Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе

dd6deti.u

«Гимнастика Мозга» - это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов.

«Гимнастика Мозга» снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала между мозгом и другими частями тела.

Гимнастика мозга активизирует различные отделы больших полушарий головного мозга, что способствует развитию способностей и коррекции проблем в различных областях психики:

- Улучшают память, внимание, речь.
- Улучшает пространственные представления.
- Улучшает мелкую и крупную моторику.
- Снижает утомляемость.
- Повышает способность к произвольному контролю.

Занятия особенно показаны:

- детям с задержкой речевого развития;
- для детей с СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивности);
- для детей, у которых есть сложности в освоение некоторых двигательных навыков (велосипед, рисование, письмо, завязывание шнурков и т.д.);
- для детей, если у них наблюдаются нежелательные проявления в поведении (агрессия, истерики, негативизм, возбудимость и пр.);
- для детей, у которых проявляется рассеянность, невнимательность, они ленивые и ничего не хотят.

Зеркальное рисование»

Упражнение интегрирует работу обоих полушарий, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Кулак». «Ребро». «Ладонь».

Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: Сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга: ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем— двумя руками вместе.

«Ленивые восьмерки для глаз»

Улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука–глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить. Улучшает учебные навыки чтения, письма, слушания, усвоения информации. Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, улучшению ориентации в пространстве, прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц.

Выполняется стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Повторить 8–10 раз.

«Энергетическая зевота».

За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию.

Изображая зевание, плотно закройте глаза и массируйте зоны, где соединяются челюсти (в районе нижних и верхних коренных зубов). Массаж сопровождается глубоким расслабляющим звуком зевания. Делайте в течение 1 -2 минут.

Упражнение «Сова».

Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной. За счёт обогащения мозга кислородом активизируется сосредоточение, внимание и навыки понимания, совершенствуется внутренняя речь, мышление.

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

Успехов Вам в воспитании Ваших детей.