



Доктор Пол И. Деннисон и  
Гейл Деннисон



# ГИМНАСТИКА МОЗГА

## ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ

Гимнастика Мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения, которые мы используем с нашими учениками в Образовательной Кинесиологии (Образовательной Кинестетике) для улучшения учения на уровне работы целостного мозга. Эти упражнения помогают облегчить все виды учения и, особенно, — в усвоении учебных навыков.

Слово "Образовательная" заимствовано из латинского "Educare" и означает "вытягивать" (воспитывать). Слово "Кинесиология" от греческого корня "Kinesis" - "Движение" означает учение о движении тела человека. Образовательная Кинесиология — это система, помогающая обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле.

Для преодоления учебной неуспеваемости педагоги создают программы, направленные на повышение мотивации, увлеченности, на подкрепление, тренировку и "запечатление" учения. Такие программы до определенной степени оказываются эффективными, тем не менее почему же одни учащиеся преуспевают очень хорошо, а другие нет? Некоторые дети, как выявляет Образовательная Кинесиология, стараются настолько чрезмерно, что "отключают" механизмы интеграции мозга, необходимые для полноценного учения. Информация поступает в задние отделы мозга человека и "живет" там в форме "запечатления". Далее она проходит в его передние отделы и получает форму "выражения". Однако информация не всегда может быть доступна передним отделам мозга, и тогда неспособность выразить то, что было заучено, ведет ученика к синдрому неуспешности.

Решение проблемы неуспешности, как свидетельствуют исследования по Образовательной Кинесиологии, состоит в том, чтобы использовать работу целостного мозга в процессе учения. Этого можно достигнуть с помощью двигательных процедур переобучения мозга и упражнений Гимнастики Мозга, которые дают возможность задействовать учащимся те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении. Как только дети обнаруживают каким образом можно одно-

временно получать информацию и выражать себя, изменения в их учении и поведении часто происходят очень быстро и основательно.

Программа "Образовательная Кинестетика для детей" (1984) обучает процедурам преобразования движений и работы головного мозга. Она может быть предложена каждому человеку, желающему улучшить свою жизнь, повысить качество учения и получить наслаждение от движения. Программа "Гимнастика Мозга" (1989) обучает простым упражнениям, которые оказали лучшее влияние и изменили жизни многих людей с тех пор, как они впервые познакомились с ней. Несмотря на то, что упражнения Гимнастики Мозга могут помочь каждому человеку, молодому или пожилому, для лучшего использования природных возможностей учения и получения наибольшего эффекта, их лучше всего выполнять после процедуры "Латерального переобучения по Деннисону" (изложено в работе "Образовательная Кинестетика для детей").

Многие учителя делают с учащимися все упражнения Гимнастики Мозга. Другие используют их целенаправленно, например, на уроках чтения обращаются к движениям, развивающим навыки чтения. Предложенные в этой книге движения тела модифицированы и адаптированы к потребностям учения в современной, высокотехнологичной культуре. Книга написана так, чтобы люди почувствовали энергию всех этих движений в своей ежедневной деятельности. Наши учащиеся рассказывают о том, что они делают их автоматически, "зная" о том, в каких ситуациях Гимнастика Мозга может принести им пользу-

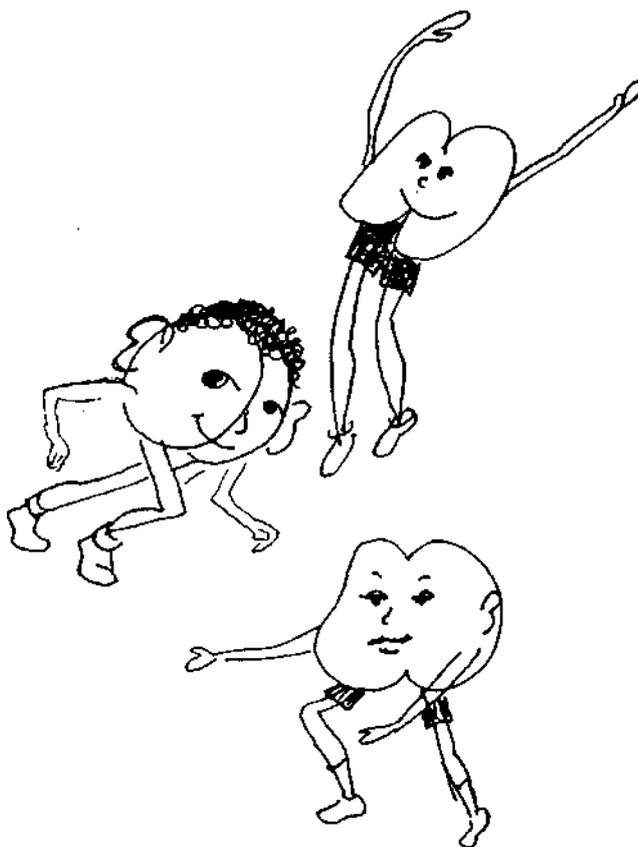
Безусловно, ни одного человека нельзя заставлять выполнять движения, если он чувствует, что они неестественны для него и создают дискомфорт. Каждый ученик должен работать в рамках своих собственных возможностей. Его надо поощрять и никогда нельзя принуждать к выполнению упражнений.

Когда ученики знакомятся с Гимнастикой Мозга, она обычно нравится им, они просят о ней, обучают упражнениям программы своих друзей и включают ее в свою собственную жизнь без напоминаний и контроля. Опытный учитель, сам наслаждающийся движением, вдохновит и заинтересует учащихся в программе без усилий.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| Вступление.....                                  | 7         |
| <b>ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА</b> | <b>7</b>  |
| <b>Х</b> .....                                   | <b>9</b>  |
| Перекрестный шаг .....                           | 10        |
| Ленивая восьмерка .....                          | 11        |
| Двойные рисунки.....                             | 12        |
| Алфавит восьмерками .....                        | 13        |
| Слон.....  | 14        |
| Вращения шеи .....                               | 15        |
| Рокер .....                                      | 17        |
| Брюшное дыхание.....                             | 18        |
| Перекрестный шаг сидя .....                      | 19        |
| Энергетизатор .....                              | 20        |
| Мысль о перекрестке ("Х") .....                  | 21        |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯГИВАЮЩИЕ МЫШЦЫ ТЕЛА</b> ...  | <b>22</b> |
| Сова .....                                       | 23        |
| Активизация руки.....                            | 24        |
| Сгибание стопы ног .....                         | 25        |
| Помпа икр ног .....                              | 26        |
| Гравитационное скольжение.....                   | 27        |
| Заземлитель .....                                | 28        |
| <b>УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА</b> ....  | <b>29</b> |
| Вода .....                                       | 30        |
| Кнопки Мозга .....                               | 31        |
| Кнопки Земли .....                               | 32        |

|  |    |
|--|----|
| Кнопки баланса .....                                     | 33 |
| Кнопки Космоса .....                                     | 34 |
| Энергетическая зевота .....                              | 35 |
| Думающий колпак .....                                    | 36 |
| <br>   |    |
| ПОЗЫ, УГЛУБЛЯЮЩИЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ ..                | 37 |
| Крюки .....  | 37 |
| Позитивные точки .....                                   | 38 |
| <br>   |    |
| ГИМНАСТИКА МОЗГА НА РАБОТЕ И В ИГРЕ .....                | 39 |
| Навыки чтения .....                                      | 39 |
| Навыки мышления .....                                    | 39 |
| Навыки письма .....                                      | 40 |
| Навыки самосознания .....                                | 40 |
| Навыки учения .....                                      | 41 |
| Личная экология .....                                    | 41 |
| <br>   |    |
| СПРАВОЧНИК УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И<br>ПЕДАГОГОВ ..... | 43 |



Привет от полушарий мозга! Мы все отправляемся делать ГИМНАСТИКУ МОЗГА. Несколько минут занятий дают нам высокую умственную энергию на весь день!

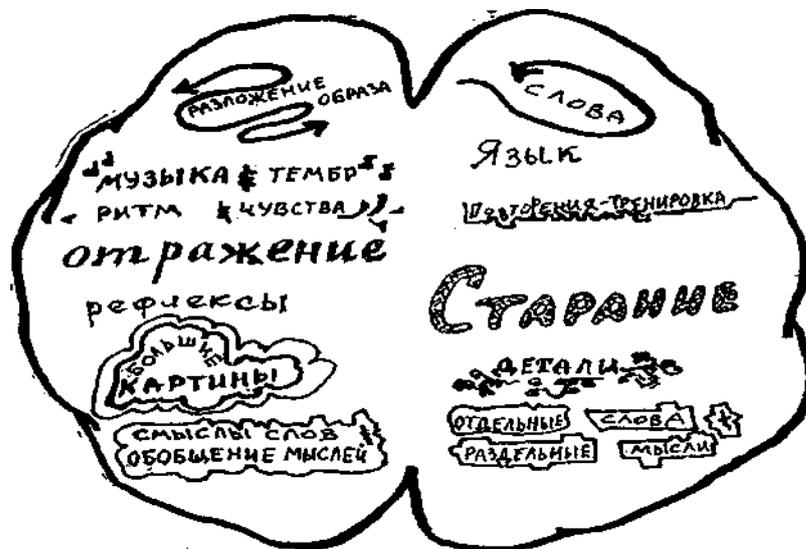
Мы ненавидели читать, писать и учиться. Мы целыми днями смотрели телевизор.

Теперь нам нравится учиться и у нас есть энергия на все дела. Если мы "застреваем" в учении, мы знаем, как лучше всего действовать!



Привет, Я — Джоди. Я люблю делать Гимнастику Мозга. Раньше учеба была трудным занятием для меня. У меня были хорошие отметки в школе, однако не оставалось времени на себя. Гимнастика Мозга словно включает "мотор" во мне. Я прямо чувствую, как мои мозги трудятся. Теперь я справляюсь со всеми делами легко!

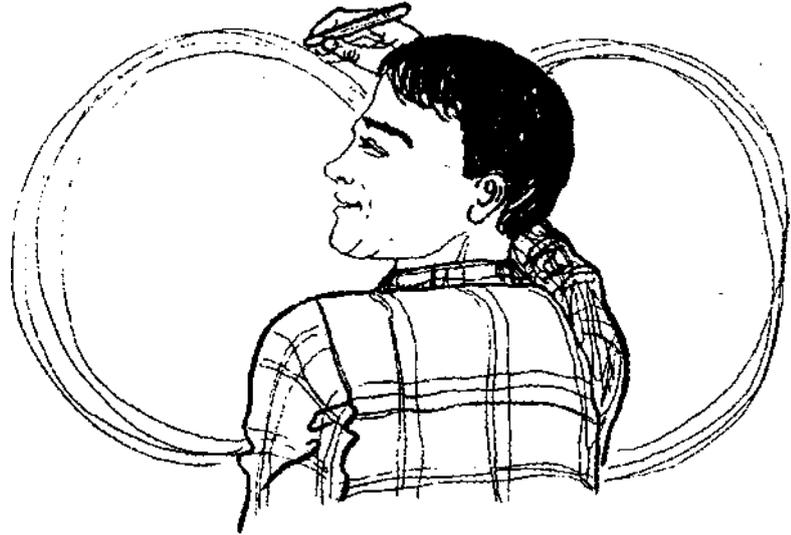
## ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА



Это рисунок моего мозга, как если бы я стояла лицом к вам. Левое полушарие активизируется при использовании правой половины тела. Правое полушарие активно при работе левой половины тела. *МЫСЛЬ О ПЕРЕКРЕСТКЕ* ("X") сообщает моему мозгу о желании использовать в работе движение обеих половин тела одновременно. **ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА**, — это те упражнения Гимнастики Мозга, которые помогают использовать оба полушария гармонично и делать их "перекрестную" работу все лучше и лучше.

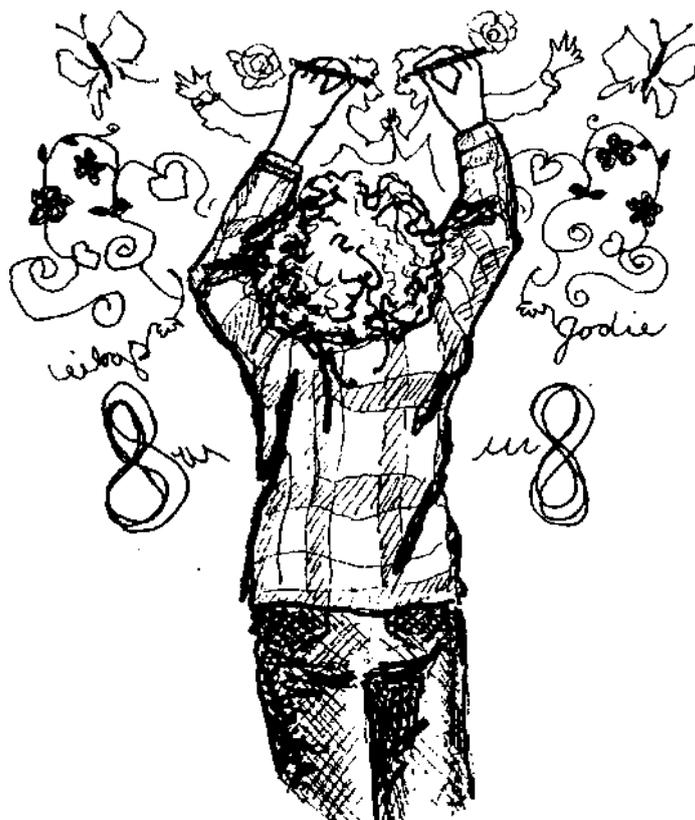


Каждое утро мы делаем ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ И ПРЫЖКИ под музыку. Я координирую движения так, чтобы в такт движению моей руки двигалась и противоположная нога. Я двигаюсь вперед, в стороны, назад и двигаю глазами во всех направлениях. Я касаюсь рукой противоположного колена время от времени и, тем самым, пересекаю срединную линию тела. Когда полушария мозга, благодаря перекрестным движениям, подключаются в работу одновременно, я действительно чувствую себя готовой к познанию новых вещей.



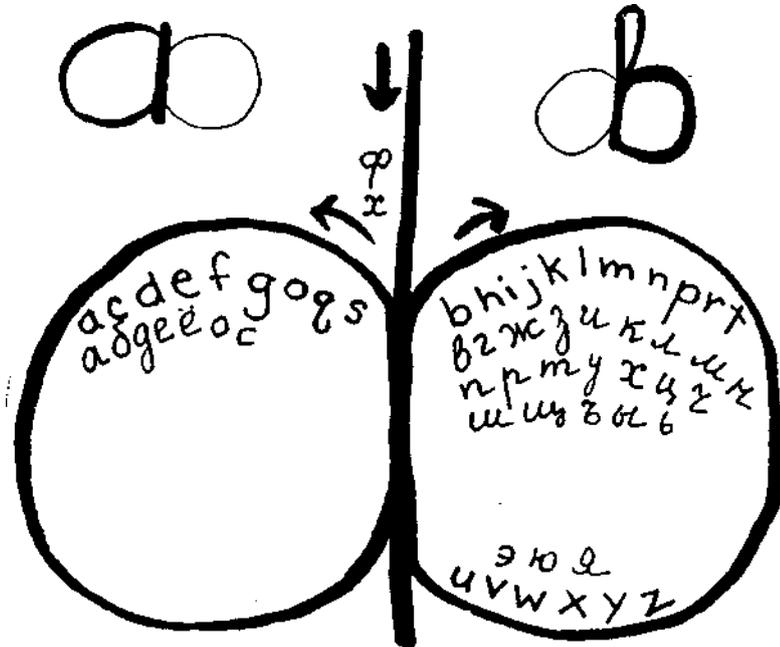
Папа делает вместе со мной упражнение "ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ". Он говорит, что часто забывает прочитанные слова и теряет их на странице, когда бы ни читал. Сейчас мы поочередно читаем друг другу. Мы идем в библиотеку и творим очень много забавного с книгами!

Делайте вместе с нами "восьмерки" по три раза каждой рукой, затем три раза обеими руками, соединенными вместе.



До занятий Гимнастикой Мозга я никогда не подозревала, что обладаю художественным талантом. Сейчас я выполняю "ДВОЙНОЙ РИСУНОК", двигая обеими руками одновременно, то навстречу друг другу, то вверх и вниз, то разводя их в стороны. Я всегда удивляюсь интересным формам, которые я создаю, и тому, насколько хорошо расслабляются мои руки и глаза. Письмо усваивается мной теперь значительно легче.

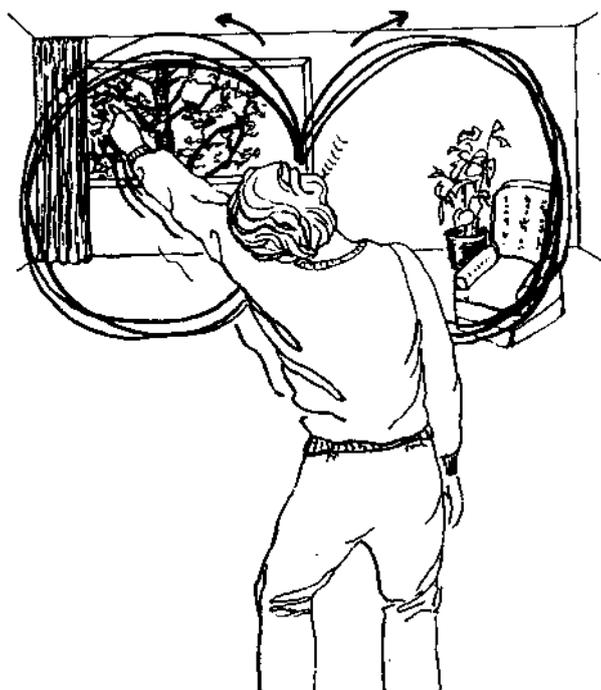
# 1



Эти буквы идут  
закруглениями  
влево.

Эти буквы начинаются  
от центра и идут  
закруглениями вправо.

Каждый раз, когда мое письмо начинает "хромать", я прибегаю к упражнению "АЛФАВИТ ВОСЬМЕРКАМИ". Я пишу буквы, располагая их в нужном кольце "Ленивой восьмерки". Благодаря этому упражнению я могу творчески мыслить и писать одновременно!



Мама и я вместе делаем упражнение "СЛОН". Она говорит, что оно расслабляет ей шею и глаза. Мне нравится писать слова (и распорядок дня) в воздухе вытянутой вперед рукой. Благодаря этому способу я никогда не забываю их! "СЛОН" также помогает мне быть внимательным при слушании. Итак, согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед. Используйте работу ребер так, чтобы вся верхняя часть тела двигалась как единое целое во время прослеживания за "Ленивой восьмеркой", которую вы рисуете вдалеке. Смотрите дальше своих пальцев (если вы видите обе руки, все хорошо!). Повторите упражнение для другой руки.



Я делаю упражнение "ВРАЩЕНИЯ ШЕИ" для того, чтобы расслабить шею и плечи.

Дышите глубоко, расслабьте плечи и опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, снимая напряжение на выдохах. Делайте небольшие круговые движения подбородком в местах, где чувствуете напряжение. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать намного сильнее.



Делайте небольшие круговые движения подбородком в местах напряжения.



Я люблю делать упражнение "РОКЕР" дома после школы. Оно расслабляет мои бока после длительного сидения и письменных занятий. Я откидываюсь назад, опираюсь о руки и массирую бока и ягодицы, делая раскачивающие движения кругами, назад и вперед и до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

Делайте "Рокер" на удобной поверхности—на коврике.



Папа делает "БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ" перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переварить пищу. Я делаю его каждый раз, когда чувствую себя напряженной или нервной. Сейчас я достигаю расслабления очень быстро!

Положите руку на брюшную область. Выдохните весь старый воздух короткими мягкими струйками (словно стремитесь удержать пушинку на лету). Сделайте медленный глубокий вдох, наполняясь нежно, подобно шару. Ваша рука мягко поднимается при вдохе и опускается при выдохе.

Если вы прогнете спину назад после выдоха, воздух проникнет в легкие еще глубже.

"ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ СИДЯ" — мое любимое упражнение для "разогрева" перед занятиями спортом и играми. Я представляю себе, что еду на мотоцикле и касаюсь при этом локтями противоположных колен. Мои голова и тело чувствуют себя в хорошем тонусе!

Делайте "Перекрестные движения лежа" на удобной поверхности—на коврике или кровати.



Мама делает упражнение "ЭНЕРГЕТИЗАТОР" для того, чтобы расслабиться после тяжелого дня. Она говорит, что оно придает ей силы для выполнения вечерних домашних дел. Иногда мы делаем это упражнение вместе.

Положите голову между рук. Выдохните все напряжение. Затем спокойно вдохните воздух и наполните им всю грудную клетку. Теперь легко поднимите голову, начиная со лба, затем—шею и верхнюю часть тела. Нижняя часть тела и плечи остаются расслабленными. Далее с выдохом опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы шеи. Расслабьтесь и дышите глубоко.



Наша волейбольная команда действительно "перекрестная" и отличная. Я и мои друзья, все вместе занимаемся Гимнастикой Мозга перед началом игры. Благодаря этому мы можем двигаться и думать намного легче, и мы не боимся команды соперников. Во время игры я все время думаю о "ПЕРЕКРЕСТЕ" ("X"), и поэтому каждый раз проявляю себя лучшим образом.

## УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯГИВАЮЩИЕ МЫШЦЫ ТЕЛА



Растягивающие мышцы тела упражнения Гимнастики Мозга помогают мне удерживать вертикальную позу и не сутулиться при движениях вперед. Каждый раз, когда я чувствую, что стараюсь держать спину прямо или не могу выразить то, что знаю, я прибегаю к **"РАСТЯГИВАЮЩИМ" УПРАЖНЕНИЯМ**. После них я чувствую себя вдохновленным и наслаждаюсь делом.



**"СОВА"** освобождает от небольшого напряжения, которое возникает из-за длительного сидения и чтения. Джош делает короткие перерывы для **"СОВЫ"** и освежает себя к следующему уроку.

Схватите и плотно сожмите мышцу плеча. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Затем посмотрите через другое плечо, вновь распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и вдохните глубоко, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив другое плечо.



"АКТИВИЗАЦИЯ РУКИ" помогает моему письму, правописанию и даже творческому сочинению!

Поднимите одну руку к уху. Мягко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы, активизируйте в это время работу мышц руки, двигая ее другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе и от себя). Никко говорит, что это упражнение расслабляет плечи и подготавливает ее к работе.

Иногда Никко не может найти нужные слова, даже если знает ответ на вопрос. Когда случается такое, она делает **"СГИБАНИЕ СТОПЫ НОГ"** (Это упражнение быстро подключает "языковое" полушарие мозга).

Плотно возьмите напряженные места в лодыжках, икрах ног и под коленом, медленно оттягивайте их и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя.



**"ПОМПА ИКР НОГ"** повысит вашу мотивацию к уче-  
нию и желание двигаться. Мы всегда делаем это упражне-  
ние, если чувствуем себя "застрявшими".

Наклонитесь вперед, сделайте выдох и мягко опустите  
ногу, которая находится позади и прижмите пятку к полу.  
Когда почувствуете, что сняли напряжение, сделайте глу-  
бокий вдох и поднимите пятку. Повторите упражнение  
трижды по отношению к каждой ноге. Чем глубже вы бу-  
дете делать выпады на колено, тем больше почувствуете  
работу икр ног.



Папе нравится делать "ГРАВИТАЦИОННОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ" на работе после длительного сидения за столом или после управления автомобилем. Я делаю это упражнение перед футболом или другой активной игрой.

Сядьте удобно. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опустите вниз и сделайте выдох, а затем — выпрямитесь, поднимите руки и сделайте вдох. Сделайте упражнение, наклоняясь вперед, влево и вправо. Потом повторите упражнение, изменив положение ног.

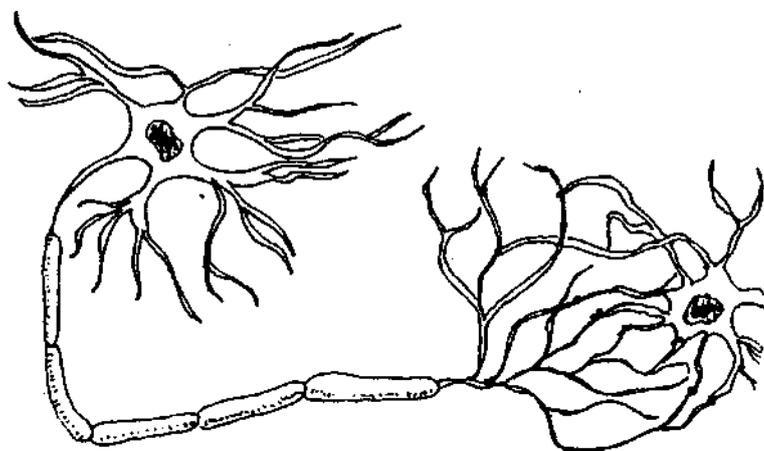
После этого упражнения мое тело всегда чувствует легкость и расслабление.



"ЗАЗЕМЛИТЕЛЬ" помогает Джошу сфокусировать энергию на выполняемой работе.

Свободно разведите ноги в стороны. Правая ступня направлена вправо, а левая—прямо вперед. На выдохе согните правое колено; а на вдохе выпрямите ее. Во время выполнения упражнения держите поясницу, плотно прижав ее руками. Это усиливает работу мышц пояса (вы почувствуете ее по ту сторону, где нога выпрямлена) и помогает стабилизировать их. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

## УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА



На занятиях по науке мы узнали о том, что мозг имеет миллиарды тончайших нервных клеток, называемых нейронами. Подобно телефонам они подключают различные системы тела. Когда я делаю УПРАЖНЕНИЯ, ПОВЫШАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ, я чувствую себя так, словно подключаю эти соединения и моя внутренняя система связи работает еще лучше!



Никко и я помогаем маме делать покупки. Мы чувствуем себя очень хорошо, если едим продукты, содержащие естественную ВОДУ, — фрукты и овощи и пьем много хорошей, чистой ВОДЫ. Из научных источников мы прочитали о том, что тело на  $2/3$  состоит из воды—необходимого проводника электрических и химических реакций. Самое главное, я знаю, как чисто и ясно я чувствую себя изнутри, благодаря ВОДЕ!



Дедушка делает упражнение **"КНОПКИ МОЗГА"** перед чтением или работой глазами. Чтение теперь никогда не вызывает у него напряжения. Держа пупок, он глубоко массирует точки у нижних оснований ключиц по правую и левую стороны от грудины.

Когда я делаю **"КНОПКИ МОЗГА"**, я представляю, что у меня на носу кисть и я рисую ею **"БАБОЧКУ ВОСЬМЕРКОЙ"** на потолке или **ПРОСЛЕЖИВАЮ** глазами за линией, где потолок сходится со стеной. После всего этого мои глаза плавно скользят по словам при чтении.



Бабушка больше всего любит "ЭНЕРГЕТИЗИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ". Она делает упражнение "КНОПКИ ЗЕМЛИ", когда пытается сбалансировать расходы. "Я могу считать быстрее, чем считала в колледже, и точнее!" — говорит она.

Прикоснитесь двумя пальцами одной руки под нижней губой, а другой — к верхнему краю лобковой кости. Вдохните "энергию" глубоко в центр тела.



Папа учит меня пользоваться компьютером. Перед этим мы делаем "КНОПКИ БАЛАНСА" для того, чтобы тело было расслабленным, а мозг—готовым к работе.

Надавите двумя пальцами одной руки за ухом в углублении у основания черепа, а другую положите на пупок. "Вдохните" энергию. Минутой позже надавите в углублении за другим ухом.



Мама говорит, что **"КНОПКИ КОСМОСА"** проясняют ей голову при принятии быстрых решений на работе.

Прикоснитесь двумя пальцами одной руки над верхней губой, а другую положите на копчик. Пойдите так в течение минуты, "вдыхая" энергию вверх по позвоночному столбу. Иногда я делаю **"КНОПКИ ЗЕМЛИ И КОСМОСА"** одновременно. Я глубоко массирую над верхней и нижней губами, направляя при этом внимание (и взгляд) снизу вверх несколько раз.



Джош и я имеем собственный оркестр "Балаболук". Мы вместе делаем **"ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗЕВОТЫ"** для того, чтобы расслабить наши голосовые связки. Это помогает нам также сочинять и музыку!

Представьте, что вы зевааете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляя напряжение.



Джош и я имеем собственный оркестр "Балаболлок". Мы вместе делаем **"ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЗЕВОТЫ"** для того, чтобы расслабить наши голосовые связки. Это помогает нам также сочинять и музыку!

Представьте, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляя напряжение.

## ПОЗЫ, УГЛУБЛЯЮЩИЕ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ



Мы делаем упражнение "КРЮКИ" каждый раз, когда чувствуем себя печальными, переживаем конфуз или сердимся. Это упражнение поднимает нам дух, не требуя много времени. Упражнение состоит из двух частей. Дедушка выполняет первую часть, а бабушка—вторую.

Вначале положите левую лодыжку поверх правой. Затем перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. (Некоторые люди чувствуют себя лучше, когда правая лодыжка лежит поверх левой, и правая рука находится над левой). Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Во второй части упражнения разъедините ноги, сомкните кончики пальцев рук между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.



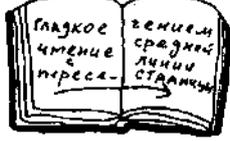
Я держу папе **"ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ"**. Мы держим их сами себе или просим об этом друг друга каждый раз, когда чувствуем себя нервными или боимся чего-либо. Мы знаем о том, что цели достигаются тогда, когда мы перестаем беспокоиться и начинаем трудиться над ними. Менее, чем через минуту после прикосновения к точкам, мы начинаем чувствовать себя спокойными и строим планы на будущее.

К **ПОЗИТИВНЫМ ТОЧКАМ** прикасаются очень легко, чуть натягивая кожу лба. Точки находятся на лбу ровно над глазами между линией волос и бровей.

# Гимнастика Мозга на работе

## Навыки чтения

Кн. Мозга - с.31  
 Перекр. шаг - с.10  
 Ленивые 8-ки - с.11  
 Бабочка - с.31  
 Прослеж. - с.31



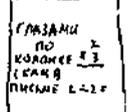

Вращ. шеи - с.15  
 Энергет. зевота - с.35  
 Перекр. шаг - с.10  
 Рокер - с.17  
 Брюшн. дыхан. - с.18



Ответы на вопросы о том, что я хочу  
 Помпа - с.26 Сгиб. стопы - с.26  
 Заземлитель - с.28

## Навыки мышления

Прослежи - 5

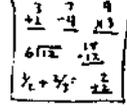


Кн. Земли - с.32  
 Кн. Космоса - с.34  
 Кн. баланса - с.33

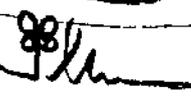
Улучшение письма

Слон - с.14  
 Думающий колпак - с.36  
 Сова - с.23

Навыки по МАТЕМАТИКЕ



Слон - с.14  
 Сова - с.23  
 Помпа - с.26  
 Вращен. шеи - с.15  
 Гравит. скольж. - с.27



# и ... в игре!

## Навыки письма

**ЛЕГКОЕ ПЕЧАТАНИЕ**  
Письмо  
и  
рисование

Ленивые 8-ки - с.11  
Алфавит 8-ки - с.13  
Активная рука - с.24  
Двойные рис. - с.12

**Творческое  
и выразительное  
письмо**

Помпа - с.26  
Стиб. стихи - с.25  
Энерг. зовота - с.35

## Навыки самоосознания



**Внутренний  
солнечный свет**

Позит. точки - с.38  
Крюки - с.37  
Кв. баланса - с.33



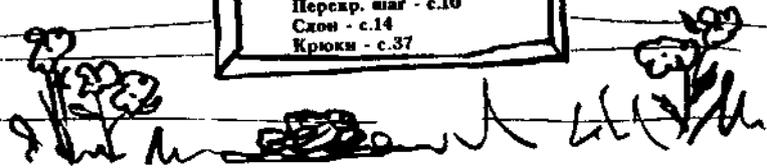
**Навыки спорта  
и игры**

Мысль о "Х" - с.21  
Растяг. упр. любое  
Кв. баланса - с.33  
Рокер - с.17  
Кв. Космоса - с.34  
Энергетиз. - с.20



**Ясное  
слушание  
и  
легкое  
говорение**

Дум. хлопок - с.36  
Перехр. шаг - с.10  
Слон - с.14  
Крюки - с.37



**Навыки учения**



Перекр. шаг - с.10  
Кн. баланса - с.33  
Позит. точки - с.38  
Вращ. шеи - с.15



Ленив. 8-ки - с.11  
Перекр. шаг - с.10  
Растяг. упр. любое



Перекр. шаг - с. 10  
Растяг. упр. любое  
Энергетка. - с.20  
Рокер - с.17

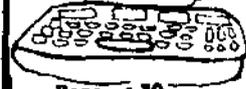
**Контрольные работы**

ПОМОГАЕТ  
УВАЖАТЬ  
ОТВЕРЯЕТСЯ  
Д-БАБОУКУ

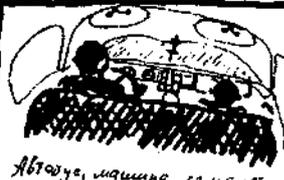
Вода - с.30  
Ленив. 8-ки - с.11  
Кн. Земли - с.32  
Кн. Космоса - с.34  
Крюки - с.37  
Перекр. шаг - с.10

**Личная экология**

КОМПЬЮТЕР  
ВИДЕОИГРА  
ТЕЛЕВИЗОР  
ОСТАВАТЬСЯ  
"ВКЛЮЧЕННЫМ"



Вода - с.30  
Крюки - с.37  
Вращ. шеи - с.15



Автомобиль, машина, самолёт

Ленив. 8-ки - с.11  
Кн. баланса - с.33  
Позит. точки - с.38  
Крюки - с.37  
Вращ. шеи - с.15

Некоторые дни мы заняты больше, чем обычно. Если у нас нет времени для упражнений ГИМНАСТИКИ МОЗГА,

Добро пожаловать в  
Гимнастику Мозга!



мы, тем не менее, обязательно выполняем **три** основных: пьем ВОДУ, массируем "КНОПКИ МОЗГА" и делаем "КРЮКИ". Это помогает нам достичь минимального уровня баланса и, по крайней мере, снизить стрессы до тех пор, пока мы не найдем больше возможностей для занятия собой.

## СПРАВОЧНИК УПРАЖНЕНИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

### НАВЫКИ ЧТЕНИЯ

#### **ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СРЕДНЕЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ЛИНИИ**

(Движение глаз по горизонтали без вовлечения воспринимающего участка мозга)

Кнопки Мозга—с. 31

Перекрестный шаг—с. 10

Ленивые 8-ки—с. 11

Бабочка на потолке—с. 31

Прослеживание глазами за горизонтальной линией—с. 31

#### **НАВЫКИ ОРГАНИЗАЦИИ**

(Плавное движение глаз по вертикали и горизонтали)

Кнопки Земли—с. 32 Кнопки Космоса—с. 34 Кнопки

баланса—с. 33

#### **ПЕРЕСЕЧЕНИЕ СРЕДНЕЙ СЛУХОВОЙ ЛИНИИ**

(Активное слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обратную связь)

Думающий колпак—с. 36

Слон—с. 14 Крюки—с. 37

#### **ПОНИМАЮЩЕЕ ЧТЕНИЕ**

Сосредоточенное чтение, требующее восприятия и переработки языковой информации) Помпа—с. 26 Сгибание стопы—с. 25

Гравитационное скольжение—с. 27 Заземлитель—с. 28

#### **УСТНОЕ ЧТЕНИЕ**

(Эмоциональное выразительное чтение)

Вращение шеи—с. 15 Энергетическая

зевота—с. 35 Перекрестный шаг—с. 10

## НАВЫКИ ПИСЬМА И РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ ПО МАТЕМАТИКЕ

### КООРДИНАЦИЯ "РУКА-ГЛАЗА"

(Письмо, курсивное письмо, рисование в левом, правом, нижнем и верхнем полях)

Ленивые 8-ки—с. 11

Алфавит 8-ми—с. 13

Активизация руки—с. 24

Двойные рисунки—с. 12

### ТВОРЧЕСКОЕ СОЧИНЕНИЕ

(Способность интегрировать опыт, хранящийся в задних отделах мозга, в язык)

Помпа—с. 26

Сгибание стопы—с.25

Упражнения на координацию "рука-глаза"—любые

Энергетическая зевота—с. 35

### ПРАВОПИСАНИЕ

(Способность одновременно вызвать визуальную память и строить слуховые образы)

Слон—с. 14

Думающий колпак—с. 36

Сова—с. 23

### МАТЕМАТИКА

(Способность работать с многомерными и многонаправленными системами)

Слон—с. 14

Сова—с. 23

Помпа—с.26

Вращение шеи—с. 15

Гравитационное скольжение—с. 27

Двойные рисунки—с. 12

## **НАВЫКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО УЧЕНИЯ**

### **НАВЫКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ**

(Интеграция внутренней речи, образов, относящихся к мышлению)

Перекрестный шаг—с. 10

Кнопки баланса—с. 33

Позитивные точки—с.38

Вращения шеи—с. 15

Сова—с. 23

Слон—с. 14

### **ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ**

(Способность интегрировать знания и мысли других людей в свой собственный опыт) Мысль о "X"—с.21 Перекрестный шаг—с. 10

Растягивающее упражнение—любое Энергетизатор—с. 20

Рокер—с. 17 Двойные рисунки—с. 12

### **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ (Выпустить из себя творчество)**

Вода—с.30

Брюшное дыхание—с. 18

Перекрестный шаг—с. 10

Позитивные точки—с.38

Крюки—с.37

Кнопки баланса—с. 33

Сгибание стопы ног—с. 25

Двойной рисунок—с. 12

### **БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ**

(Способность быстро просматривать и бегло читать)

Все Ленивые 8-ки—с. 11, 13

Перекрестный шаг—с. 10

Мысль о "X"—с.21

Все растягивающие упражнения—с.23-28

См. кн.: "Образовательная Кинестетика для детей" и "Целостная личностная интеграция мозга" для получения более подробной информации о пересечении средней линии мозга и тела и их отношении к учебной успеваемости.

## НАВЫКИ ЛИЧНОЙ ЭКОЛОГИИ

### ПРОДУКТИВНАЯ РАБОТА ЗА ПЕЧАТАЮЩЕЙ МАШИНОКой ИЛИ КОМПЬЮТЕРОМ

(Защита от возможного негативного влияния электронной техники)

Вода—с.30

Ленивые 8-ки—с. 11

Перекрестный шаг—с. 10

Кнопки Мозга—с.31

Крюки—с.37

Вращения шеи—с. 15

Помпа—с.26

### ЕЗДА В АВТОБУСЕ, САМОЛЕТЕ, МАШИНЕ

(пересечение средней двигательной линии тела)

Ленивые 8-ки—с.11

Кнопки баланса—с. 33

Позитивные точки—с. 38

Крюки—с.37

Вращения шеи—с. 15

## НАВЫКИ САМОСОЗНАНИЯ

### ОБРАЗ "Я"

(Способность сохранять самонаправленность в любых ситуациях)

Позитивные точки—с.38

Крюки—с.37

Кнопки баланса—с.33

### КООРДИНАЦИЯ ЦЕЛОСТНОГО ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА ДЛЯ СПОРТА И ИГРЫ

(Связь мозга и тела в принятии решений относительно движения)

Мысль о "X"—с.21

Перекрестный шаг—с. 10

Кнопки баланса—с.33

Рокер—с. 17

Кнопки Космоса—с. 34

Энергетизатор—с.20

## ОБ АВТОРАХ

**Пол И. Деннисон**, доктор философии в образовании, всю свою профессиональную жизнь работает в области образования. Он является создателем программ по Образовательной Кинестетике и Гимнастике Мозга и пионером в области прикладных исследований деятельности мозга. Его открытия основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления учебных достижений личности. Это представление выросло в процессе его работы по психологии развития и экспериментальной психологии в Университете Южной Калифорнии, где ему за исследование развития навыков начального чтения и его влияния на мышление была присуждена степень доктора наук в образовании.

На протяжении 19 лет доктор Деннисон работал в качестве директора терапевтических центров учения "Долина" в Южной Калифорнии и помогал детям и взрослым превратить их трудности в успешный рост. Он является автором 12 книг и пособий, в том числе работы *"Включение: Путеводитель в Образовательную Кинестетику"*.

Гейл И. Деннисон, жена доктора Деннисона, является его соавтором по ряду книг и пособий по Образовательной Кинестетике. Ее простые иллюстрации к книгам по Образовательной Кинестетике говорят о ее любви к детям и движению. Как специалист по танцам, она привнесла грацию и точность в упражнения Гимнастики Мозга. Гейл обучает различным программам, посвященным интеграции деятельности мозга, и имеет десятилетний опыт работы в качестве инструктора по программе "Оздоровляющее прикосновение". Интерес Гейл к процессам восприятия и развитию навыков берет свое начало из курсов Образовательной Кинесиологии по визуальному развитию. Она создала программу "Визуальные Круги" и упражнения по "Зрительной Гимнастике", в которых ритм, цвет и форма обеспечивают основу визуального и перцептивного опыта. Гейл является создателем журнала "Гимнастика Мозга" и главой редакционного комитета Организации Образовательной Кинесиологии.

