

Гимнастика мозга

Гимнастика мозга позволяет ученикам улучшить самодисциплину (сознательный контроль, инициативность и умение управлять собой, которые лучше всего осваиваются через движение и социальное взаимодействия) и структурированную игру (тематические взаимодействия с другими людьми или с объектами, в ходе которых творчески обыгрывается связь между улучшением обучаемости и целенаправленным движением).

Организация – «Энергетические упражнения»: служат для центрирования и выравнивания; для планирования, упорядочивания и координации; для расслабления, покоя, физической и эмоциональной стабилизации; «Глубинные состояния»: для дележа, игр, сотрудничества и чувственной памяти.

Сосредоточение – «Растяжки»: высвобождают накопленное напряжение и позволяют действовать; помогают сосредоточиваться, самовыражаться и брать на себя инициативу.

Коммуникация – «Осевые движения»: способствуют чувственно-двигательной координации и обработке информации необходимой для чтения, письма, слушания и речи.

«Энергетические упражнения»

		
Глоток воды	Кнопки баланса	Массаж ушей

«Глубинные состояния»

		
Сцепление, часть 1	Сцепление, часть 2	Позитивные точки

«Растяжки»

		
Сова	Гравитационный планер	Сгибание стопы

«Осевые движения»

		
Перекрестный шаг	Перекач головы	Ленивые восьмёрки