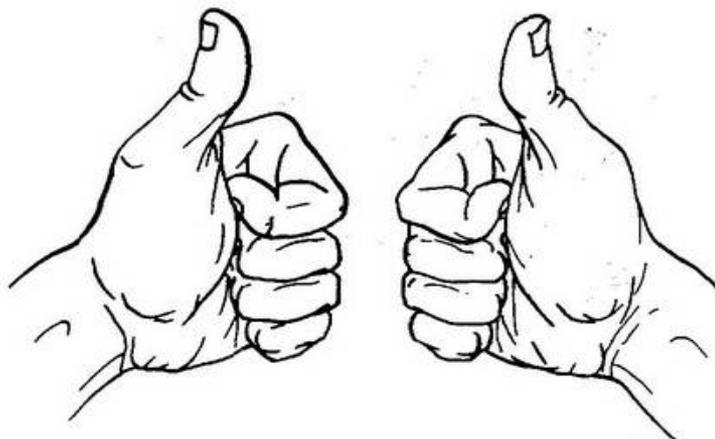


Ладонь ребром

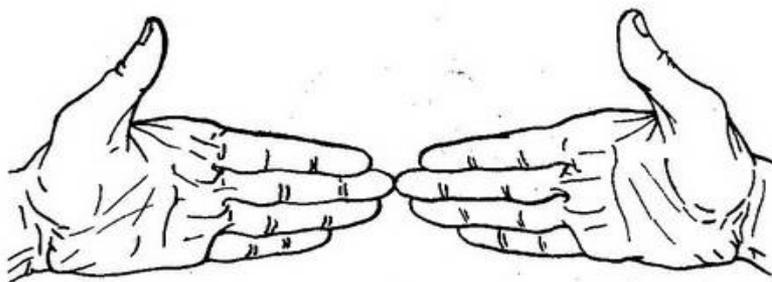


Распрямленная ладонь

19. *«Беседующие человечки»*. Поставить на стол два кулака с поднятыми вверх большими пальцами.



20. *«Ворота»*. Кисти рук поставить на ребро, свести кончики пальцев. Открыть и закрыть «ворота».





Ухо – нос – хлопок .

❖ Улучшает мыслительную деятельность, повышает стрессоустойчивость, способствует самоконтролю, произвольности деятельности.

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.



Чередование рисующих движений рук

Координирует работу обоих полушарий мозга:

Левой рукой рисуй в воздухе круг и одновременно правой рукой – треугольник. Затем поменяй руки и повтори эти движения.





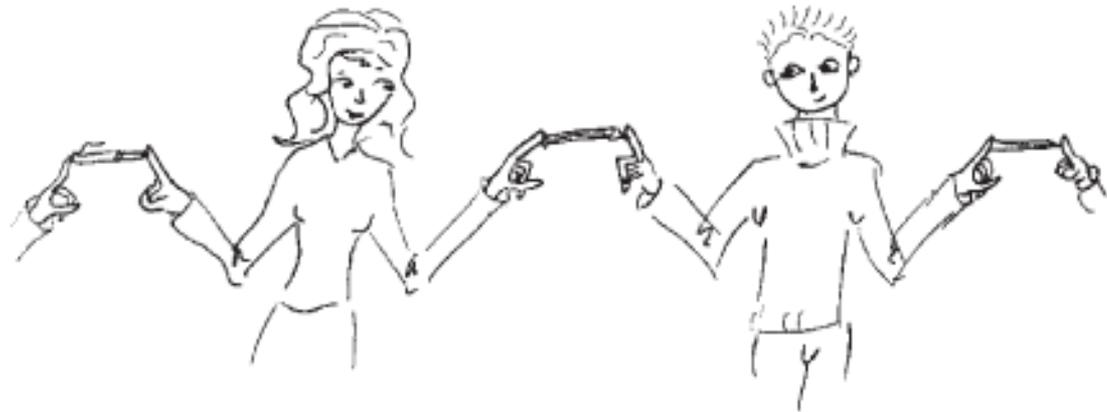


Упражнение-разминка “Карандаши”

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников.

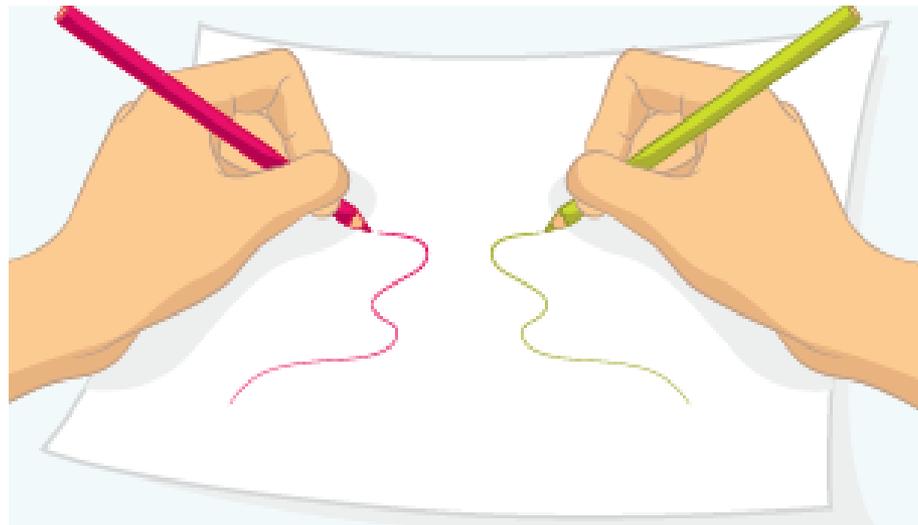
Выполняем подготовительное задание: разбившись на пары, располагаемся друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаемся удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

- ***Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.***
 - ***Вытянуть руки вперед, отвести назад.***
- ***Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).***
 - ***Присесть, встать.***



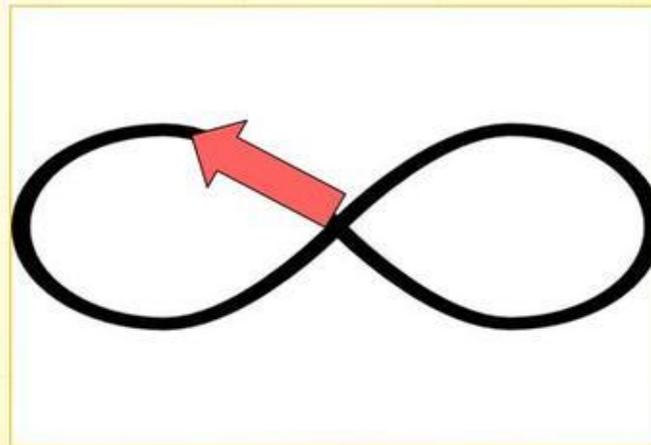
Зеркальное рисование

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.



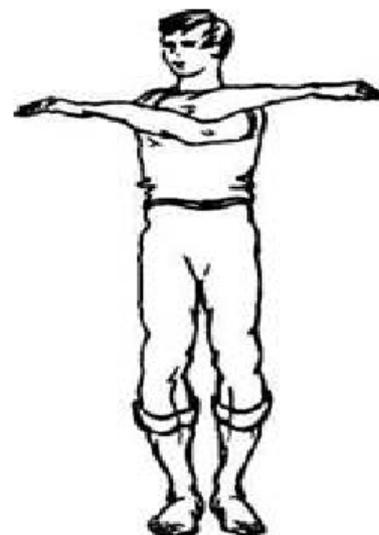
“Ленивые восьмерки”.

- ❖ Возьмите карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности) Затем обведите 4-6 раз правой, а затем левой рукой.



«Ножницы»

- *Перекрестные движения руками перед собой, меняя правую и левую руки.*



Мозговая гимнастика

- **Перекрестные движения** (развивает память, активизирует оба полушария мозга). Поднимая согнутую в колене правую ногу, коснитесь ею левого локтя и наоборот. Упражнение делается сначала медленно, затем темп убыстряется.
- **Квадрат – треугольник** (активизирует полушария).левой рукой в воздухе рисовать квадрат, а правой треугольник и наоборот.



Упражнение «Перекрестный шаг»

Упражнение улучшает следующие учебные навыки:

- правописание и письмо
- слушание и восприятие
- чтение и понимание
- а также творческие виды деятельности





А Б В Г Д

Л П П В Л



Е Ж З И К

В Л П В Л



Л М Н О П

Л П Л Л П



“Шалтай-Болтай” Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

“Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются,

