**«Гимнастика мозга»**

напоминает обычную зарядку и проста в исполнении.
Огромная польза и привлекательность ГМ состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи

**развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.**

Если вы решили применить упражнения «Гимнастики мозга» в работе с детьми, то вам необходимо систематически применять их для тренинга определенных функций. Попробуйте - результаты не заставят себя долго ждать! Так, применение данного метода в начальной школе показало, что в результате систематического выполнения кинезиологических упражнений у детей улучшилась память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снизилась утомляемость, повысилась способность к произвольному контролю.

 **Массаж ушных раковин**

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

**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 в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Кулак-ребо-ладонь**

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**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. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

**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 до наоборот».

**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.

**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 почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Если вы освоили простые упражнения, то можно перейти к более сложным упражнениям гимнастики мозга. Все движения комплексов ГМ воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

Первый блок - упражнения, увеличивающие тонус коры г/м, (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек). Цель: повышение энергетики коры г/м.

Второй блок - упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера). Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

Третий блок - упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера). Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Выполнение упражнений ГМ требует осмысленности и высокого уровня саморегуляции. Осуществление такого движения и доведение его до автоматизма возможно только при условии создания в коре г/м новых нейронных сетей, что в свою очередь расширяет резервные возможности мозга.

Система работы, опирающаяся на двигательные методы, наиболее оптимальна для коррекции отклонений и развития компенсаторных способностей личности.

**Движения, пересекающие среднюю линию тела.** Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше.

**Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки»** (можно под музыку или пение).
Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

**Упражнение «Ленивые восьмерки»**
Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бес-конечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно.
А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими  одновременно.

**Упражнение «Двойной рисунок»**
Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно:

- навстречу друг другу;

- вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот;

- разводя в разные стороны.

**Упражнение «Алфавит восьмерками»**

Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:

- симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф.

- асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э.

- асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т.

 **Упражнение «Слон»**

Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть .туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.
 **Упражнение «Вращение шеи»**
Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

**Упражнение «Рокер»**

расслабляет бока после длительного сидения.
Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

**Упражнение «Брюшное дыхание»**

выполняется перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переварить пищу. Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.
 **Упражнение «Перекрестный шаг сидя»**

Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

**Упражнение «Энергизатор»**

помогает расслабиться. Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

**Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении**

 **Упражнение «Сова»**

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

 **Упражнение «Активизация руки»**

Вытяните правую руку вверх, прислонив ее к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте ее вперед, назад, к себе, от себя.
 **Упражнение «Сгибание стопы ног»**

Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено. **Упражнение «Помпа икр ног»**

Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперед, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох и поднимите пятку. Повторите трижды по отношению к каждой ноге. Старайтесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.
 **Упражнение «Гравитационное скольжение»**

Сядьте в кресло. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опускайте вниз — выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо. Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).
 **Упражнение «Заземлитель»**

Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох — выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

**Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключать биллионы нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.**

 **Упражнение «Кнопки мозга»**, выполняется перед чтением.

Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую па нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменив руки.
 **Упражнение «Кнопки Земли»**

Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой — к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.
 **Упражнение «Кнопки баланса»**

Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минутой позже надавите в углублении за левым ухом и «выдохните» энергию.
 **Упражнение «Кнопки космоса»**

Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Постойте так в течение минуты, «вдыхая» энергию вверх по позвоночному столбу.
 **Упражнение «Энергетическая зевота»**

Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.
 **Упражнение «Крюки»**

Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.
Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.
Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

Вышеописанные 22 упражнения могут быть использованы целенаправленно для развития и тренинга определенных навыков и способностей.
Представляем систему использования упражнений для развития следующих навыков:

1. Активное слушание, т. е. слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обратную связь (упражнения: 1.5; 3.2; 3.4)
2. Понимающее чтение, т.е. чтение сосредоточенное, требующее восприятия и переработки языковой информации (упражнения: 1.2; 1.4; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 3.4)
3. Письмо, правописание (упражнения: 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.5)
4. Математика, т. е. способность работать с многомерными и многонаправленными системами (упражнения: 1.3; 1.5; 1.6; 2.1; 2.4; 2.5; 3.1)
5. Навыки выполнения домашних заданий, т. е. интерпретация внутренней речи, образов, относящихся к мышлению (упражнения: 1.1; 1.5; 1.6; 2.1; 2.2; 3.2; 3.3)
6. Творческое мышление, т.е. способность интегрировать знания и мысли других людей в собственный опыт (упражнения: 1.1; 1.3; 1.7; 1.10; 2.2 3.1; 3.2)
7. Выполнение контрольных работ, т. е. способность выпустить из себя творчество в ответственный момент (упражнения: 1.3; 1.1; 1.8; 2.3; 3.3; 3.4)
8. Быстрое чтение, т. е. способность быстро просматривать и бегло читать (упражнения: 1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 2.3; 2,4; 2.5; 2.6; 3.4)
9. Навыки самосознания. Образ  «Я». Способность сохранить самонаправленность в любых ситуациях (упражнения: 1.6; 1.9; 3.1; 3.3; 3.5; 4.1)
10. Координация целостного движения тела для спорта и игры. Связь мозга и тела в принятии решений относительно движения (упражнения: 1.1; 1.7; 1.8; 1,10; 3.3; 3.4; 3,5).

В работе с детьми рекомендуем взрослым (педагогам, родителям) системно применять упражнения гимнастики мозга для тренинга определенных функций.

Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.
 Высшим достижением взрослого, работающего по предлагаемой методике, было бы обучение этим упражнениям ребенка, ученика с тем, чтобы он самостоятельно, в нужный момент, мог выполнить набор соответствующих упражнений. Например, при выполнении домашних заданий или контрольной работы.
 В целом работа Пола Деннисона и Гейл Деннисон является совершенно новым явлением, и адаптация их работы к условиям российской образовательной системы является весьма актуальной. Она становится первым шагом в образовательной кинесиологии — науке, улучшающей обучаемость на уровне работы целостного мозга.