

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад станицы Северской
муниципального образования Северский район

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОВЗ

Руководитель РМО,
воспитатель ГКП «Особый ребенок»,
учитель-дефектолог
Строцкая М.В.

2 «Гимнастика для мозга»

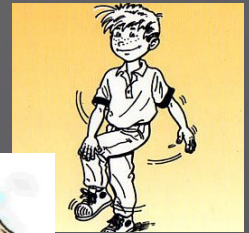
- В основе программы «Гимнастика для мозга» лежит представление о том, что ребенок способен развивать себя сам, используя внутренние механизмы своего *двигательного* потенциала. Она включает в себя:
 - упражнения на сжатие, растяжение и расслабление кистей, предплечий и плеч;
 - изолированные упражнения для каждого из пальцев;
 - изолированные упражнения для каждой руки

3 «Гимнастика 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 упражнений и приемов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающийся эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

4 «Гимнастика для мозга»

- Все, вместе взятое, приводит к расширению зоны ближайшего развития ребенка и способствует ее переходу в зону актуального развития.



5 «Гимнастика для мозга»

- Наш комплекс включает в себя 12 упражнений, а также подготовительный этап – **ритмирование** -
- настройку организма на восприятие сенсорной информации с целью последующего вовлечения ребенка в активную и ритмичную работу.

6 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.
- Перед выполнением комплекса **необходимо промаркировать** левую руку детей, путающих понятия «лево-право», например, цветной резинкой или же любым иным безопасным для ребенка способом.

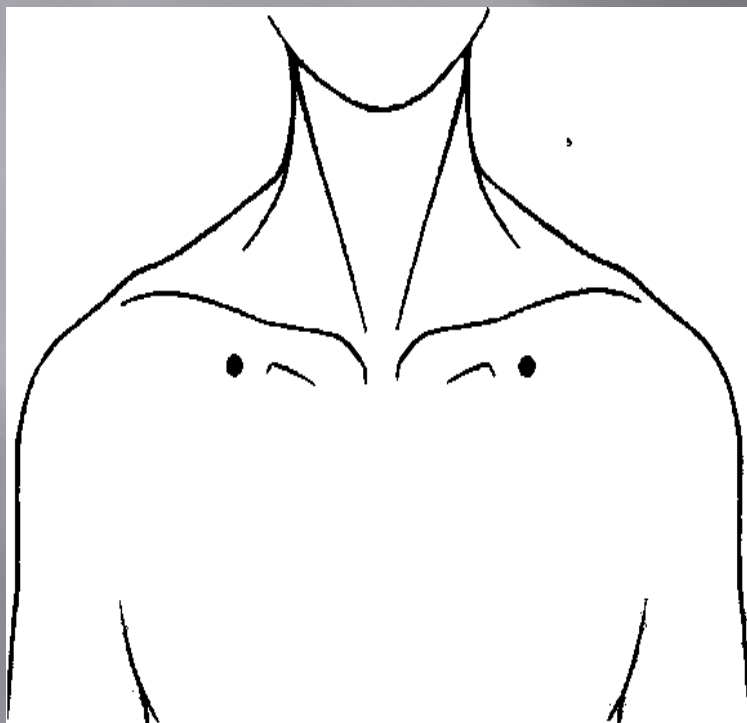
7 Ритмирование

включает в себя

следующие процедуры :

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

8 Упражнение «Кнопки мозга»

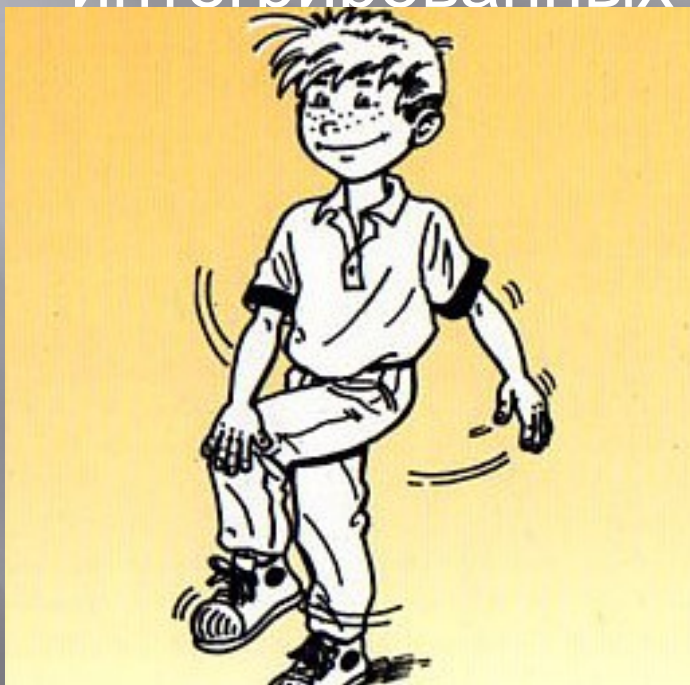


- Для его выполнения необходимо массировать *одновременно* большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах (см. рис.), положив при этом правую руку на пупок (малыши 3-4 лет могут массировать грудку круговыми движениями плотно прижатой левой ладонью до легкого покраснения).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



9 Упражнение «Перекрестные движения»

- способствует развитию интегрированных



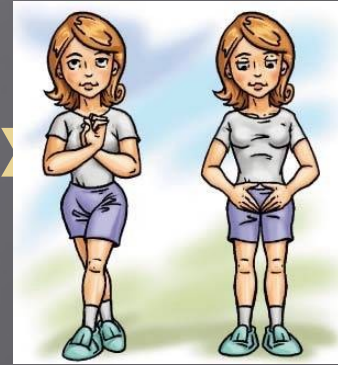
- Упражнение представляет собой *медленную* ходьбу на месте под счет педагога (начинать следует с 5-10 шагов с постепенным увеличением количества шагов до 100), при выполнении которой ребенок попеременно перекрестно касается правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колено».

10 Упражнение «Крюки»

- Оказывает влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга,
- СОСТОИТ ИЗ нескольких частей:



11 Упражнение «Крюки»



• Часть 1

- скрестить ноги;
- последовательно соединить кончики пальцев широко раскрытых обеих ладоней (от больших к мизинцам), образовав тем самым «корзиночку» и развернув при этом кисти рук так, чтобы сомкнутые большие пальцы – «ручка корзиночки» были направлены к груди;
- развести локти в стороны, плечи расправить;
- держать голову прямо, *взгляд опустить* на «корзиночку»;
- фиксировать положение под счет педагога до 20.

12 Упражнение «Крюки»



- Часть 2

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

13 Упражнение Крюки



- Часть 3

- соединить стопы и колени;
- выпрямить руки над головой, плотно соединив ладони (пальцы ладоней прижаты друг к другу и направлены вверх); взгляд обращен *вперед*;
- медленно опускать руки до тех пор, пока предплечья не образуют горизонтальную линию; взгляд обращен *вперед*;
- зафиксировать положение рук и глаз под счет педагога до 20.

14 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.

15 Основной комплекс упражнений

- 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 ладонью вначале правой руки, а затем и левой, но уже под обратный отсчет (от десяти до одного). Упражнение повторить 2 раза.

16 Основной комплекс упражнений

- 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».
- При выполнении упражнения дети следуют только *командам* педагога, а не его движениям, так как ведущий может намеренно «путать» детей их *несоответствием*.

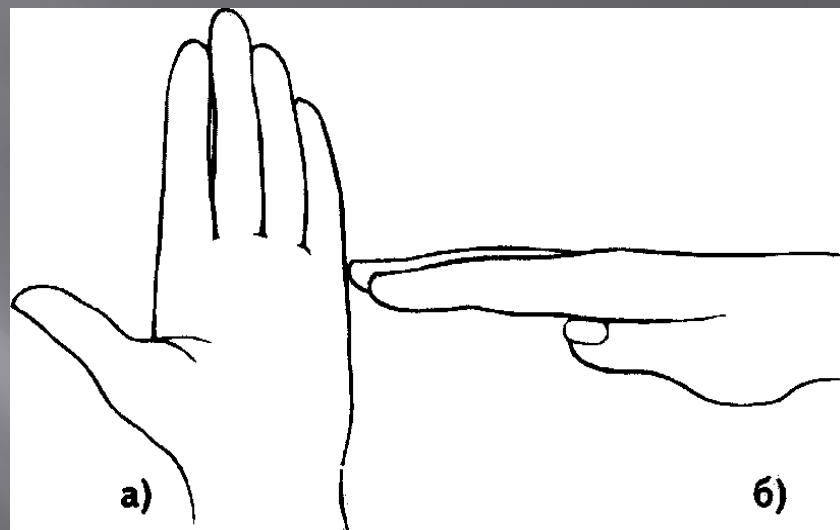
17 Основной комплекс упражнений

- 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.

-

18 Основной комплекс упражнений

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



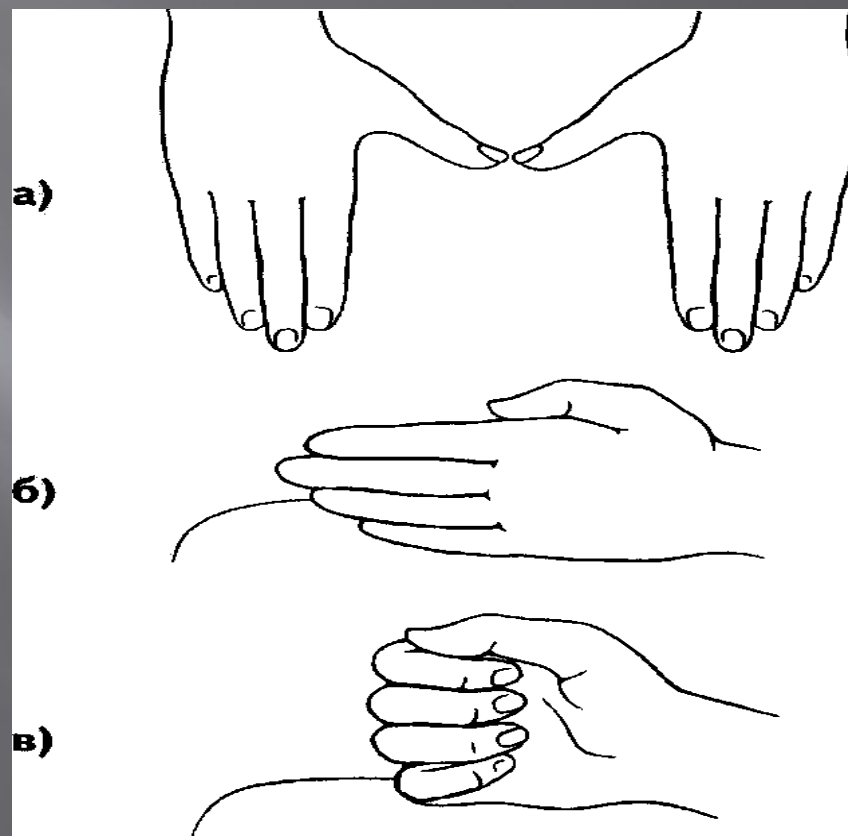
При выполнении упражнения особое значение придается контролю положения головы и глаз: *взгляд перемещается с одной руки на другую без какого-либо движения головы.*

19 Основной комплекс упражнений

- Позиция «Зеркальце» (рис. 2а) — ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально; большой палец отставлен в сторону; *взгляд направлен в центр ладони.*
- Позиция «Полочка» (рис. 2б) — ладонь правой руки горизонтальна; большой палец руки плотно *прижат* к ладони; средний палец приставлен к ребру левой ладони у *основания* мизинца.

20 Основной комплекс упражнений

- *«КУЛАК-*
- *РЕБРО-*
- *ЛАДОНЬ»* -
- смена однородных позиций рук.



21 Основной комплекс упражнений

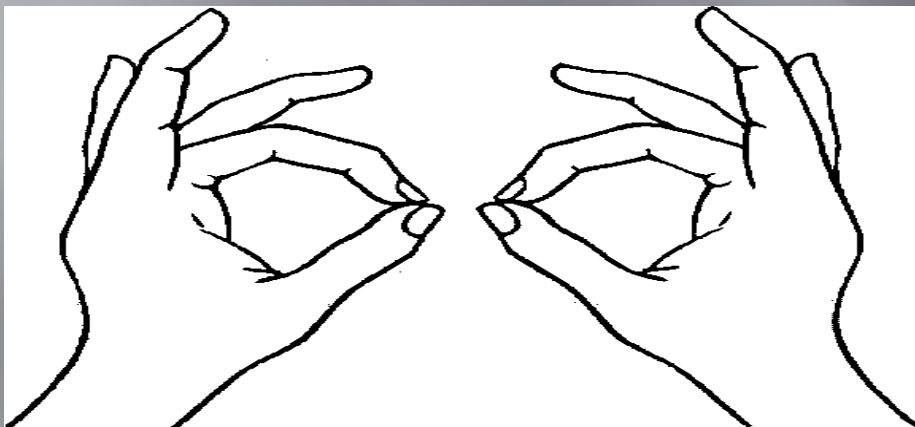
- Позиция «Ладонь» (рис. 3 а) — обе руки лежат на коленях ладонями вниз; большие пальцы направлены друг к другу и *соприкасаются*.
-
- Позиция «Ребро» (рис. 3 б) — обе ладони *ребром* расположены на коленях (ладони обращены друг к другу); большие пальцы *прижаты к ладони*; четыре оставшиеся пальца выпрямлены и *плотно прижаты друг к другу*.
-
- Позиция «Кулак» (рис. 3 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.

22 Основной комплекс упражнений

-
- 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.
-

23 Основной комплекс упражнений

- 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*.

24 «Гимнастика для мозга»

- Хотелось бы еще раз отметить, что предлагаемая гимнастика полезна для ЛЮБОГО ребенка.
- Она стимулирует мозговую деятельность, улучшает работоспособность и облегчает работу по формированию речемыслительной деятельности.

-

25 Литература

- 1. Гимнастика мозга (Гимнастика ума) [Электронный ресурс]: Содействие центр практической психологии – Режим доступа: <http://kinhelp.ru/gimnastika-mozga-gimnastika-uma/>
- 2. Деннисон П. И., Деннисон Г. Гимнастика мозга [Электронный ресурс]: Просто в непросом.рф – Режим доступа: <http://tao-online.net/gimnastika-mozga/>.
- 3. Подготовка к обучению. Гимнастика мозга / Brain Gym [Электронный ресурс]: СПбГМТУ Среднетехнический факультет – Режим доступа: http://stf-smtu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=99&Itemid=141.
- 4. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети Будущего – Режим доступа: <http://www.deti-budushego.com/node/217>.
- 5. Упражнения Гимнастики Мозга [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология – Режим доступа: <http://creativekinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga>.
-
-
-