

затем переплетите пальцы и прижмите сцепленные руки к груди. Удерживайте их в таком положении минуту или больше, медленно дыша, с открытыми или закрытыми глазами. На вдохе прикоснитесь кончиком языка к твердому нёбу (сразу за зубами) и на выдохе расслабьте язык.

**Часть 2.** Когда будете готовы, расплетите руки и ноги, соприкоснитесь кончиками пальцев обеих рук на уровне груди, продолжив еще минуту глубоко дышать, и на вдохе удерживая кончик языка прижатым к нёбу.

*Занятия по методике Деннисон П. Е. улучшают память и скорость реакции.*

*С уважением,  
учитель-дефектолог  
Варавина Наталия Владимировна*



*Все что ни  
делается - все к  
лучшему!  
Значит лучшее -  
неизбежно!*

**Желаем вам успехов!**



**Наш адрес:**  
Иркутская область, г.Братск, ж/р Осиновка,  
ул. Иркутская, 25а  
Тел.: 8(3953) 302-816, (3953) 304-402  
e-mail: [bddi.priem@mail.ru](mailto:bddi.priem@mail.ru).  
Сайт: <https://bddi.webtm.ru>

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
«БРАТСКИЙ ДЕТСКИЙ  
ДОМ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ  
ДЕТЕЙ»



**Гимнастика для мозга**

## Работа над собой или с детьми оказывается наиболее результативной в случае поддержания вестибулярного баланса

Всем известно, что детям свойственно учиться через игру и движения. Веселые подвижные игры развивают крупную и мелкую моторику, которая влияет на структуру мышления и стимулирует умственные способности.

Система движений на основе «Гимнастики мозга» была разработана для стимуляции индивидуального развития и помощи в усвоении знаний в различных областях жизни. Она состоит из несложных движений, которые подходят не только для маленьких детей и школьников, но и для взрослых и пожилых людей.

Для того чтобы найти свой ТЭМП (*pace – темп (англ.); здесь PACE аббревиатура: Positive (позитив), Active (тонус), Clear (мысль), Energetic (энергия)*), изучите выполнение этих четырех упражнений. Освоившись с ними, вы сможете использовать

только те из них, которые больше всего вам нужны.

Начните с «Глотка воды», а затем перейдите к упражнению «Кнопки мозга» и далее – продолжайте выполнять упражнения по кругу, чтобы каждое последующее из них могло базироваться на предыдущем:



· **Энергия – «Глоток воды»** Потягивая воду, удерживайте каждый глоток во рту на мгновение, прежде чем проглотить.

· **Мысль – «Кнопки мозга»** Согните одну руку в форме буквы U и поместите большой и указательный пальцы одной руки в мягкие

впадины чуть ниже ключиц по обе стороны грудины, а другую руку положите себе на пупок. Массируйте «Кнопки мозга» в течение приблизительно тридцати секунд, одновременно медленно перемещая взгляд слева направо вдоль воображаемой горизонтальной линии, сохраняя другую руку в неподвижности. Затем поменяйте руки и повторите все действия.

· **Тонус – «Перекрещивание»** Встаньте в удобную позу и поочередно пересекайте среднюю линию тела, плавно двигая расположенными напротив руками и ногами и ритмично касаясь локтем руки противоположного колена. Вы ощущаете, что это перекрестное движение исходит из центра вашего тела? После того, как вы освоитесь с пересечением средней вертикальной линии в базовом варианте «Перекрещивания», попробуйте вариации, предлагающие вам исследовать свое тело иными способами.

· **Позитив – «Сцепление»**

**Часть 1.** Скрестите лодыжки. Далее – вытяните руки перед собой и скрестите запястья, одно над другим;