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.

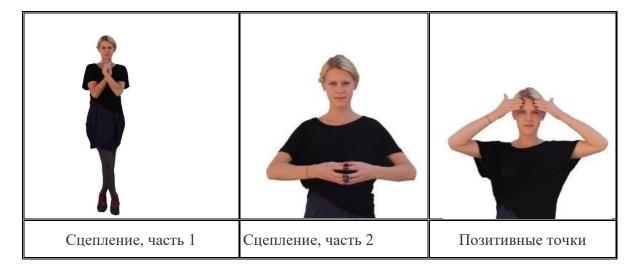
Сосредоточение – «Растяжки»: высвобождают накопленное напряжение и позволяют действовать; помогают сосредоточиваться, самовыражаться и брать на себя инициативу.

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

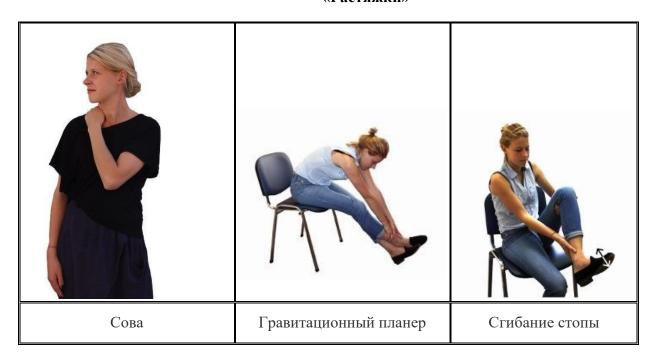
«Энергетические упражнения»



«Глубинные состояния»



«Растяжки»



«Осевые движения»

