**«Гимнастика мозга»**

Существует признак, по которому можно безошибочно определить, работает у вас интеллект или нет, - это ощущение того, что задачи решаются сами собой. Есть некий механизм, который находит решения в разных ситуациях. Пол Е. Деннисон и Гейл Е. Деннисон разработали методику обучения через движения. Занятия по методике улучшают память, позволяют добиваться успехов в учёбе, спорте. После выполнения этих упражнений школьники, которым нелегко давалась учёба, начинают лучше усваивать учебный материал.

# В 1997 в 47 школе я использовала эти методики в классе коррекции. Через год-это уже был обычный класс. После окончания школы из этого класса самое большое количество учащихся поступили в ВУЗы.

**Быстрое чтение: навыки просмотра**

**«Перекрещивание»**

Это упражнение является прекрасной разминкой для крупной моторики перед использованием навыков мелкой моторики, таких как чтение и письмо.

Для выполнения упражнения встаньте в удобную позу и поочерёдно пересекайте среднюю линию тела, двигая расположенными напротив руками и ногами, ритмично касаясь локтем руки противоположного колена.

**«Сова».**

Сова используется для развития навыков сосредоточения внимания и памяти.

Для выполнения упражнения крепко возьмитесь за одно плечо противоположной рукой и сожмите мышцы. Медленно поверните голову и посмотрите назад через это же плечо. Выдохните до конца с совиным звуком «Ух-ху» и отведите оба плеча назад, раскрывая грудную клетку.(или выдохните со счётом восемь).Продолжая сжимать плечо, поверите голову и посмотрите через другое плечо, снова ухая и раскрывая грудную клетку. Ещё раз «ухните», опуская голову на грудь, прижав подбородок и расслабив плечи, отведённые назад и вниз. Повторите 3 раза затем сожмите другой рукой другое плечо и выполните все упражнения в другую сторону.