

**Здоровьесберегающие
технологии
в образовательном процессе**



ГИМНАСТИКА МОЗГА

Программа "Гимнастика Мозга" 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.

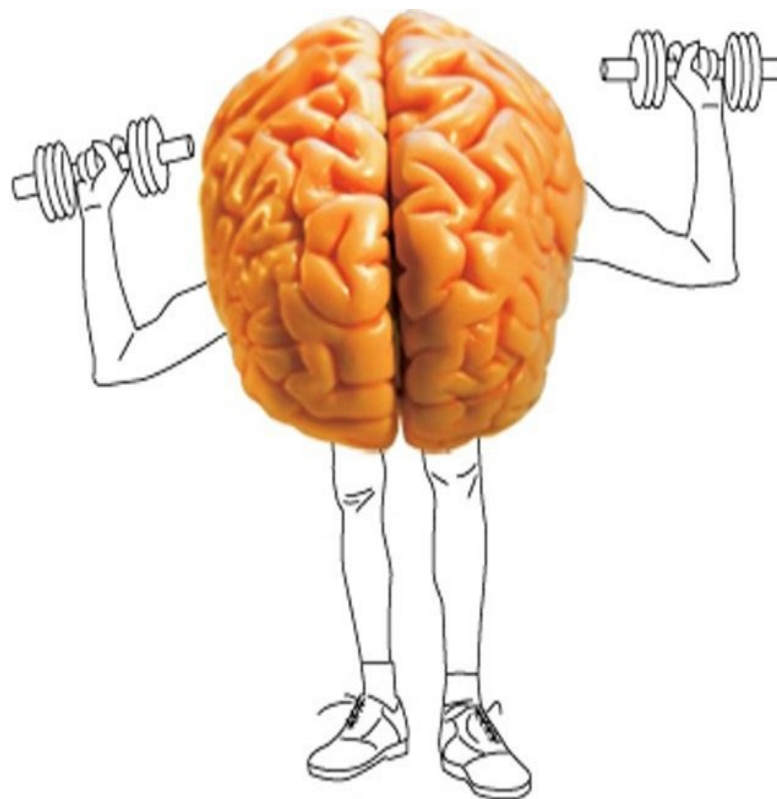
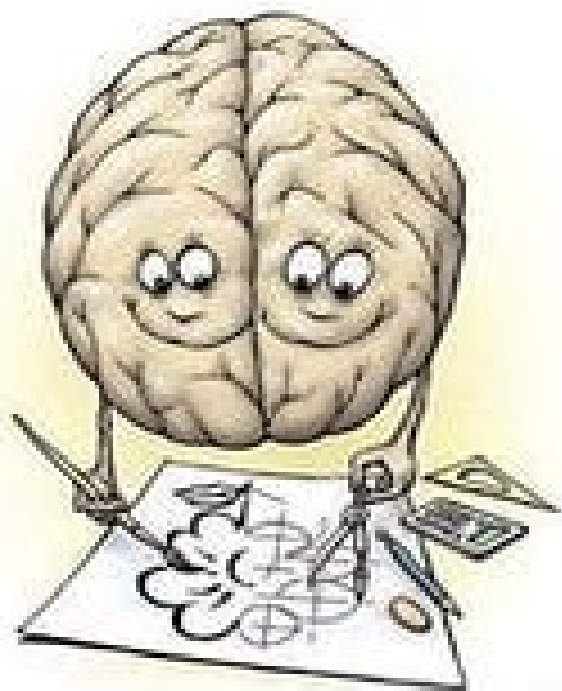
Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению".

(Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение).

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней. Желательно реализовать к/з цикл:

- комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель).
- Перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития правого п/ш (6-8 недель).
- Перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития левого п/ш (6-8 недель).

Гимнастика для мозга – это эффективный способ повышения способностей к обучению, улучшение качества исполнения любой деятельности и общего состояния здоровья.



«Думающий колпак»

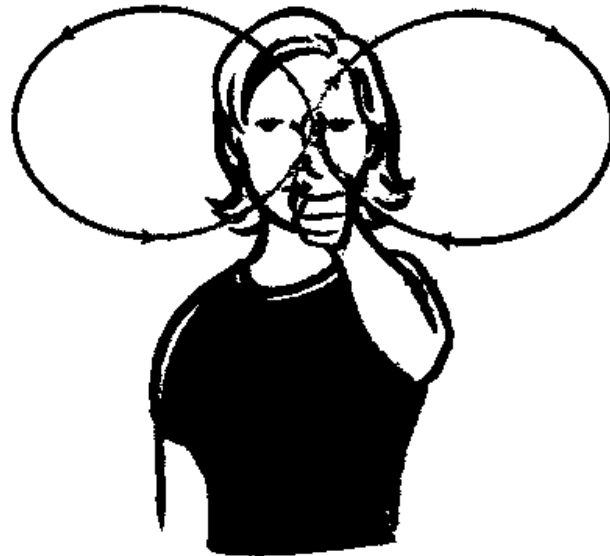
Массаж лба

1. Помогает сконцентрировать внимание на прослушивании, улучшает кратковременную память, расслабляет лицевую мускулатуру.
2. Снимает стресс и страх, помогает думать логически, контролировать свои действия.



Восьмёрка

**Повышает интеграцию полушарий мозга,
улучшает бинокулярное и периферическое
зрение и процесс чтения**



Восьмёрка двумя руками

Помогает ослабить напряжение в
плечах и шее



Упражнение "Перекрестные шаги"



"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.

- 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. 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"



Утром все сложнее проснуться, а днем тяжело сосредоточиться на выполнении заданий. И тем более – суметь быстро решить задачу или найти дополнительное нестандартное решение.

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 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.

Упражнение "Тянем-потянем"



Что может быть приятнее, чем от души потянуться! Вот кошка припадает на передние лапы и прогибает спину. Птица на ветке вытягивает шею... Мы просыпаемся утром и потягиваемся всем телом, готовясь к новому дню. Предлагаемые движения помогут детям и взрослым быстро настроиться на выполнение важной работы.

- Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.
- 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.
- Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.
- Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!
- Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.

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.

Упражнение "Зарядись энергией"



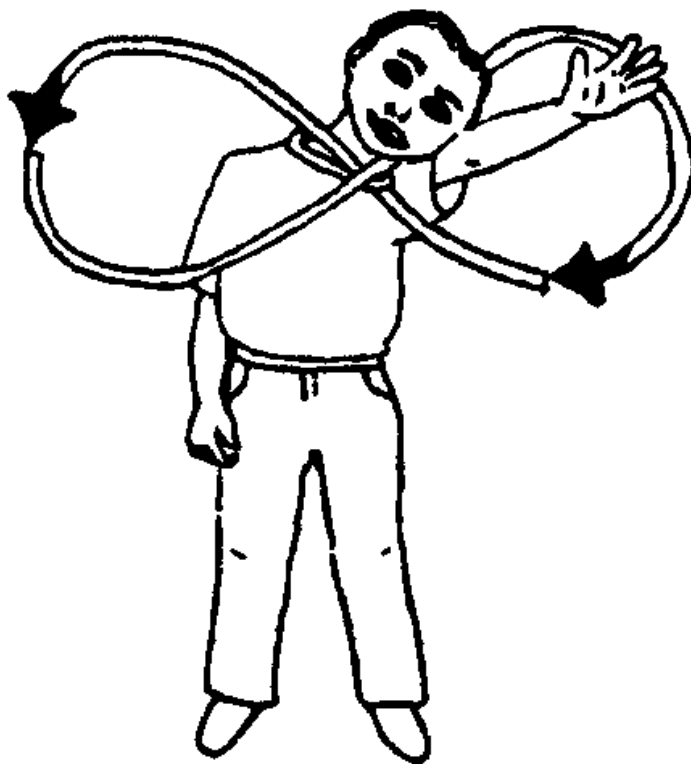
Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

- 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!

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 также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности

Слоник

Улучшает память и помогает
внимательно слушать

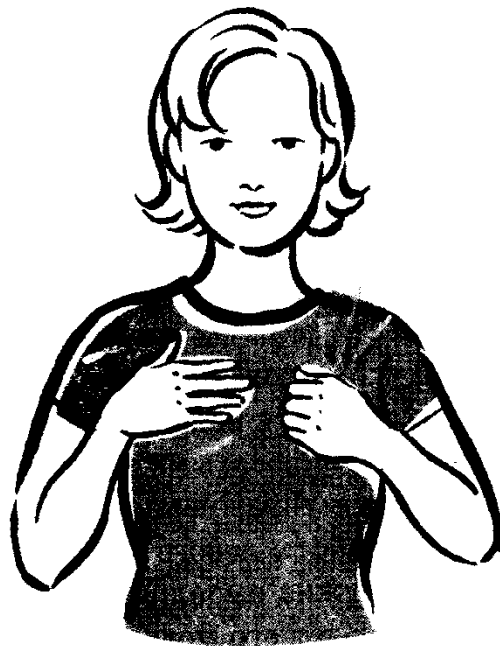


Кнопки

**Расслабляет нервную систему,
сохраняет внимание**

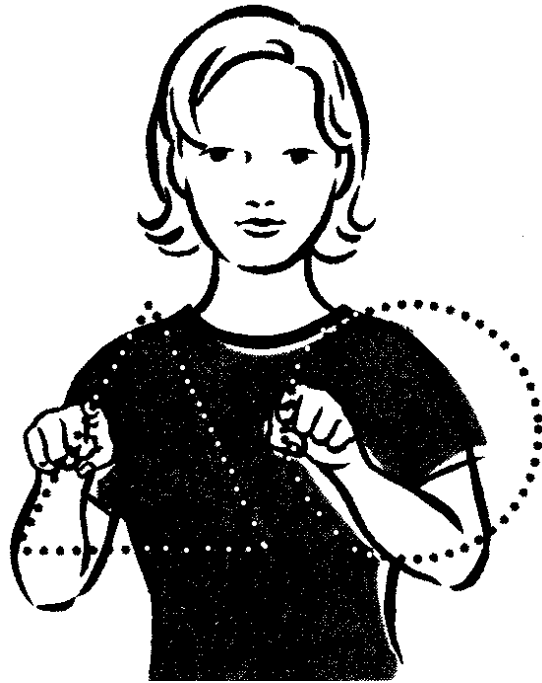
Чередование движений рук

Координирует работу правого и левого полушарий мозга



Чередование рисующих движений рук

Координирует работу обеих полушарий
мозга



Перекрёстные движения локоть - коленка

**Упражнение активизирует мозговую
деятельность.**

**Можно сопровождать это упражнение
с выкрикиванием звука «ХА...»**

Помпа для икр ног

Развивает навыки понимания прочитанного и прослушанного,
способность писать творческие работы



Круги

*Координирует работу обеих полушарий головного
мозга*



Крючки

**Успокаивает, повышает
внимательность, помогает на
экзаменах**

Литературные источники:

1. **Дональд Ванхоутен** Впечатления жизни: поиск исцеляющих воспоминаний. М.: Саттва, 2006.
2. **Ильчи Ли** Дыхание мозга: путь к личному максимуму. Минск, «Попурри», 2006.
3. **Каролина Гегенкамп** Энциклопедия индиго: теория и практика общения с Новыми Детьми. М.: София, 2007.