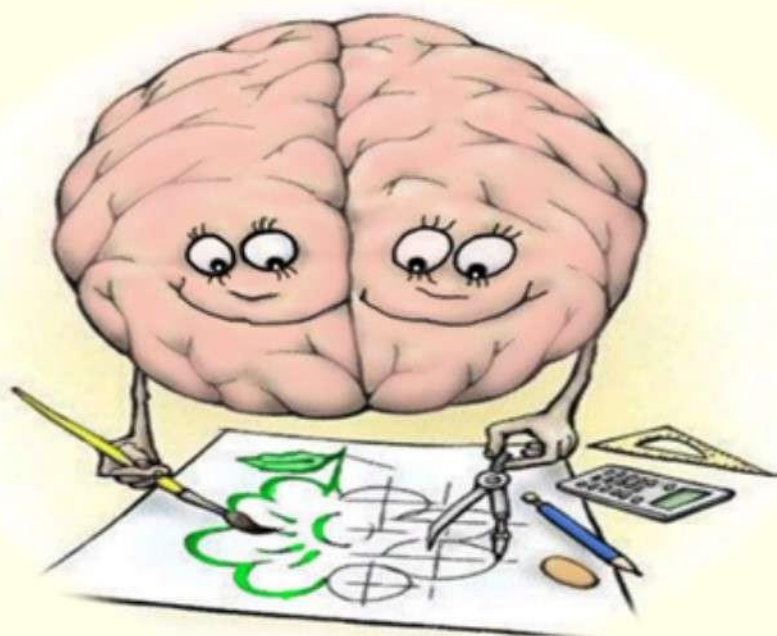


Марычева О. И., Габараева К. А.

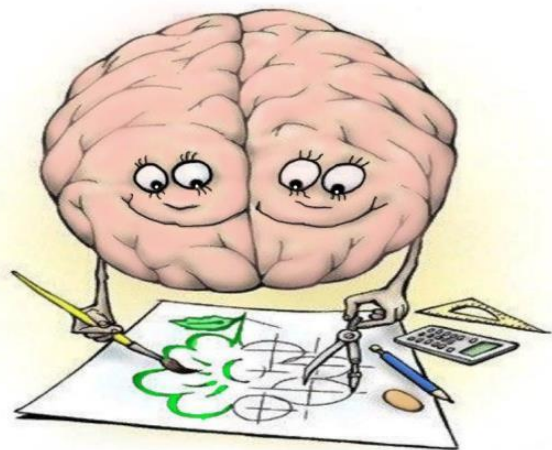
# Гимнастика для ума

Сборник упражнений  
для активизации умственной  
деятельности



МБУ ДО «РЦДО»

# «Гимнастика для ума»



**Сборник упражнений  
для активизации умственной деятельности**

В сборнике представлен материал, который может быть полезен педагогам (воспитателям, учителям), использующим в своей работе здоровьесберегающие технологии. Специальные «кинезиологические упражнения», которые могут быть применены для успешного развития и обучения как ребенка, так и взрослого, способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия. Они легли в основу данного сборника. Сборник представляет собой комплекс упражнений, напоминающих обычную зарядку, которые могут быть использованы во время занятия, урока (как средство переключения внимания, активизации деятельности), они достаточно просты в исполнении.

# Содержание

## Глава 1. Теоретические аспекты

Межполушарное взаимодействие .....	4
Кинезиология .....	6

## Глава 2. Практическая часть

Блок 1. Кинезиологические упражнения.....	9
Блок 2. Цепочки движений .....	13
Блок 3. Упражнения с кубиками .....	14
Блок 4. Упражнения с мячиками.....	14
Блок 5. Рисование двумя руками .....	15
Блок 6. Упражнения для развития крупной моторики.....	15
Блок 7. Упражнения с карандашами.....	18

Список использованной литературы.....	19
---------------------------------------	----

## **Глава 1. Теоретические аспекты. Межполушарное взаимодействие.**

*«Развитие межполушарного взаимодействия  
является основой развития интеллекта  
и творческого самовыражения»  
Сиротюк Л. А., доктор психологических наук*

**Межполушарное взаимодействие — особый механизм объединения левого и правого полушарий в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующуюся под влиянием как генетических, так и средовых факторов.**

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Между полушариями находится мозолистое тело, которое интенсивно **развивается до 7-8 лет**. Это толстый пучок нервных волокон, через который происходит **взаимодействие** между двумя полушариями. Благодаря этому процессу происходит передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. **Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.**

Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному **взаимодействию** – одна из причин нарушения функции обучения и **управления своими действиями и эмоциями.**

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то **взаимодействие** между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа **мозга**. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

### **За что отвечает правое полушарие:**

- обработка невербальной информации, эмоциональность;
- музыкальные и художественные способности;
- ориентация в пространстве;
- способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток и др);
- обработка большого количества информации одновременно, интуиция;
- воображение;

- отвечает за левую половину тела.

### **За что отвечает левое полушарие:**

- логика, память;
- абстрактное, аналитическое мышление;
- обработка вербальной информации;
- анализ информации, делает вывод;
- отвечает за правую половину тела.

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

### ***Почему у некоторых детей межполушарное взаимодействие не сформировано?***

Причин может быть много, вот несколько из них:

- болезни матери, стресс во время беременности;
- родовые травмы;
- болезни ребёнка в первый год жизни;
- психотравмирующие ситуации.

### ***Что бывает, если межполушарное взаимодействие не сформировано?***

Происходит неправильная обработка информации и у ребенка возникают сложности в обучении:

- инфантильность;
- отсутствие познавательной мотивации;
- задержка умственного развития;
- поведенческие нарушения;
- моторная неловкость;
- логопедические отклонения (речевые нарушения, зеркальное написание букв и цифр).

Существуют научные отрасли, исследующие рассматриваемые нами процессы (межполушарное взаимодействие).

Нейропсихология - отрасль науки, сложившаяся на стыке психологии, медицины (неврологии, нейрохирургии) и физиологии. Изучает мозговые механизмы высших психических функций.

Нейропедагогика — это прикладная междисциплинарная научная область, направленная на построение образовательного процесса с учетом данных о развитии мозга, об эффективных методах обучения и преподавания, о мозговой организации в процессах овладения учебного материала, с учетом особенностей мозгового развития учащихся и преподавателей.

Вопрос об **использовании** нейропсихологических и психофизиологических знаний в деятельности в образовании впервые был поставлен отечественными нейропсихологами А. Р. Лурия и Л. С. Цветковой в 60-х годах прошлого столетия. В 90-х годах Т. П. Хризман выделила научное направление — **Нейропедагогика**, учитывающую возрастную динамику психофизиологических особенностей детей в учебном процессе. В настоящее время отечественная **Нейропедагогика** и нейропсихология располагают экспериментальными и теоретическими исследованиями функционального **развития мозга ребенка**, позволяющими дифференцировать учебный процесс, реструктуризировать систему образования.

## **Кинезиология**

«Кинезиология – наука о **развитии** умственных и творческих способностей через определённые двигательные упражнения». Благодаря этим упражнениям создаются новые нейронные сети и происходит качественное улучшение эффективности взаимодействия полушарий мозга. Повышается уровень развития.

Часто данную методику применяют к деткам с проблемным развитием (ДЦП, гиперактивность, аутизм). С помощью упражнений ребенок становится более внимательным, быстрее учится читать и писать, память улучшается, повышается ветроустойчивость.

Стоит отметить, то занятия с детьми проводятся индивидуально. Точность и правильность выполнения заданий имеет очень большое значение. Сами занятия усложняются, если виден прогресс.

Кинезиология рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация обо всех функциональных связях в организме. Мозг накапливает информацию и способен решить любую задачу, связанную с регуляцией функций организма.

## **Основные задачи кинезиологии:**

- Балансировка и синхронизация **межполушарного взаимодействия и всех связей;**

- **Развитие мелкой моторики**, способностей, памяти и внимания;
- **Развитие речи**, навыков письма и чтения;
- Развитие памяти, внимания, мышления;
- Формирование навыков для обучения;
- Повышение продуктивности деятельности;
- Устранение дислексии, стресса, апатии;
- Раскрытие внутреннего потенциала, творческого подхода и личного роста;
- Формирование пространственных представлений;
- Формирование произвольности;
- Снятие эмоционального напряжения;
- Создание положительного эмоционального фона.

В прогрессивных школах всего мира в школьных расписаниях есть ежедневный урок – кинезиология.

При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного **мозга**. Происходят положительные структурные изменения.

## **Несколько правил по применению кинезиологические упражнения:**

1. Основным требованием к использованию кинезиологические **упражнений** является четкое выполнение движений. Вначале сам педагог должен *«отчеканить шаг»*, а потому уже показывать это детям.

2. Все **упражнения очень простые**, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.

3. Заниматься ежедневно.

4. Занятия должны быть оформлены в виде **игры**.

5. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.

6. Одно **упражнение** не должно занимать более 2 минут.

7. Внутри комплекса **упражнения** можно, как угодно, менять местами.

8. Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность.



Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

Следует отметить, что эта практика не требует материальных затрат, удобна в применении, органично вписывается в структуру занятий, а главное - обучающиеся выполняют их с большим желанием и удовольствием, что является немаловажным для роста мотивации в обучении.

Важно отметить, что данную методику часто применяют к детям с трудностями в развитии (ДЦП, гиперактивность, аутизм).

Дети с ограниченными возможностями здоровья развиваются по общим законам психического развития, но имеют свои специфические особенности, обусловленные дефектом.

Традиционные методы психолого-педагогического воздействия на ребенка не приносят устойчивого положительного результата, так как не устраняют первопричины нарушений. В отличие от них, метод кинезиологической коррекции направлен на механизм возникновения психофизиологических отклонений в развитии, что позволяет не только снять отдельный симптом, но и улучшить функционирование, повысить продуктивность протекания психических процессов.

Поэтому укрепление межполушарного взаимодействия – важная составляющая нейропсихологической коррекции детей с различными нарушениями.

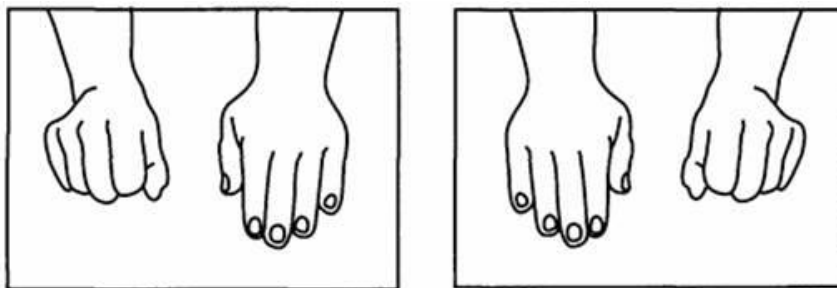
Мишель де Монтень говорил: «Мозг, хорошо устроенный, стоит больше, чем мозг, хорошо наполненный». Что значит «мозг, хорошо устроенный»? Это когда все отделы мозга работают слаженно, синхронно.

## Глава 2. Практическая часть.

### 1 блок: Кинезиологические упражнения

(упражнения основаны на переходе из одной позиции в другую)

#### «Кулачки – ладошки»



Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

Усложнение:

- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;

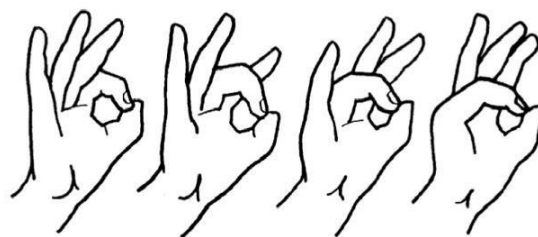
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

#### «Кулачки – ладошки в воздухе»

Упражнение по типу предыдущего, но обе руки расположены вертикально и движения происходят- удерживая руки на весу.

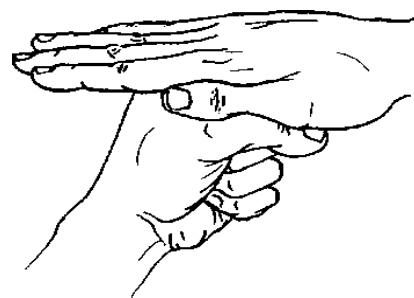
#### «Кулак – кольцо»

Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулак- кольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.

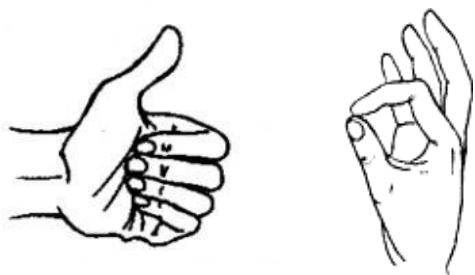


### «Кастрюлька – крышечка»

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.



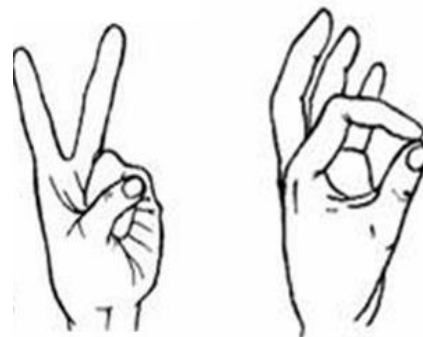
### «Лайк – кольцо»



Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

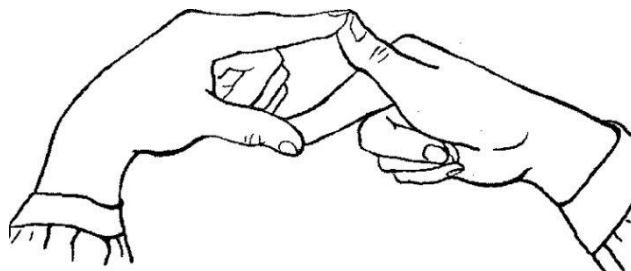
### «Зайчик – кольцо»

На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



### «Лесенка»

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.



### «Два пальца»

На одной руке показываем мизинец, на другой указательный палец, хлопок, меняем положение рук, теперь на одной руке указательный палец, на другой мизинец.

### «Яблочко и червячок»

Рука в кулаке (яблоко), большой палец вверх – это червячок, червячок то спрятался в яблоко (убираем палец в кулак), то показался (достаем). Вначале ребенок делает одновременно на обеих руках- червячки спрятались, показались. Затем поочередно- на одной руке спрятался, на другой показался. Усложняем через добавление хлопка.

### «Блинчики»

Ладони лежат на столе. Одна ладонь лежит тыльной стороной вверх. Начинаем «переворачивать блинчики»- одновременно меняем положение рук. Усложнение- на счет 3- блинчик заворачиваем- превращаем в кулачок.

### «Домик»



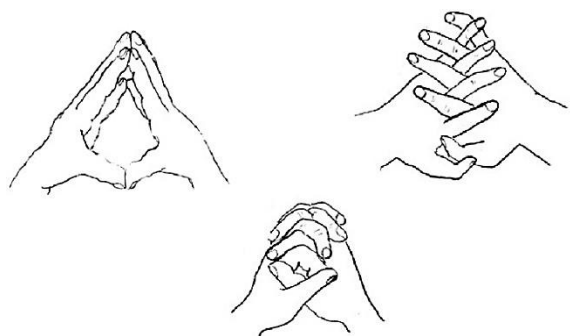
Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.

### «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.



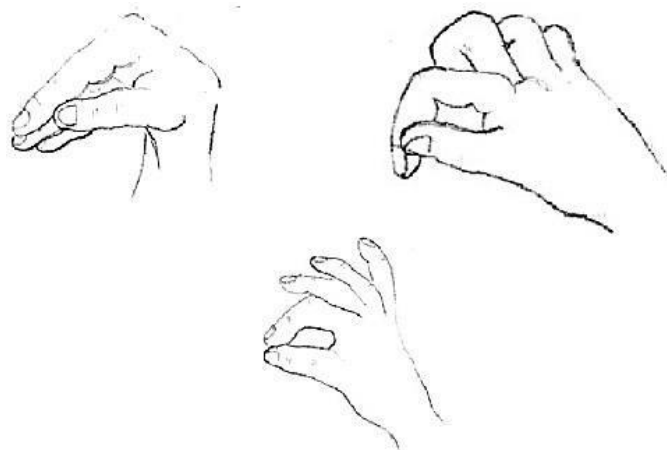
### «Дом – ёжик – замок»



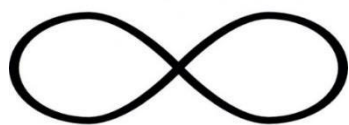
Дом – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить, ёжик – поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой руки, замок – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

### «Гусь-курица-петух»

Гусь – ладонь согнуть под прямым углом, пальцы вытянуть и прижать друг к другу, указательный палец согнут и опирается на большой; курочка – ладонь немного согнуть, указательный палец упирается в большой, остальные пальцы накалываются друг на друга в полусогнутом положении; петух – ладонь поднять вверх, указательный палец опирается на большой, остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх – это «гребешок».



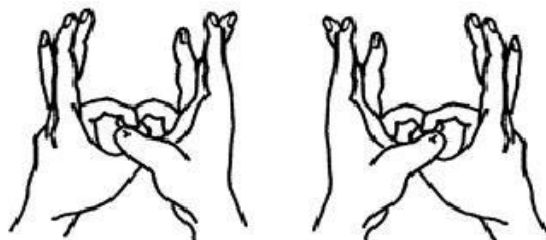
### «Ленивые восьмерки»



Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).

## «Цепочка»

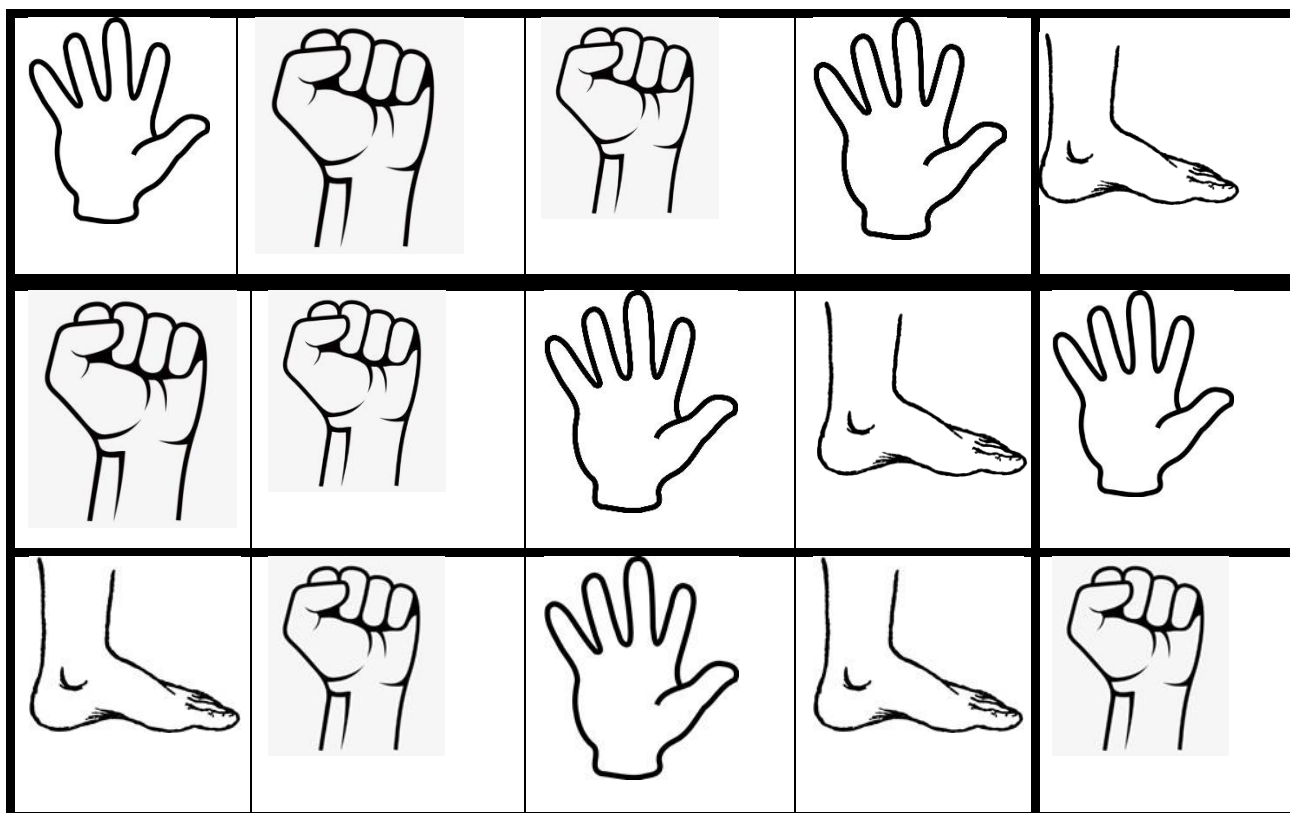
Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в



прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

## 2 блок: Цепочки движений

При выполнении упражнений у ребенка имеется зрительная опора, которая помогает контролировать порядок выполнения движений. Ребенок выполняет друг за другом все упражнения по порядку (ладонь- хлопнуть в ладоши, кулак- стукнуть двумя кулаками по столу, нога- топнуть двумя ногами).



### 3 блок: Упражнения с кубиками

• Взрослый и ребенок сидят за столом, напротив друг друга. У каждого два кубика, по одному в руке. Взрослый совершает одновременные движения руками, поворачивая кубики в разных направлениях, ребенок подключается и делает в одном ритме со взрослым.



• Способы действий с кубиками:

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в направлении от себя,*

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в направлении к себе,*

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в левую сторону,*

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в правую сторону,*

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в направлении внутрь,*

- одновременное поворачивание кубиков на следующую грань обеими руками *в направлении наружу.*

• Далее происходит усложнение: теперь кубик нужно поворачивать не на следующую грань, а через одну.

### Блок 4: Упражнения с мячиками

• У каждого по одному мячику (массажный)

• Способы действий с мячиками:

- мяч в противоположной руке – перекладывать из руки в руку у себя,

- мяч в противоположной руке – перекладывать другому,

- мяч в противоположной руке – себе – другому,

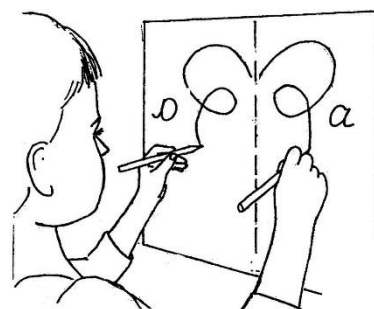


- мяч не в противоположной руке – другому по диагонали,
- мяч не в противоположной руке – себе – по диагонали другому,
- 2 тебе, 2 мне,
- диагонали – 2 у одного человека – он передает крест-накрест другому,
- 2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он - диагональ, другой – диагональ,
- 2 у одного - передает крест-накрест – правая рука сверху, левая рука сверху.

### Блок 5: Рисование двумя руками

Способы рисования:

- рисование палочек, движения рук от центра к краям,
- рисование палочек, движения рук от краев к центру,
- рисование волнистых линий, движения рук от центра к краям,
- рисование волнистых линий, движения рук от краев к центру,
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук от центра к краям,
- рисование фигур (круги, квадраты, треугольники), движения рук краев к центру.



### Блок 6: Упражнения для развития крупной моторики

«Ухо – нос»	Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.
«Ножницы»	Перекрестные движения руками перед собой, меняя правую и левую руки.
«Колено – локоть»	Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.
«Перекрестная ходьба»	Медленная перекрестная ходьба, при выполнении которой дети попеременно касаются правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колено». Как варианты: пальцы обеих рук смыкаются



	в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом; -правая ладонь касается левой коленки и наоборот.
<b>«Перекрёстное марширование»</b>	1-й этап. На счёт 1-12 ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения). 2-й этап. Далее на счёт 1-12 ребёнок шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения). Повторить 1-й, 2-й, закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями)
<b>«Ёжик»</b>	Встать на четвереньки и ползти, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставить крест-накрест».
<b>«Прыжки на месте»</b>	Выполняются с одновременными движениями руками и ногами: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноги вместе – руки врозь, ноги врозь – руки вместе.</li> <li>• Ноги вместе – руки вместе, ноги врозь – руки врозь.</li> <li>• Ноги врозь и ноги вместе.</li> <li>• Ноги врозь и ноги перекрещены – поочерёдно правая и левая нога впереди.</li> <li>• То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой.</li> </ul> <i>(цикл прыжков повторить несколько раз)</i>
<b>«Парад»</b>	Марширование на счёт «раз, два, три, четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счёт «раз», во втором цикле – хлопок на счёт «два», в третьем цикле хлопок на счёт «три», в четвёртом цикле – хлопок на счёт «четыре». Повторить несколько раз.
<b>«Змейка»</b>	Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого (поворот кругом во время бега). Усложнение – ходьба или бег на носках.
<b>«Дышим носом»</b>	Исходное положение стоя. Дыхание только через левую, потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.
<b>«Прыжки с поворотом и без него»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прыжок с поворотом на 180</li> <li>• Прыжок назад, прыжок вперед</li> <li>• Прыжок влево, прыжок вправо</li> </ul>

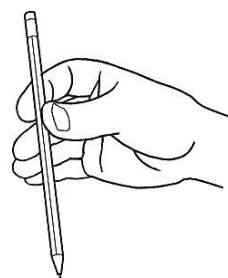
<b>«Мельница»</b>	Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.
<b>«Робот»</b>	Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.
<b>«У тети Авдотьи четыре сына»</b>	У тети Моти четыре сына, Четыре сына у тети Моти. Они не пили, они не ели, А только пели один куплет - ... Когда куплет произносится в первый раз, в последней строчке добавляется: "правая рука", затем дети повторяют куплет, непрерывно потряхивая правой рукой. Таким образом, после каждого повтора добавляется по новому движению. В конце получается: "правая рука, левая рука, правая нога, левая нога, голова, язык..." Эту игру можно проводить в кругу. Все участники (вместе с ведущим) хором произносят слова, одновременно показывая движения.
<b>"Растяжка по осям"</b>	Лежа на спине. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх – низ (напряжение и расслабление только верхней половины тела, затем – нижней), лево – право напряжение и расслабление левой, затем правой половины тела).
<b>"Звезда"</b>	Дети ложатся в позу "звезды" - слегка разведя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично линейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.
<b>"Лучики"</b>	Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы,; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

<b>"Кошечка"</b>	Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на ладони и колени. На вдохе прогнуть позвоночник вниз, на выдохе спину прогнуть вверх, подбородок прижать к груди, зашипеть.
<b>«Бревнышко»</b>	Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться всем туловищем направо, затем налево, как «бревнышко».

## Блок 7: Упражнения с карандашами

На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими одновременно.



Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими руками одновременно.

Как показывает практика, на отработку каждого упражнения нужно не более двух-трёх дней. Это сначала кажется, что это невозможно, но потом координируются и развиваются межполушарные связи, и вы уже начинаете удивлять других выполнением данных упражнений. Делайте упражнения вместе с детьми. Это весело и полезно.

## Список использованной литературы

1. Афонькин С. Ю., Рузина М. С. Страна пальчиковых игр. - СПб., 1997.
2. Безруких М. В. Леворукий ребенок в школе и дома. - Екатеринбург, 1998.
3. Белая А. Е., Мирясова В. И. Пальчиковые игры. - М., 1999.
4. Любимова В. «Кинезиология, или природная мудрость тела», «Невский проспект». - Санкт - Петербург, 2005.
5. Межполушарное взаимодействие: хрестоматия под ред. Семенович А. В., Ковязиной М. С. – М.: Генезис, 2018.
6. Шанина Т. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие. - М., 1999.