



**Комплекс «Гимнастика мозга»** был разработан психологом *Полом И. Деннисоном*. Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет быть более внимательным, улучшить отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

«ГМ» - это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов.

«ГМ» снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала между мозгом и другими частями тела.

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Формирование абстрактного мышления.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ «ГИМНАСТИКИ ДЛЯ МОЗГА»

Гимнастику для мозга следует выполнять *по утрам* перед любыми обучающими мероприятиями. При этом обстановка должна быть *спокойной*, поскольку только тогда достигается наибольшее интегрирующее воздействие упражнений. Основным требованием при выполнении упражнений является *точность* выполнения специальных движений и приемов. Результативность занятий зависит от *системности их* проведения. С каждым днем задания могут усложняться, увеличиваться в объеме; может повышаться и их темп. Кроме того, для достижения положительного результата, как и в любой другой обучающей программе, важна *последовательность* выполнения применяемых упражнений. Все, вместе взятое, приводит к расширению зоны ближайшего развития ребенка и способствует ее переходу в зону актуального развития.

Перед выполнением комплекса *необходимо выпить воды и промаркировать* левую руку детей, путающих понятия «лево-право», например, цветной резинкой или же любым иным безобидным для ребенка способом.

**Комплекс включает в себя 15 упражнений, а также подготовительный этап — ритмирование.** (Термин «ритмирование» означает настройку организма на восприятие сенсорной информации с целью последующего вовлечения ребенка в активную и *ритмичную* работу).

**Упражнения 3-8 способствуют развитию межполушарного взаимодействия; упражнения 4, 5, 7, 9, 12 — развитию мышления; упражнения 1-3, 5, 9, 12, 13 — развитию памяти, 11, 14 и 15 – снижению напряжения.** В ходе работы педагогу или родителям необходимо *контролировать точность фиксации* пальцев, головы, глаз, координации работы рук и ног ребенка. **Упражнения нужно осваивать постепенно, подбирая для себя и ребенка необходимый комплекс:**

*упражнения, их количество,  
очередность,  
количество повторений,  
темп.*

Хотелось бы еще раз отметить, что предлагаемая гимнастика полезна для ЛЮБОГО ребенка и в любом возрасте.

**Противопоказания и ограничения:** снижение порога судорожной готовности, эпилептические приступы, абсансные (бессудоржные) формы эпилепсии, так как многие упражнения, направленные на стимуляцию мышечного и общего тонуса, могут вызвать обострение состояния (использовать данный комплекс упражнений можно по согласованию с врачом-неврологом, психиатром).



## РИТМИРОВАНИЕ

Ритмирование предшествует работе с основными заданиями комплекса «Гимнастика для мозга». Упражнения подготовительного этапа позволяют обрести позитивность, активность, ясность и способность концентрировать внимание. Их можно выполнять стоя, сидя, а при необходимости и лежа.

Ритмирование **обязательно предваряется питьем чистой воды** — это позволяет повысить энергетический потенциал тела и активизировать мозговые процессы. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов. **Вода — наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле.** Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. **Внимание!** Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

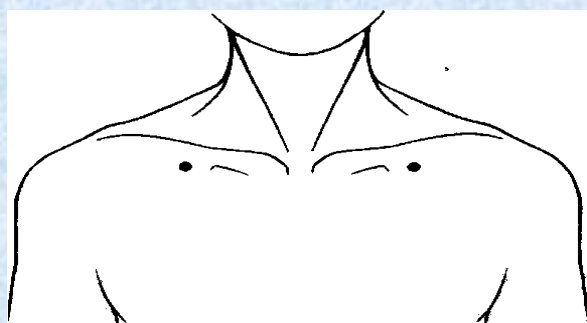
Ритмирование включает в себя следующие процедуры:

1. **Упражнение «Кнопки мозга»**, позволяющее привести в готовность вестибулярный аппарат, активизирующий работу мозга и подготавливающий его к восприятию сенсорной информации.

Для его выполнения необходимо массировать *одновременно* большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах (рис. 1), положив при этом правую руку на пупок (малыши 3-4 лет могут массировать грудку круговыми движениями плотно прижатой левой ладонью до легкого покраснения). Стимулирование точек следует провести 10 раз.

После этого надо поменять положение рук на противоположное и провести стимулирование точек еще 10 раз.

Затем следует повторить все упражнение ещё раз.



## 2. Упражнение «Перекрестные движения».

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. Поэтому «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.

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. **Модификация упражнения**, пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счет взрослого; если тяжело дотягиваться локтем, то можно – ладонью.





3. **Упражнение «Крюки»**, оказывающее влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из нескольких частей:

#### *Часть I*

- скрестить ноги;
- вытянуть вперед руки, скрестить их, повернуть ладони друг к другу;
- соединить пальцы в замок;
- вывернуть соединенные в замок руки, прижав большие пальцы к груди;
- положение головы прямое, *взгляд устремлен вверх; язык упирается в твердое небо.*
- зафиксировать положение головы, рук и глаз под счёт до 20.

#### *Часть II*

- поставить ступни параллельно.
- разомкнуть замок из кистей, опустить руки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.
- *смотреть теперь надо в пол*, но голову не опускать. Язык по-прежнему упирается в твердое небо.
- зафиксировать положение рук и глаз под счет до 20.

После ритмирования тело и мозг подготовлены к проведению основной работы.



## ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

На начальном этапе занятия могут проводиться по укороченной схеме — ритмирование и первые 8 упражнений — в темпе, позволяющем детям качественно разучить упражнения, то есть отработать этапы *фиксации* всех перечисленных позиций.

1. «**УШКИ**» — самомассаж ушных раковин.

Педагог под счет до пяти вместе с детьми проводит самомассаж ушных раковин: массирующими движениями «вверх и назад» для верхней части уха и «строго вниз» — на мочках. Упражнение повторить 5 раз. После правильно проведенного массажа ушки краснеют.

2. «**НОСИКИ**» — самомассаж кончика носа.

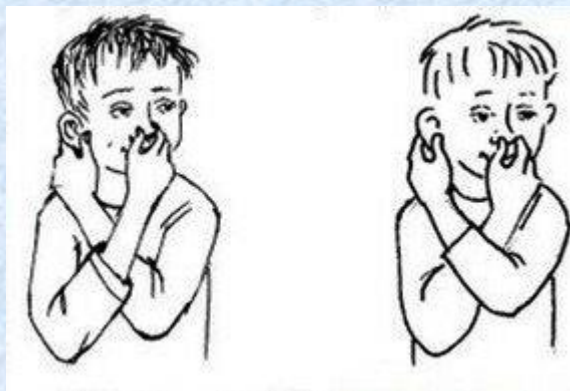
Под счет педагога до десяти дети массируют кончик носа круговыми движениями раскрытой ладонькой вначале правой руки, а затем и левой, но уже под обратный отсчет (от десяти до одного). Упражнение повторить 2 раза.

3. «**ЗДРАВСТВУЙТЕ, УШКИ!**» — циклы однородных перекрестных движений рук.

По команде педагога «Ушки» дети дважды *перекрестно* накладывают руки на ушки, слегка захватив мочки. Первый раз левую руку — на правое ушко и одновременно с этим правую руку — на левое. *Правая* рука при этом оказывается *сверху*. При *повторном* же касании правая рука должна оказаться *снизу*. Далее может следовать команда «Плечи». После чего дети дважды перекрестно, меняя «верхнюю» руку, захватывают руками именно плечи. Упражнение повторить 10-20 раз, произвольно чередуя команды «Ушки — Плечи — Колени — Локти».

4. «**УШКО - НОСИК**» — циклы разнородных перекрестных движений рук.

После команды «Ушки» педагог *показывает и называет*, какая именно рука должна коснуться ушка, а какая, *перекрестно*, носика. Например, правая — носика, а левая — правого ушка. После фиксации и следующей за ней очередной команды дети меняют положение рук. Теперь левая рука касается носика, а правая — левого ушка. Упражнение повторить 10 раз.





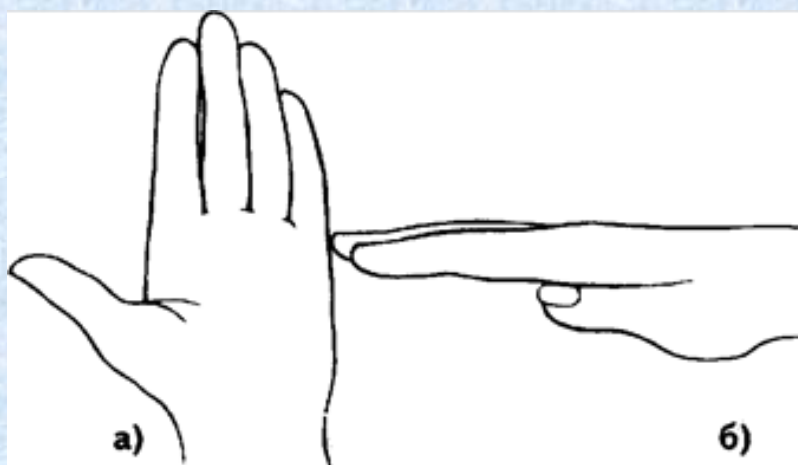
5. «**ЗЕРКАЛЬЦЕ И ПОЛОЧКА**» — синхронизация разнородных движений рук с работой глазодвигательных мышц (развитие зрительно-двигательной координации).

Позиция «Зеркальце» (а) — ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально; большой палец отставлен в сторону; *взгляд направлен в центр ладони.*

Позиция «Полочка» (б) — ладонь правой руки горизонтальна; большой палец руки плотно *прижат* к ладони; средний палец приставлен к ребру левой ладони у *основания мизинца.*

По команде педагога «полочка», приставленная к «зеркальцу», превращается в «зеркальце» и наоборот.

При выполнении упражнения особое значение придается контролю положения головы и глаз: *взгляд перемещается с одной руки на другую без какого-либо движения головы.*



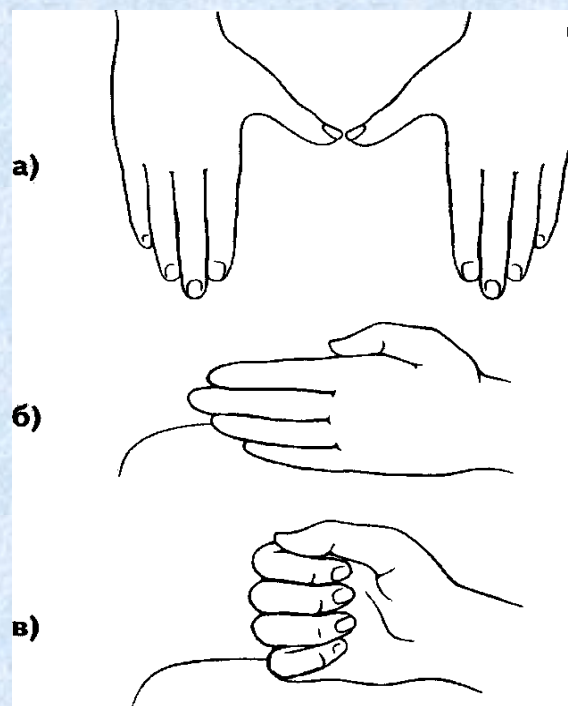
6. «КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ»  
— смена однородных позиций  
рук.

Позиция «Ладонь» (а) —  
обе руки лежат на коленях  
ладонями вниз; большие пальцы  
направлены друг к другу и  
*соприкасаются*.

Позиция «Ребро» (б) —  
обе ладони *ребром*  
расположены на коленях  
(ладони обращены друг к другу);  
большие пальцы *прижаты к*  
*ладони*; четыре оставшиеся  
пальца выпрямлены и плотно  
*прижаты друг к другу*.

Позиция «Кулак» (в) —  
обе ладони сжаты в кулак  
(*большой палец прижат к кулаку*  
*сбоку*); кулачки — на коленях.

После команд педагога в  
произвольной  
последовательности дети  
меняют позиции рук, следуя  
*исключительно командам*  
педагога, а не его движениям,  
так как педагог может  
намеренно «путать» детей  
*несоответствием* своих  
движений и команд.





7. **«Солнышко и тучка»** — смена разнородных позиций рук.

Позиция «Солнышко» — правая рука вытянута вперед; ладонь широко раскрыта.

Позиция «Тучка» — левая рука вытянута вперед; ладонь сжата в кулак.

После команды педагога дети меняют позиции рук. Упражнение повторить 10-12 раз.

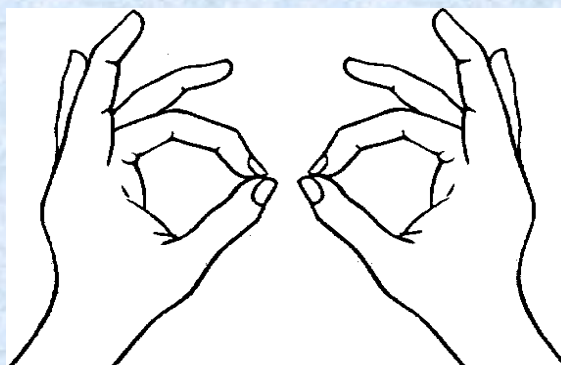


8. **«КОЛЕЧКИ»** — манипуляции с пальцами.

Педагог демонстрирует детям колечки, образованные за счет поочередного соединения кончиков большого и одного из четырех пальцев каждой руки — мизинца, среднего и т. д. (рис. 4).

Следующие за этим команды, например, «Указательный», «Безымянный» и т.п., означают, что дети должны образовать колечко между большим и *названным* пальцами.

Необходимо не только *максимально* задействовать в упражнении мизинец и безымянный палец, но и проконтролировать точность образованных при этом *окружностей*.



9. **РИСУЕМ В ВОЗДУХЕ** — «рисование» в воздухе одновременно обеими руками контуров геометрических фигур или предметов.

Варианты упражнения:

*Вариант 1.* Одновременное «рисование» обеими руками *общего* контура (квадрат, солнышко, елочка и т.д.).



*Вариант 2.* Одновременное «рисование» каждой рукой *одной и той же* фигуры (ромб, квадрат, круг и т.д.).

*Вариант 3.* Одновременное рисование *каждой* рукой, но *разных по* форме фигур. Например, правая рука «рисует» квадрат, а левая — круг.





10. «**СОВУШКА-СОВА**» — регуляция дыхания.

Упражнение состоит из двух циклов:

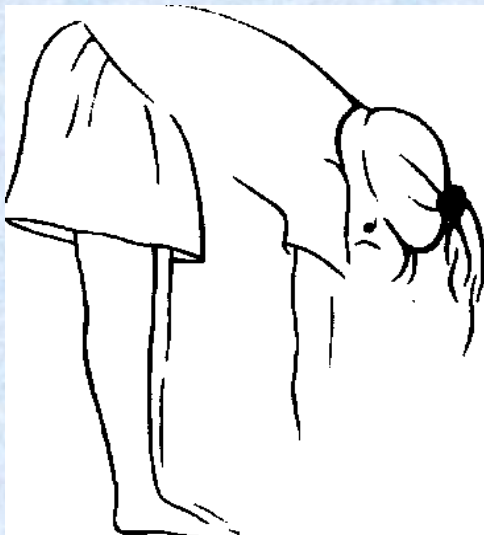
#### ***Первый цикл***

Исходное положение — сидя или же стоя; голова повернута в сторону *правого* плеча (до упора); глаза смотрят вперед; левая рука обхватывает мышцу *правого* плеча; вдох. По команде педагога *и на выдохе* ребенок начинает вытягивать шейку вперед — назад (имитация движений головы совы), постепенно переводя голову от правого плеча к левому и вновь возвращаясь к правому (в исходное положение). При этом каждому вытягиванию шеи вперед соответствует *синхронное* сжатие левой рукой мышцы правого плеча, а также «уханье» (крик совы). В данном упражнении выдох является *дробным*, порционным (при «уханье»), и запаса воздуха ребенку должно хватить на *все* время, необходимое для перевода головы от правого плеча к левому и обратно в исходное положение. Упражнение повторить 3-4 раза.

#### ***Второй цикл***

Захватить *левое* плечо правой рукой; повернуть голову к *левому* плечу и выполнить все последующие манипуляции, как указано для первого цикла. Упражнение повторить еще 3-4 раза.





11. «**Сухой листик**» — расслабление.

Исходное положение — стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела; глаза смотрят *прямо перед собой*. По команде педагога дети начинают *медленно* опускать вниз вначале взгляд, затем голову, плечи и округлять спину. В завершающей фазе упражнения происходит полное расслабление мышц спины, плеч и рук — «листик засох и оторвался от ветки».



12. **«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ»** (для письма) — «обкатка» контура знака бесконечности («ленивая восьмерка улеглась спать»).



Для этого необходимо: — положить лист с заранее нарисованной большой (в пределах *поля зрения* ребенка, что *индивидуально* для каждого) «ленивой восьмеркой» на пол перед ребенком или же нарисовать ее мелом на доске на уровне его глаз;

- предложить ребенку проехать по контуру восьмерки маленькой машинкой, начиная от центра, *вначале* влево и вверх, а после пересечения центра — вправо и вверх. Упражнение выполнять *вначале* левой, а затем и правой рукой, соблюдая всякий раз *первоначальное направление движения* — влево и вверх.

Для детей *старше* 5 лет упражнение можно усложнить:

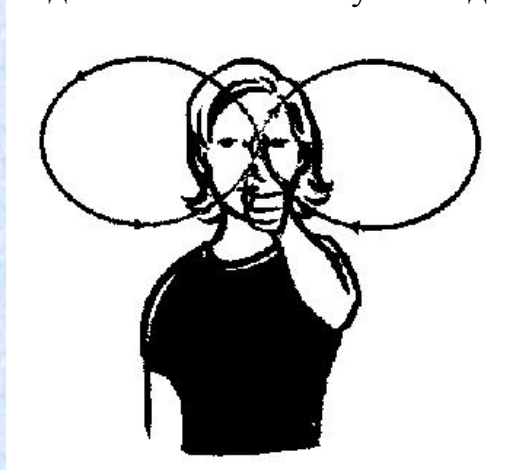
- заменить машинку на маленький резиновый мячик с шипами, который следует *катить* по «дорожке» — контуру восьмерки *вначале* левой, а затем и правой рукой, усиленно работая пальцами;
- укрепить лист с заранее нарисованной восьмеркой на стене на уровне глаз ребенка;
- предложить ребенку «обкатать» восьмерку фишкой от любой детской игры, машинкой или же мячиком.

Упражнение повторить несколько раз (по желанию ребенка) для каждой руки в отдельности.

**«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЁРКИ»** (для глаз) — синхронизация работы рук и глаз.

Эффект достигается за счет «рисования» в воздухе восьмерки (а ее середина находится на уровне носа) большим пальцем (он показывает, что «все здорово!») *вначале* левой, а затем и правой руки. Одновременно с этим за движением руки следует и взгляд, для концентрации которого на ноготь большого пальца наклеивается метка красного цвета из изоленты (можно легко переклеить на палец другой руки).

**Внимание!** Необходимо помнить, что в упражнениях этой серии контроль за движением рук осуществляется за счет движения именно *глаз*, а не головы, которая должна оставаться неподвижной на всем пути следования машинки, фишки, мячика или же руки.



13. **«ДУМАТЕЛЬНЫЙ КОЛПАК».** Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Полезно выполнять школьникам перед началом уроков, так как это поможет быстро сконцентрировать внимание. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

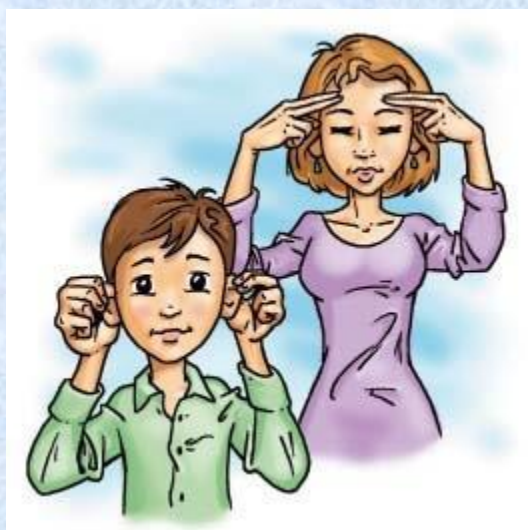
Можно выполнять стоя и сидя.

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.

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





14. **«БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ».** Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Оно улучшает навыки чтения – кодирование и декодирование, а также способствует связной эмоционально окрашенной речи. Его хорошо выполнять перед контрольными работами или в ситуации напряжения.

Положите руки на живот.

Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.

Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.

Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного вытягивается.

Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох. Повторите упражнение не более 3 раз.

Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.



### 15. «ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ».

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ученику 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, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.





### **Основные источники:**

Зегебарт Г.М., Ильичева О.С. Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков. Методическое пособие. 2-е изд. — М.: Генезис, 2010. — 32 с: ил. — (Учение без мучения).

<https://www.b17.ru/article/5973/>

