Ритмирование (подготовительная процедура) – самонастройка на любую деятельность.

Перед началом ритмирования нужно выпить воды (повышает энергетический уровень и улучшает мыслительные способности).

1. *«Кнопки мозга»* - упражнение способствует обогащению мозга кислородом (выполняют сидя или стоя).

✓ Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.

✓ Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми рёбрами под ключицами слева и справа от грудины.

✓ Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.

✓ Поменяйте руки и повторите упражнение.

2. *«Перекрёстные шаги»* - одновременно активизируют обширные зоны обоих полушарий мозга, это помогает быстрее включиться в деятельность (выполняют сидя или стоя).

✓ Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его.

✓ Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснувшись его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, то, возможно вы делаете упражнение неправильно: либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

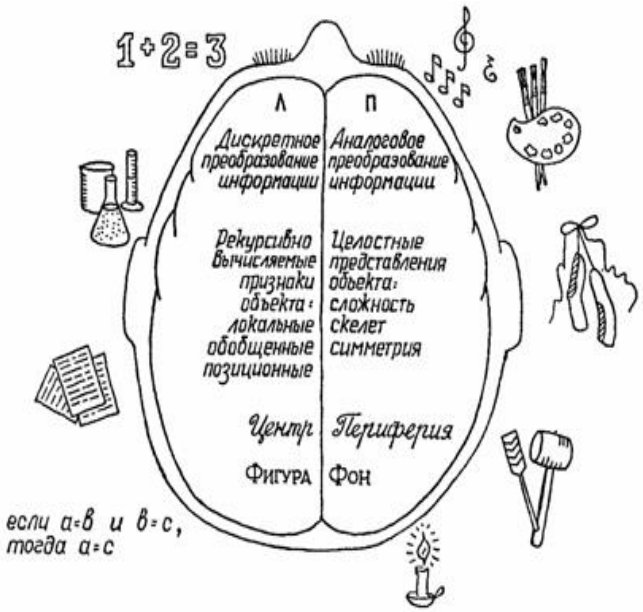
3. *«Крюки»* - направлено на активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария, помогает успокоиться, переключить внимание (можно выполнять сидя или стоя).

✓ Скрестите лодыжки.

✓ Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперёд тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Прижмите язык к твёрдому нёбу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

Едва ли 10% людей на земле сбалансированно используют оба полушария своего головного мозга. Остальные развивают только левое полушарие и игнорируют колоссальный творческий потенциал правого полушария.

Мэрилли Зденек



Кинезиология – наука, изучающая развитие умственных способностей и физического здоровья через определённые двигательные упражнения – гимнастику мозга.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7 лет, а у мальчиков до 8 – 8,5 лет.

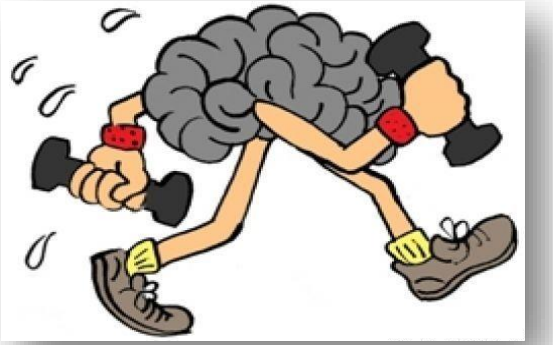
Рекомендации по применению:

- занятия можно проводить в любое время, но ежедневно, без пропусков;
- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;
- требуется точное выполнение движений и приёмов;
- упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- перед интенсивной умственной нагрузкой;
- продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5 – 10 минут до 20 – 35 минут в день;
- каждое упражнение выполняют по 1 – 2 минуты, в различном порядке и сочетании .

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №9»

РОДИТЕЛЯМ О ГИМНАСТИКЕ МОЗГА

« КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ »



РИТМИРОВАНИЕ

Учитель – логопед: Богданова Н.В.