

Умная ГИМНАСТИКА

**Воспитатель старшей группы
компенсирующей направленности**

И.А. Каширина

МАДОУ ДСКН №1 г. Сосновоборска

2021 г.

Умная гимнастика или гимнастика мозга – это комплекс специальных двигательных упражнений, которые способствуют объединению наших полушарий головного мозга и оптимизируют деятельность мозга и тела.

Проще говоря, способствуют улучшению внимания и памяти, повышают работоспособность и расширяют возможности нашего мозга.

Почему и как движение помогает в обучении?

Каждое упражнение из Умной гимнастики, направлено на возбуждение определенного участка мозга и объединяет мысли и движения. Как следствие, новые знания лучше запоминаются и становятся более естественными.

Кроме этого, упражнения развивают координацию движений и психофизические функции (ощущения и их восприятие).

Умная гимнастика (РИТМИРОВАНИЕ)

это упражнения позволяющие

настроиться на любой вид деятельности

(настроить нашу систему «МОЗГ-ЭМОЦИИ-ТЕЛО»)

*Комплекс “РИТМИРОВАНИЕ” является
базовым перед любой деятельностью*

Лучший результат будет достигнут, если
делать данное

ритмирование каждый день





1. Пьем воду

Пить нужно медленно, не спеша, последнюю порцию воды держим немного во рту, прежде чем проглотить. Вода должна быть комнатной температуры.

Наше тело на 70% состоит из воды, а мозг на 90%. Когда мы находимся в стрессе (переживаем из-за чего то, боимся), нашему организму становится еще нужнее вода, т.к. она является основным проводником всех процессов. Об этом мы говорили в самом начале. Все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Ведь недаром говорят: «Успокойся, выпей воды».



Перекрестные шаги

Шагаем так, чтобы противоположные рука и нога двигались одновременно навстречу друг к другу. Касаться локтем колена. При этом колени должны подниматься строго вперед, не поворачивать их в сторону. Рука и нога соприкасаются друг с другом только за счет движения косых мышц туловища, таз остается неподвижным.

Данное упражнение способствует интеграции полушарий головного мозга, развивается координация движений всего тела в пространстве.





3. Кнопки мозга

Одну руку кладем на пупок, другой растираем точки под ключицей (справа и слева от грудины).

Меняем руки и делаем тоже самое.

Особенно упражнение хорошо делать перед работой связанной с действием глаз (чтение, письмо).

Упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом, к головному мозгу, вследствие чего улучшается восприятие информации.



4. Крюки Деннисона



Замок – скрещиваем ноги, вытягиваем руки перед собой тыльной стороной вниз, затем скрещиваем их, образуя замок ладонками (какая нога впереди, та и рука сверху!).

Сгибаем локти и поворачиваем замок из ладонек вовнутрь, прижимаем к груди. Язык при этом прижат к небу, за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Медленно дышим. Повторяем с другой рукой. Домик – ставим ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга. Соединяем кончики пальцев обеих рук друг с другом, образуя крышу домика. При вдохе язык находится наверху, при выдохе внизу. Медленно дышим.

(Тихо, не слышно)

Крюки Деннисона улучшают координацию, делают дыхание более глубоким и спокойным, улучшают социальную адаптацию, придают чувство уверенности.

Выполняя «*ритмирование*» дети становятся более уравновешенными, рассудительными, улучшаются их коммуникативные навыки.

