

«ГИМНАСТИКА МОЗГА»

МАСТЕР – КЛАСС ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Составитель:
учитель-логопед, 1КК,
Чувакова Н.Ю.



«Мозг, хорошо устроенный лучше,
чем мозг, хорошо наполненный»

Мишель Монтень

КИНЕЗИОЛОГИЯ -
наука о развитии головного
мозга через движение

Образовательная кинезиология



**ГИМНАСТИКА МОЗГА,
ЭТО СИСТЕМА
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ АКТИВАЦИИ
МОЗГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

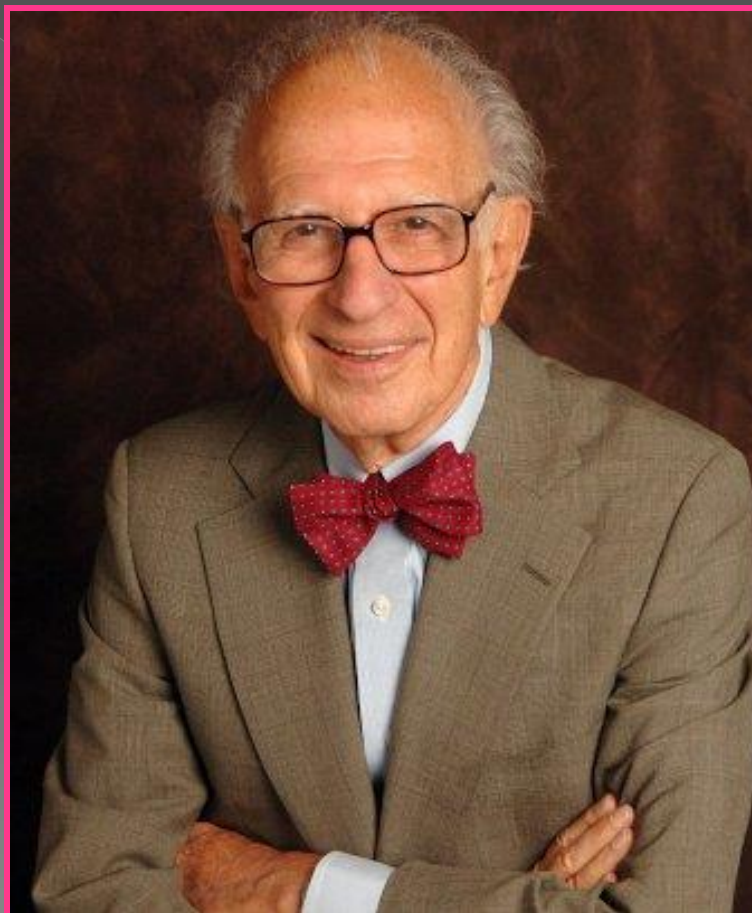


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ





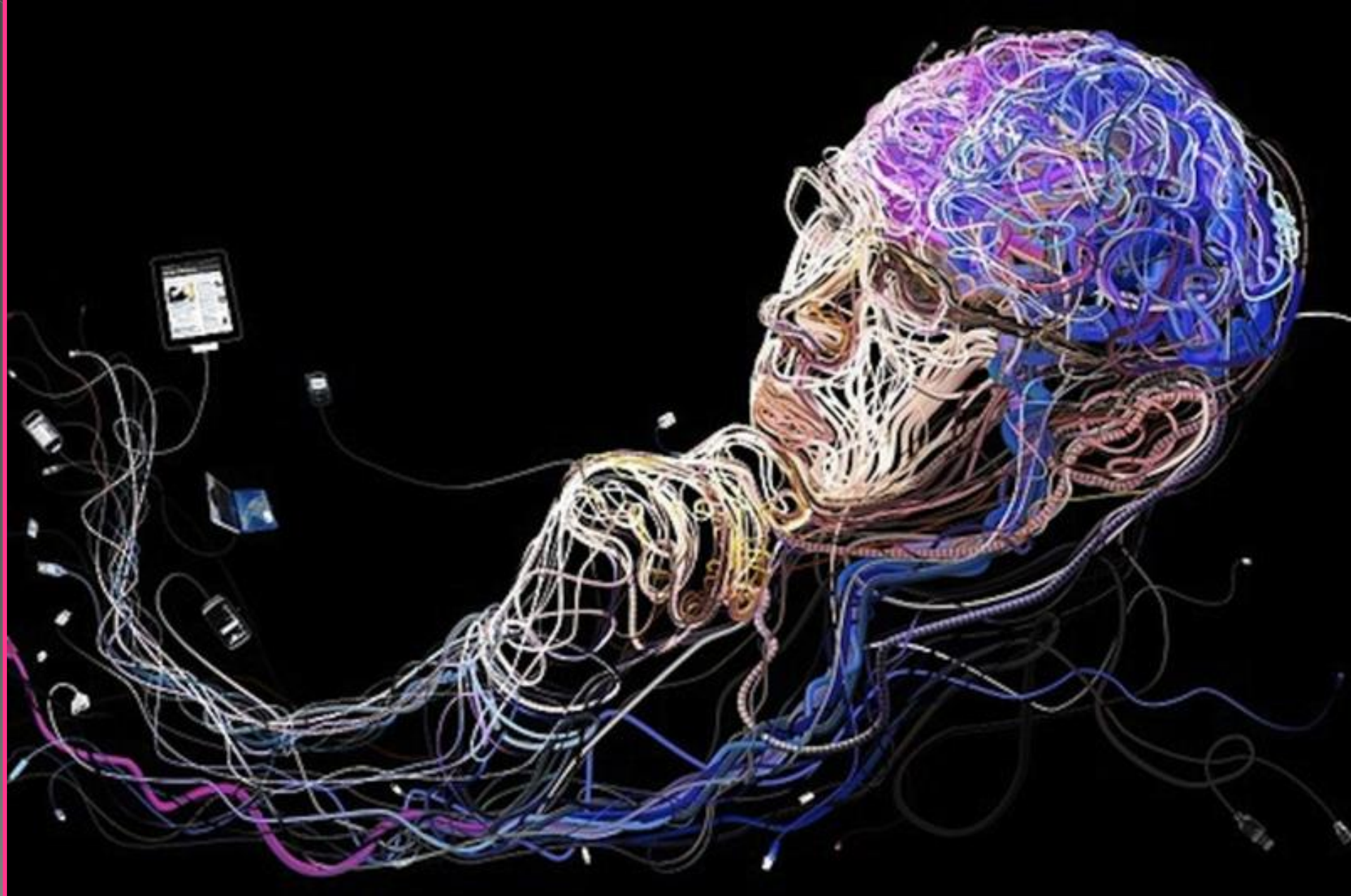
Американский нейробиолог
Эрик Кандел

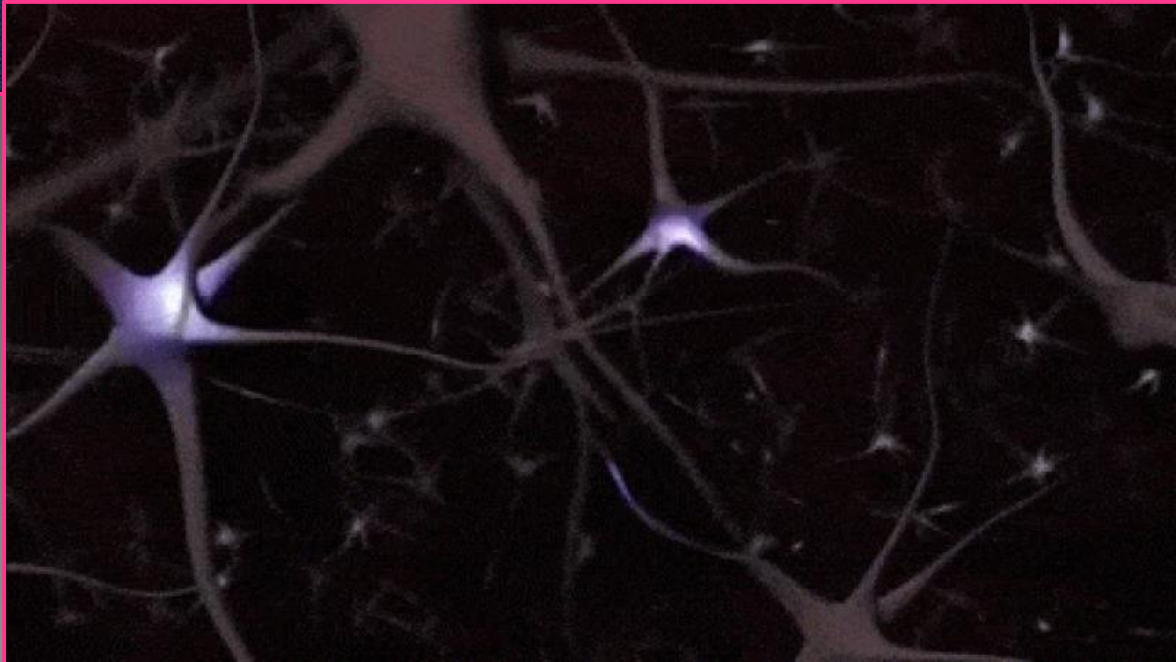
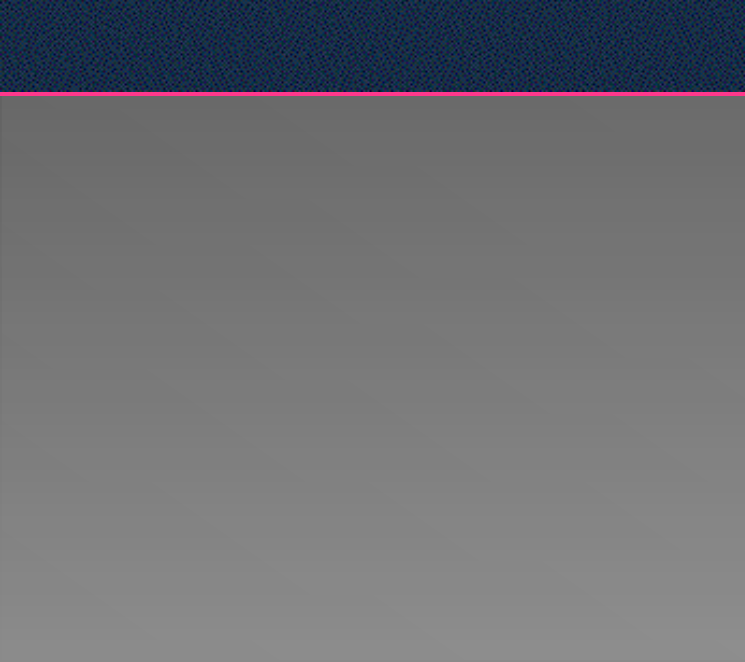
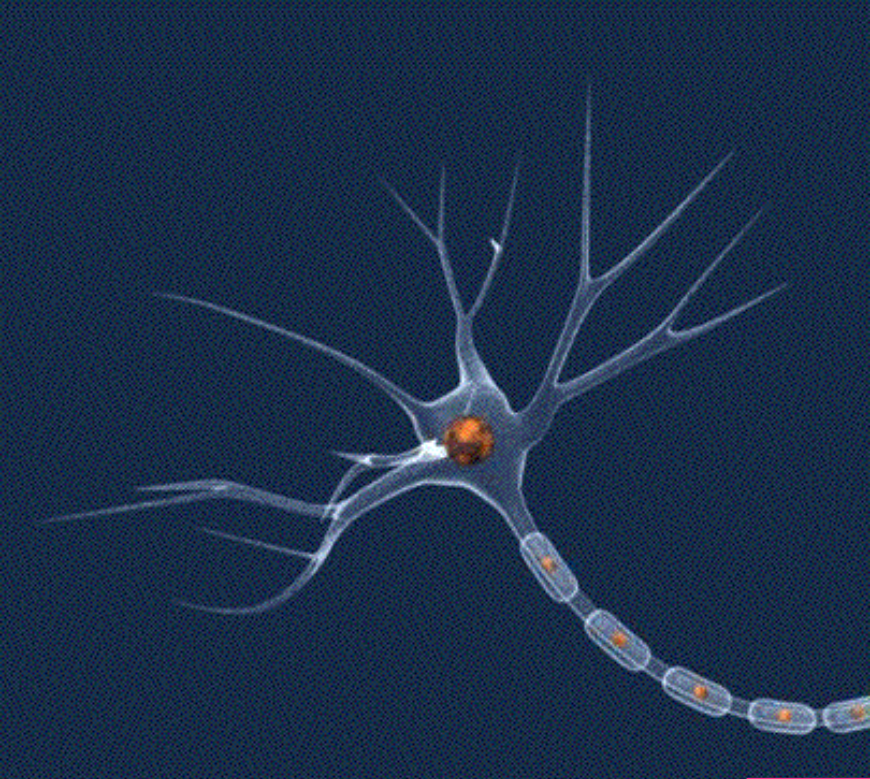


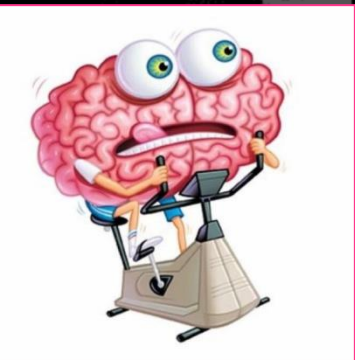
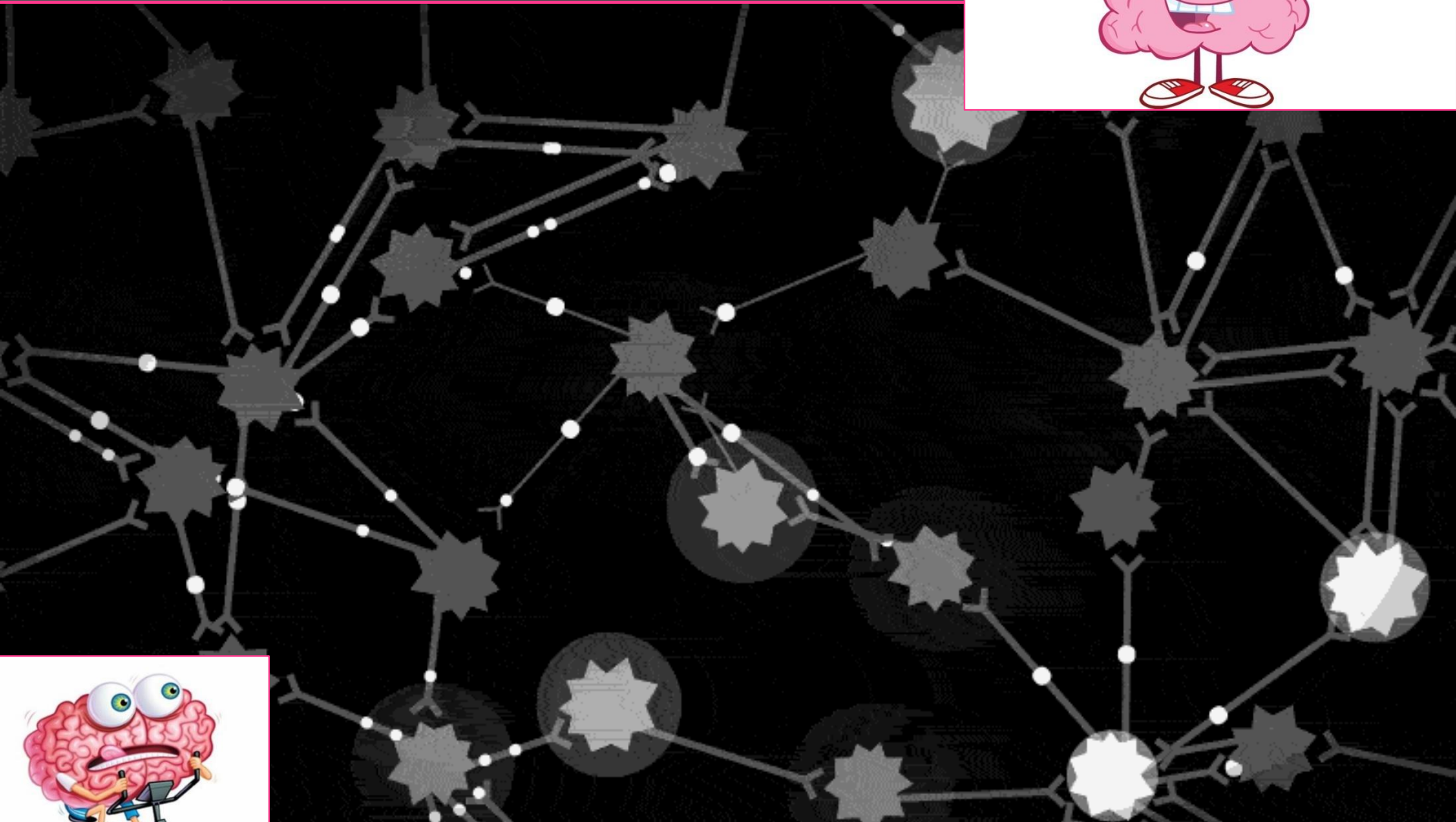
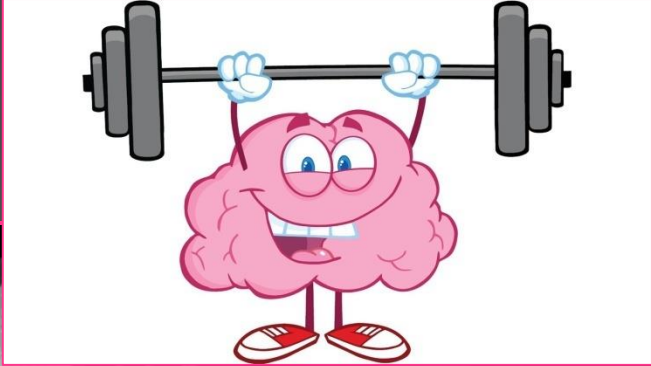
90-100 миллиардов
нейронов – нервных
клеток



Нейронные связи



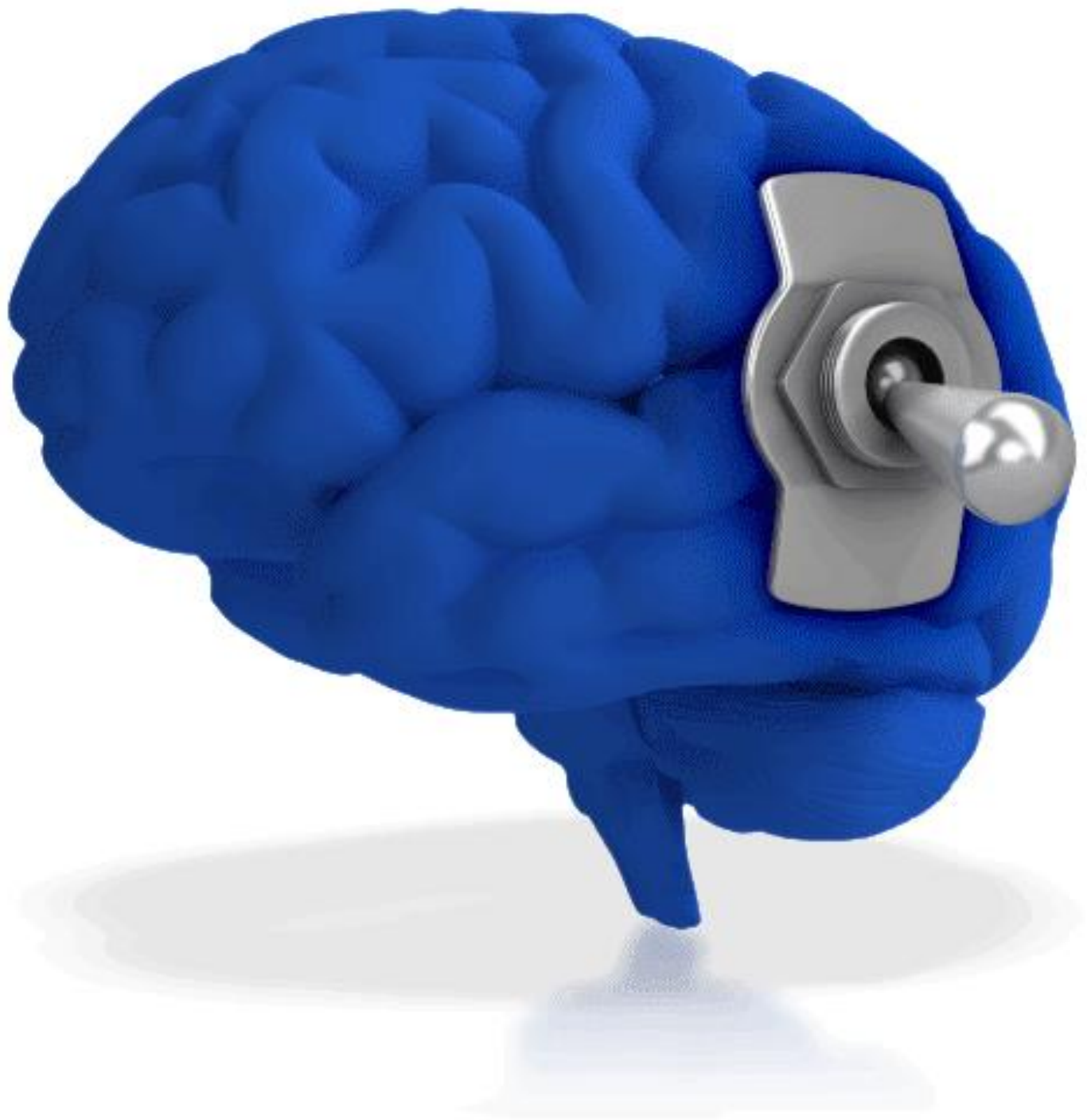




жёлтый, чёрный, красный, зелёный
синий, красный, жёлтый, чёрный
чёрный, жёлтый, зелёный, синий
синий, зелёный, жёлтый, красный
жёлтый, красный, чёрный, синий
красный, чёрный, зелёный, синий

A 5x5 grid of numbers. The numbers are arranged in a spiral pattern starting from the center (19) and moving outwards. The grid is highlighted with a yellow background and a large, semi-transparent target symbol centered on the number 19.

22	9	25	4	5
17	6	1	3	18
10	12	19	11	7
2	24	15	13	8
14	23	21	20	16





ЛОРЕНС КАЦ

**РАЗРАБОТАЛ СИСТЕМУ
УПРАЖНЕНИЙ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ
ВАШЕМУ МОЗГУ СОХРАНИТЬ
СВОИ ФУНКЦИИ В СТАРОСТИ.**



Нейробика утром

Выполняйте привычные утренние дела непривычным способом: чистите зубы левой (нерабочей) рукой, попробуйте принимать душ с закрытыми глазами (осторожно!), ориентируясь исключительно на осязание. Чашку с кофе за завтраком держите в другой руке, а одевайтесь с закрытыми глазами, приготовив с вечера одежду. Эти упражнения не только помогут мозгу работать по-новому, но и значительно повысят координацию движений.

Нейробика на рабочем месте

Поменяйте на рабочем столе привычный порядок канцелярских принадлежностей, передвиньте корзину для бумаг в другой угол. Изменение расположения знакомых нам предметов потребует от осязательных и зрительных зон мозга дополнительной работы, чтобы откорректировать наше представление о рабочем пространстве с учетом внесенных изменений. Периодически пишите в своем ежедневнике левой (нерабочей) рукой.

Нейробика вечером

Старайтесь использовать для привычных домашних дел нерабочую руку (поливать цветы, пылесосить). Переверните вверх ногами некоторые семейные фотографии и периодически рассматривайте их. Перед сном читайте вслух друг другу. Когда мы читаем вслух или слушаем чтение партнера, в нашем мозгу активируются нейронные цепи, не используемые при беззвучном чтении.

**РАЗВИВАЙ
СВОЙ МОЗГ!**



**КАКОВ МОЗГ -
ТАКОВ И ЧЕЛОВЕК**

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!