

«Гимнастика Мозга»

(консультация для учителей)

«Гимнастика Мозга», упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Программа "Гимнастика Мозга" была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном в Центре группового учения для неуспевающих "Долина" в Калифорнии, где он в течение 20 лет помогал детям и взрослым. Открытие этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности.

Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как "неспособных к обучению".

В 1987 г. результаты ГМ (гимнастики мозга) были оценены экспериментально. В этом эксперименте принимали участие 19 учеников специальной школы. Каждый ученик делал упражнения ГМ по 10-15 минут ежедневно. Показатели прогресса учеников за 1 год таковы, что их успеваемость повысилась на 50%. Значительно повысилась способность учащихся концентрироваться на выполняемом задании.

В 1987 году в Америке была основана Организация Образовательной Кинезиологии. (Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение). С этого времени Гимнастика Мозга начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений.

В России ГМ впервые появилась в 1988 г. Сейчас её используют в своей работе в учреждениях психологической помощи во многих городах страны. Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают положительную динамику у людей всех возрастов.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут (5-7 минут) занятий дают высокую умственную энергию.

Дети ненавидят читать, писать, учиться и любят целыми днями смотреть телевизор? С помощью гимнастики мозга у них появится энергия к учебе.

ГМ привлекает своей простотой и практичностью. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиология, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Все движения комплексов ГМ воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

1. Движения, пересекающие среднюю линию тела.

Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше.

1.1. Упражнение «Перекрестные шаги и прыжки» (можно под музыку или пение).

1.2. Упражнение «Ленивые восьмерки».

1.3. Упражнение «Двойной рисунок».

1.4. Упражнение «Алфавит восьмерками».

1.5. Упражнение «Слон».

1.6. Упражнение «Вращение шеи».

1.7. Упражнение «Рокер» расслабляет бока после длительного сидения.

1.8. Упражнение «Брюшное дыхание»

1.9. Упражнение «Перекрестный шаг сидя».

1.10. Упражнение «Энергизатор» помогает расслабиться.

2. Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

2.1. Упражнение «Сова».

2.2. Упражнение «Активизация руки».

2.3. Упражнение «Сгибание стопы ног».

2.4. Упражнение «Помпа икр ног».

2.5. Упражнение «Гравитационное скольжение».

2.6. Упражнение «Заземлитель».

3. Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключать миллиарды нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

3.1. Упражнение «Кнопки мозга», выполняется перед чтением.

3.2. Упражнение «Кнопки Земли».

3.3. Упражнение «Кнопки баланса».

3.4. Упражнение «Кнопки космоса».

3.5. Упражнение «Энергетическая зевота».

4.1. Упражнение «Крюки». Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.

Вышеописанные 22 упражнения могут быть использованы целенаправленно для развития и тренинга определенных навыков и способностей:

- активное слушание, т. е. слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обратную связь (упражнения: 1.5; 3.2; 3.4);
- понимающее чтение, т.е. чтение сосредоточенное, требующее восприятия и переработки языковой информации (упражнения: 1.2; 1.4; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 3.4);
- письмо, правописание (упражнения: 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 2.1; 2.2; 2.4; 2.5);
- математика, т. е. способность работать с многомерными и многонаправленными системами (упражнения: 1.3; 1.5; 1.6; 2.1; 2.4; 2.5; 3.1);
- навыки выполнения домашних заданий, т. е. интерпретация внутренней речи, образов, относящихся к мышлению (упражнения: 1.1; 1.5; 1.6; 2.1; 2.2; 3.2; 3.3);
- творческое мышление, т.е. способность интегрировать знания и мысли других людей в собственный опыт (упражнения: 1.1; 1.3; 1.7; 1.10; 2.2; 3.1; 3.2);
- выполнение контрольных работ, т. е. способность выпустить из себя творчество в ответственный момент (упражнения: 1.3; 1.1; 1.8; 2.3; 3.3; 3.4);
- быстрое чтение, т. е. способность быстро просматривать и бегло читать (упражнения: 1.1; 1.2; 1.4; 2.1; 2.2; 2.3; 2.4; 2.5; 2.6; 3.4);
- навыки самосознания. Образ «Я». Способность сохранить самонаправленность в любых ситуациях (упражнения: 1.6; 1.9; 3.1; 3.3; 3.5; 4.1);
- координация целостного движения тела для спорта и игры. Связь мозга и тела в принятии решений относительно движения (упражнения: 1.1; 1.7; 1.8; 1,10; 3.3; 3.4; 3,5).

В работе с детьми необходимо системно применять упражнения гимнастики мозга для тренинга определенных функций.

Высшим достижением взрослого, работающего по предлагаемой методике, обучение этим упражнениям ученика с тем, чтобы он самостоятельно, в нужный момент, мог выполнить набор соответствующих упражнений. Например, при выполнении домашних заданий или контрольной работы.

Таким образом, упражнения гимнастики мозга улучшают возможности приёма и переработки информации, улучшают контроль и регуляцию деятельности, способствуют восстановлению нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга, установлению баланса между правым и левым полем человека, снижают эмоциональный стресс.

Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему не успешности.

Используемая литература:

1. Гимнастика мозга (Гимнастика ума) [Электронный ресурс]: Содействие центр практической психологии – Режим доступа: <http://kinhelp.ru/gimnastika-mozga-gimnastika-uma/>
2. Деннисон П. И., Деннисон Г. Гимнастика мозга [Электронный ресурс]: Просто в непростом.рф – Режим доступа: <http://tao-online.net/gimnastika-mozga/>.
3. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети Будущего – Режим доступа: <http://www.deti-budushego.com/node/217>.