

нергетизирующие Упражнения



Думающий колпак

Углубляющие Позитивное Отношение

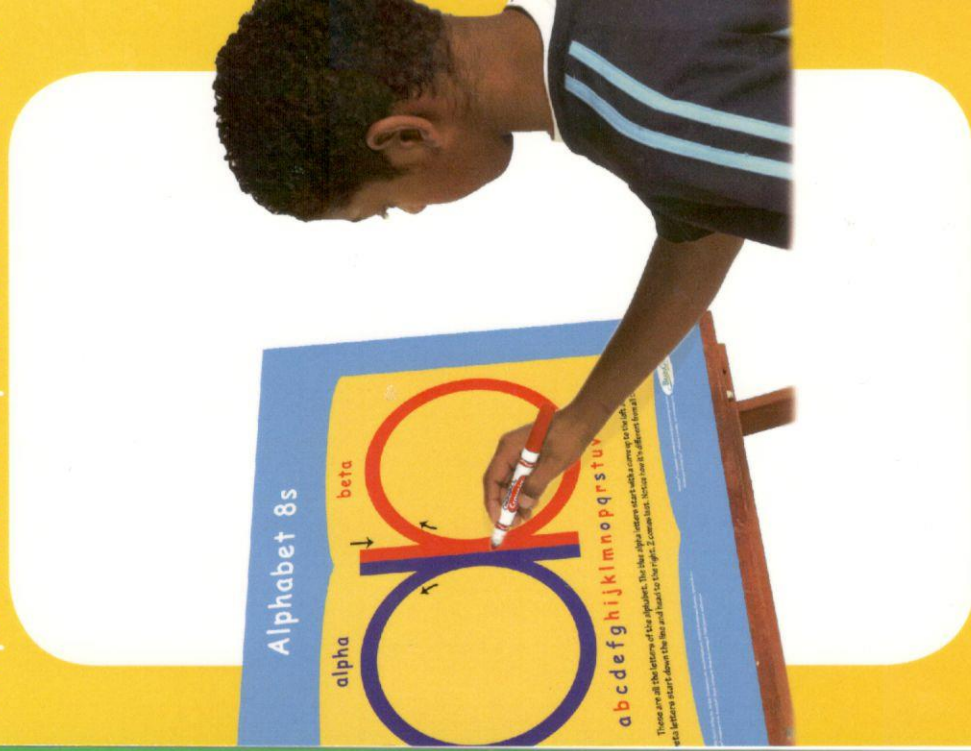


Часть I

Часть II

Крюки

Упражнения Срединной Линии



Алфавитные 8-ки

Упражнения Срединной Линии



Двойные рисунки

Энергизирующие Упражнения



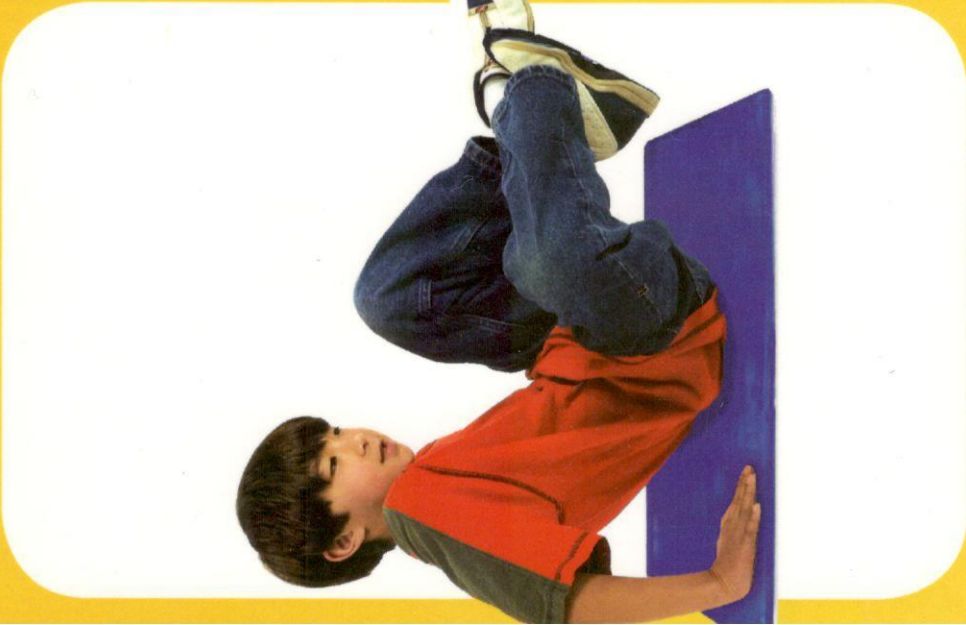
Кнопки баланса

Растягивающие Упражнения



Сгибание стоп

Упражнения Срединной Линии



Рокер

Упражнения Срединной Линии



Ленивые 8-ки

Упражнения Срединной Линии



Слон

Бланк Баланса Действий для письма.

1. Ритмирование
2. Цель. Ритмирование Цели (проанализируй свою цель по РАСЕ)

3. Преддействие

- Активация цели: цель в Я-предложении, проигрывание, отслеживание

- Углубленные проверки:

- Пишите в воздухе ручкой правой/левой рукой. Держите ручку (смотри какой захват).
- Координация рука – глаз: руки по очереди двигаются из стороны в сторону на уровне тетради, пересекая срединную линию – глаза следят; обе руки одновременно
- Напишите алфавит (цифры) или подумайте об алфавите (цифрах)
- Подумайте о том, что хотите сказать (для того, чтобы написать слово, надо услышать его внутри)
- Напиши свои мысли (доступ к процессу самовыражения)
- Диктант или математические задачи при необходимости

4. Меню:

Энергетическая зевота
Активизация рук
Двойные рисунки

Энергетизатор
Алфавитные восьмерки

5. Последствие

- Повторите углубленные проверки (закрепите новый опыт).
- Повторно активизируйте цель: цель в Я-предложении, проигрывание, отслеживание (закрепите цель).
- Выберите домашнюю игру (домашнее задание). Применяйте полученные навыки в новых жизненных ситуациях.

Поздравление!

Примеры целей: Трудности с письмом: зеркальность букв, сползание со строчки, пропуск букв, проблема различения букв, сложности с пунктуацией, орфографические ошибки, и т.д.
Пишу и понимаю, что пишу. Навыки черчения, стереометрии, планиметрии. Навыки любого творческого самовыражения: рисование, шитье, вышивка, лепка, скульптура, печатание на клавиатуре, игра на музыкальных инструментах. Спортивные игры, где так же нужна тонкая моторика (стрельба из лука, настольный теннис и т. д.).

МОО «Ассоциация Кинезиологии» по материалам курса Brain Gym®101 Dr. Dennison
www.creativekinesiology.ru

Бланк Баланса Действий для зрения.

1. Ритмирование

2. Цель. Ритмирование (проанализируйте свою цель по РАСЕ)

3. Преддействие

- Активация цели: цель в Я-предложении, проигрывание, отслеживание

- Углубленные проверки:

- Посмотрите : л п вв вн ; разные точки пространства
- Проследи на уровне тетради, книги: Проследите на уровне тетради: \leftrightarrow \updownarrow и от уровня тетради вдаль (доска) и обратно
- Читайте: вслух, про себя; подумайте о чтении
- Координация глаз-рука: левая рука право-лево через среднюю линию; правая рука право-лево через среднюю линию, обе руки через срединную линию – глаза следят; рука вверх/вниз – глаза следят
- С закрытыми глазами посмотрите: лево, право, вверх, вниз
- Проверьте гармоничную дистанцию для чтения

4. Меню

Брюшное дыхание
Кнопки мозга
Кнопки земли
Кнопки космоса

Кнопки баланса
Ленивые восьмерки
Вращение шеи

5. Последствие

- Повторите углубленные проверки (закрепите новый опыт).
- Повторно активируйте цель: цель в Я-предложении, проигрывание, отслеживание (закрепите цель).
- Выберите домашнюю игру (домашнее задание). Применяйте полученные навыки в новых жизненных ситуациях.

Поздравление!

Возможные цели: Любые цели, связанные с чтением: легко слежу за текстом по строчкам; читаю и понимаю прочитанное, получаю удовольствие от чтения, свободно читаю как горизонтальный, так и вертикальный текст и т.д.

Любые цели, связанные с визуальными способностями: мои глаза чувствуют себя комфортно (если хроническая усталость или быстро устают при чтении, за компьютером); легко сморю вверх/вниз, вправо/влево; легко прослеживаю от тетради к доске и обратно и т.д.

Пространственное зрение: читаю лекцию и вижу аудиторию, легко смотрю в зеркало заднего вида при езде на машине и т.д.

Бланк Баланса Действий для позитивного отношения

1. Ритмирование

2. Цель. Ритмирование Цели (проанализируй свою цель по РАСЕ)

3. Преддействие

- Активация цели: цель в Я-предложении, проигрывание, отслеживание.

- Сделайте углубленные проверки для самоуспокоения:

- Подумайте о своем намерении относительно ситуации

4. Меню:

Упражнения, углубляющие позитивное отношение

Крюки

Позитивные точки

5. Последствие

- Повторите углубленные проверки (закрепите новый опыт).
- Повторно активизируйте цель: цель в Я-предложении, проигрывание, отслеживание (закрепите цель).
- Выберите домашнюю игру (домашнее задание). Применяйте полученные навыки в новых жизненных ситуациях.

Поздравление!