Ми гимнастикасы  
Бұл ғалымдар - Пол Деннисон мен Гейл Деннисонның «Гимнастика мозга» еңбегінен алынған ми жаттығулары. Бұл авторлардың ашқан жаңалықтары адамның физикалық дамуы және тілдік қалыптасуы мен оқу процессіндегі жетістігі үшін бағытталған.  
Ми гимнастикасы қарапайым, әрі оңай болса да кез - келген жастағы оқушы бойындағы мүмкіндікті аша білуге көмектеседі. Аз ғана минут (5 - 7) жаттығу миға біраз энергия береді.  
Оқушы жазуды, оқуды ұнатпаса, жалпы сабаққа құлшынысы болмаса ми гимнастикасы арқылы олардың сабаққа қызығушылығы оянады. Ары қарай инструкцияға сәйкес 4 түрлі жаттығу ұсынылады. Бұл жаттығуларды топтық немесе жеке сабақтарда қолдану керек.  
1. Дененің орта бөлігін қиылыстыратын қимылдар. Бұл жаттығулар мидың 2 жақ бөліктерінің қатар жұмыс істеуін жақсартады.  
1. 1. Қиылысқан адымдар мен секірулер(музыка ырғағымен немесе әнмен жас ауға болады). Оң қол мен сол аяқтың, сол қол мен оң аяқтың қимылы қатар келетіндей секіру керек. Алға, артқа секіріп, жан - жаққа көз жүгірту керек. Ал жүргенде оң қолды сол тізеге, сол қолды оң тізеге тигізіп жүру керек.  
1. 2. "Жалқау сегіздіктер" жаттығуы. Оң қолмен қарындашты алып, қағазға ширектік белгісін салу. Сосын сол қолмен салу. Содан кейін екі қолмен қатар салу. Одан соң ауаға салу.  
1. 3."Қос сурет". Екі қолға қатарынан екі қалам немесе қарындаш алып қағазға қандай сурет болса да салу керек. Екі қол қатар қимылдау керек:  
- бір - біріне қарама - қарсы,  
- жоғары - төмен, оң қолмен жоғары, сол қолмен төмен немесе керісінше.  
- қарама - қарсы бағыттарға.  
1. 4."Сегіздіктегі әліпби".  
Мынадай тәртіппен әріптерді ширектік белгісінің ішіне орналастырып жазу:  
- симметриялы, ұқсас әріптерді сегіздіктің ортасының оң жағына, сол жағына мысалы: х, ф  
- ассимметриялы, солға қарай дөңгеленген әріптерді сегіздіктің сол жағына, мысалы: а, ә, э  
- ассимметриялы, оңға қарай дөңгеленген әріптерді сегіздіктің оң жағына қарай, мысалы: р  
  
1. 5. «Піл» жаттығуы  
Тізені бүгіп, басты иығымызға тақап, жазатын қолымызды алға созамыз. Ауаға «жалқау сегіздік» белгісін жазамыз(кеуденің жоғарғы бөлігі, қабырғалар қолмен бірге қимылдау керек ). Екі қолмен алма - кезек жазу керек.  
1. 6. «Мойынды айналдыру». Терең тыныс алып, иықты бос ұстау, басты тура төмен қарату. Жаймен басты айналдырып, тынысты шығарғанда денені босату. Иекті аздап айналдыру. Бұл жаттығу баланың дауысының жақсы шығуына әсер етеді.  
1. 7. «Рокер» жаттығуы(көп отырғаннан кейін жасалады). Кілемше үстіне отырып, қолды тіреп, соған сүйену. Алға, артқа қапталға аяқпен қимылдар жасау арқылы жамбасқа массаж.  
1. 8. «Тыныс алу» жаттығуы  
Түскі ас ішер алдында жасалады. Бұл жаттығу асты дұрыс қорытуға септігін тигізеді. Өкпедегі барлық ауаны жайлап шығару, қолды кіндік үстіне қою, Ішті шар тәрізді үріп, терең тыныс алу, жайлап тынысты шығару. Өкпеге ауа тереңірек жету үшін арқаны бүгу керек.  
1. 9. "Отырып қиылысқан адымдар". Кілемшеге отырыңыз да велосипед теуіп бара жатқаныңызды елестетіңіз. Оң шынтақ сол тізеге, сол шынтақ оң тізеге тию керек.  
1. 10. "Энергизатор". Үстелге отырыңыз. Қолды үстелге қою, басты қолдардың ортасына қою, тыныс шығару, жаймен терең тыныс алу, жаймен басты көтеру маңдайдан бастап, сосын мойынды, сосын дененің жоғарғы бөлігін, содан төменгі бөлікті көтеру. Иекті төмен түсіріп, тыныс шығару. Арқа бұлшықеттері созылғанша басты төмен түсіру. Денені бос ұстап, терең тыныс алу.  
2. Дене бұлшықеттерін созу жаттығулары дененің тік қалпын сақтауға көмектеседі, ұзақ отырғандағы және кітап оқығаннан кейінгі шаршауды басады.  
2. 1. «Үкі» жаттығуы. Оң жақ иықты сол қолмен ұстап, артқа қараймыз. Терең тыныс алып, иықты бұру. Сол жақ иықтан артқа қарап, иықты түзеу. Денені босатып, иекті кеудеге тигізіп, терең тыныс алу. Келесі сол жақ иықпен қайталау.  
2. 2. «Қол белсенділігі» жаттығуы. Тынысты жаймен шығару. Оң қолды құлаққа тигізіп жоғары көтеру. Сол қолмен оң қолды ұстап, алға - артқа, төмен - жоғары қозғау.  
2. 3. «Аяқ басын бүгу». Оң аяқты сол тізеге қойып, массаж жасау. Аяқты созып, аяқтың басын алға, артқа созу. Келесі аяқпен қайталау.  
2. 4. «Помпа» Қолды созып, орындықтың арқа бөлігін ұстау. Тыныс шығару, оң аяқты артқа созып, терең тыныс алып, табанды көтеру, тынысты шығарғанда табанды түсіру. 3 рет жасау. Күш сол аяққа түседі. Келесі сол аяқты созып қайталау.  
2. 5. Орындыққа отыру, аяқты айқастыру, тізелерді бос ұстау, алдыға иілу, қолды жаймен түсіріп, тыныс шығару. Қолды көтеріп, денені тіктеп терең тыныс алу.  
2. 6. Қолды белге қойып, аяқ араларын ашып, оң аяқты оңға қарай бұрып, сол аяқ алдыға қарайды. Оң тізені бүгіп, тынысты шығару, Тізені түзулегенде тыныс алу. Келесі аяқпен қайталау.  
3. Миллиондаған нерв клеткалары, яғни нейрондардың қызметін жақсартатын жаттығулар түрлері.  
3. 1. «Ми тетіктері». Ыңғайланып отыру, оң қолды кіндік үстіне қою, сол қолмен сегізкөзге массаж жасау. Қолдарды кезектестіріп, жаттығуды қайталау.  
3. 2. «Жер тетіктері». Оң жақ 2 саусақпен еріннің астындағы ойшықты басып, сол қолмен маңдайдағы ойшықты басу. Терең тыныс алып, тынысты шығару.  
3. 3. «Баланс тетіктері». Оң саусақпен оң құлақ артындағы ойшықты басып, сол қолды кіндікті басу. Терең тыныс алу. Сол жақ саусақпен сол құлақ артындағы ойшықты басып, оң қолмен оң кіндікті басып, тынысты шығару.  
3. 4. «Ғарыш тетіктері». Оң қолдың 2 саусағымен үстіңгі ерінді, сол қолымызбен құйымшақты басамыз. Осылайша терең тыныс алып, омыртқа бойына энергия сіңіру.  
3. 5. «Энергетикалық есінеу». Есінеп тұрғандай сезініп, саусақ ұштарымен екі жақты басу, терең тыныстап есінегендей дыбыс шығару.  
4. 1. «Ілгіштер». Бұл жақсы қарым - қатынасты тереңдетіп, көңіл - күйдің жақсаруына әсер ететін қимыл. Ыңғайланып отыру, сол алақанымызды оң алақанымыздың үстіне қоямыз. Қолдарымызды кеуде тұсында айқастырамыз, саусақтарымызды бір - біріне замок тәрізді байластырамыз. Көзімізді жұмып, тілімізді таңдайымызға тигізіп, бірер минут терең тыныстаймыз.  
Жоғарыда келтірілген жаттығулар белгілі бір дағдыларды қалыптастыру мен дамыту мақсатында қолданылады.  
Мынадай таблица шығады: Мына дағдылардың дамуына әсер ететін жаттығулар:  
- зейін қойып тыңдау (1. 5., 3. 2., 3. 4.)  
- мән беріп оқу, оқығанды түсіну 1. 2., 2. 3., 2. 4., 2. 5., 2. 6., 3. 4.)  
- жазу, көркем жазу (1. 2., 1. 3., 1. 4., 1. 6., 2. 1., 2. 2., 2. 4., 2. 5.)  
- математика, және көп бағытты, көп салалы жүйемен жұмыс дағдыларын дамыту мақсатында(1. 3., 1. 5., 1. 6., 2. 1., 2. 4., 2. 5., 3. 1.)  
- ойлауға қатысты ішкі образдау, үй тапсырмаларын орындау дағдылары(1. 1., 1. 5., 1. 6., 2. 1., 2. 2., 3. 2., 3. 3.)  
- шығармашылықты қалыптастыру, өзгелердің білімдері мен ойларын қолдана білу(1. 1., 1. 3., 1. 7., 1. 10., 2. 2., 3. 2.,)  
- бақылау жұмыстарын орындау(1. 3., 1. 1., 1. 8., 2. 3., 3. 3., 3. 4.,)  
- жылдам жүргізіп оқу(1. 1., 1. 2., 1. 4., 2. 1., 2. 2., 2. 3., 2. 4., 2. 5., 2. 6., 3. 4.)  
- өзін - өзі тану дағдысы, өзіндік «мені», кез - келген ситуацияда өзіндік бағытын сақтау (1. 6., 1. 9., 3. 3., 3. 5., 4. 1.)  
- спорт және ойынға дене қимылының біртұтас координациясы(1. 1., 1. 7., 1. 8., 1. 10., 3. 3., 3. 4., 3. 5.)  
Балалармен жұмыс жасау барысында мұғалімдер мен ата - аналарға бұл ми гимнастикасын белгілі бір бағыттарды дамыту мақсатында қолдану ұсынылады.  
Ми гимнастикасының жаттығулары бұрын оқу процессіне қатыспаған ми бөліктерінің жұмыс істеуіне әсер етеді.  
Оқушыларды осы жаттығуларға үйретіп, керек кезінде осы жаттығуларды мысалы, бақылау жұмысының уақытында немесе үй тапсырмасын орындауда пайдалана білуге  
дағдыландырса үлкендер үшін айтарлықтай жетістік деуге болады.  
Жалпы Пол Деннисон мен Гейл Деннисонның бұл жұмыстары Ресей білім беру жүйесінде жаңа жетістік болып отыр. Бұл білім беру жүйесі - кинесиология ғылымы үшін оқу процессінде толық ми қыртыстарының жұмыс жасауына алғашқы қадам болып отыр.