

Гимнастика мозга для детей

Кинезиология как метод развития межполушарного взаимодействия.

Кинезиология – современное направление телесно-ориентированной психотерапии, использующее различные двигательные, дыхательные и энергетические упражнения для коррекции проблем в обучении и психоэмоциональном развитии детей и подростков.

Кинезиологические упражнения – комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие.

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Всех людей по соотношению активности полушарий можно условно разделить на три типа: право-, лево- и равнополушарные. Более активное полушарие определяет уровень развития мышления, эмоционального реагирования, восприятия, памяти, интеллектуальной активности и т. д. Считается, что правое полушарие (гуманитарное, образное, творческое) отвечает за тело, координацию движений, пространственное, зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие (математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое) – за восприятие слуховой информации, постановку целей и построение программ поведения.

Между полушариями находится мозолистое тело (интенсивно развивающееся до 7-8 лет) – толстый пучок нервных волокон, через который происходит взаимодействие между двумя полушариями. Благодаря этому процессу осуществляется передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Использование кинезиологических упражнений позволит активизировать и синхронизировать работу полушарий: при регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, т. е. развивается мозолистое тело. В мозге происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Кроме того, применение кинезиологических упражнений способствует улучшению памяти и внимания, облегчает процесс чтения и письма. В результате повышается уровень эмоционального благополучия, улучшается зрительно-моторная координация, формируется пространственная ориентировка.

Перед дошкольными учреждениями стоит задача всестороннего развития детей и подготовки их к поступлению в школу. Для более успешного обучения в дальнейшем в школе и гармоничного развития личности необходимо проведение психокоррекционной работы.

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных кинезиологических комплексов является точное выполнение движений и приемов.

Педагог обязан сначала сам освоить все упражнения до уровня осознания субъективных признаков изменений, происходящих в системе организма. После этого обучать каждого ребенка, получив обратную информацию о специфике взаимодействия.

Цель кинезиологических упражнений:

- Развитие межполушарного взаимодействия;
- Развитие межполушарных связей;
- Синхронизация работы полушарий;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие способностей;
- Развитие памяти, внимания;
- Развитие речи;
- Развитие мышления;
- Устранение дислексии;
- Упражнения способствуют стрессоустойчивости организма;
- Упражнения несут в себе возможность радостного творческого учения;
- Позитивного личностного роста;
- Перспективного формирования учебных навыков и умений;

Знания и навыки, которые можно получить, используя «Гимнастику мозга»:

- Упражнения позволяют сформировать детям навыки самостоятельности;
- Восстанавливать работоспособность и продуктивность;
- Реализовать свой внутренний потенциал;
- Повышать точность выполнения действий при работе на компьютере,

во время управления автомобилем и другими сложными устройствами,
посредством выполнения простых и легких упражнений;

- Расширять поля видения, умения слушать и слышать, чувствовать свое

тело;

- Формировать уверенность при публичных выступлениях, собеседованиях,

переговорах, экзаменах;

- Осознавать собственную значимость;
- Развивать творческие способности, спортивные навыки;
- Уметь найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- Улучшить работу долговременной и кратковременной памяти,

концентрации внимания, формирование абстрактного мышления;

- Интегрировать систему «тело - интеллект», гармонизировать работу левого

и правого полушарий;

- Улучшить равновесие и координацию;
- Развивать более ясное и позитивное мышление.

Рекомендации по применению:

- Занятия можно проводить в любое время;
- Ежедневно, без пропусков;
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

- Требуется точное выполнение движений и приемов;
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столом;
- Если предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс

упражнений лучше проводить перед работой;

- Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять

от 5 - 10 до 20 - 35 минут в день;

- Каждое упражнение выполняется по 1 - 2 минуте;
- Упражнения можно проводить в различном порядке и сочетании;

Практическая часть:

Подготовительная процедура «Ритмирование».

Эта последовательность упражнений предназначена для эффективной подготовки к восприятию новой информации. Перед началом «Ритмирования» нужно выпить воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности. Затем можно приступить к выполнению трех упражнений - «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

«Кнопки мозга». Выполнение упражнения способствует обогащению мозга кислородом. Можно выполнять стоя или сидя.

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скослапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

«Перекрестные шаги». Благодаря этим упражнениям одновременно активизируются обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 - 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно - либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

«Крюки». Упражнение направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее, способствует

снижению выброса адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Можно выполнять сидя или стоя.

1. Скрестите лодыжки.
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков:

Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

Вторая группа - это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

Третья группа - растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

Четвертая группа - упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

Приведем несколько упражнений из комплекса «Гимнастика мозга», которые можно выполнять с детьми 4 - 7 лет.

Упражнения движения, пересекающие среднюю линию тела

Данные упражнения помогают использовать оба полушария гармонично, что способствует улучшению координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, способствуют улучшению слуха и зрения, обеспечивают прилив

жизненных сил. Они так же улучшают навыки орфографии, письма, аудиального восприятия, чтения и понимания.

1. Упражнение «Перекрестные шаги»

Встаньте прямо, голова находится по средней линии тела. Одновременно поднимите вашу правую руку и левую ногу, легонько касаясь локтем руки левого колена. Затем верните руку и ногу в исходную позицию и поднимите левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до противоположного колена. Повторяйте эти движения в течение примерно минуты, как будто вы ритмично идёте. Голова остается на месте (Рис. 2).



Рис.2 Упражнение «Перекрестные шаги»

2. Упражнение «Ленивая восьмерка»

Нарисуйте большим пальцем вытянутой руки знак бесконечности на уровне глаз. Движение начинайте влево вверх, против часовой стрелки. Сделайте это 3 раза, затем сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите всё упражнение правой и левой рукой ещё 3 раза. После этого соедините ладони «в замок» (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными) и выполните упражнение ещё 3 раза (Рис.3).



Рис.3 Упражнение «Ленивая восьмерка»

3. Упражнение «Двойной рисунок»

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой - вниз, и наоборот; разводя в разные стороны (Рис.4).



Рис.4 Упражнение «Двойной рисунок».

Упражнения, повышающие энергию тела

Данные упражнения улучшает внимание, способность к самовыражению, спокойное думанье в процессе работы, восприятию информации.

1. Упражнение «Энергетическая зевота»

Изображая зевание, плотно закройте глаза и массируйте зоны, где соединяются челюсти (в районе нижних и верхних коренных зубов). Массаж сопровождается глубоким расслабляющим звуком зевания. Делайте в течении 1 -2 минут (Рис.5).



Рис.5 Упражнение «Энергетическая зевота».

2. Упражнение «Кнопки мозга»

Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменив руки (Рис.6).



Рис.6 Упражнение «Кнопки мозга»

3. Упражнение «Кнопки Земли»

Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой - к верхнему краю лобовой кости. Вдохните «энергию» глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох (Рис.7).

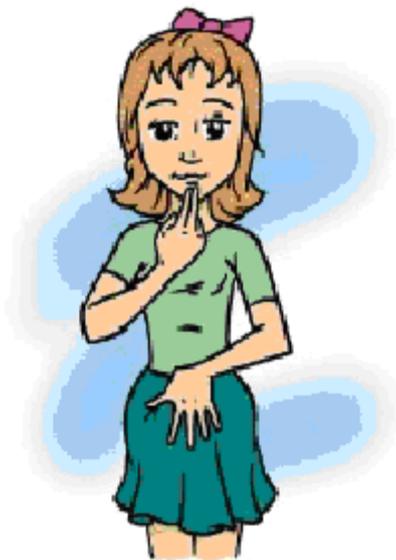


Рис. 7 Упражнение «Кнопки Земли»

Упражнения, растягивающие мышцы тела

Данные упражнения направлены на улучшение внимания, моторной координации для письменной работы, увеличение фокуса и концентрации без напряжения, улучшение дыхания и состояние спокойствия, улучшение способности выражать идеи, увеличение энергии в руках и пальцах.

1. Упражнение «Активизация рук»

Вытяните левую руку вверх над головой, чувствуя, как рука тянется от вашей грудной клетки. Правую руку положите на левую ниже локтя. Левая рука совершает последовательные движения в каждую из четырех сторон, относительно головы: вперед, назад, в сторону и по направлению к уху, а правая рука препятствует этому движению в течение восьми секунд, не давая левой руке двигаться. Теперь встаньте и позвольте левой руке свободно повиснуть вдоль тела. Можете теперь сравнить длину рук, вытянув их вперед перед собой. Если вы правильно делали упражнение, то ваша левая рука станет чуть длиннее правой за счет того, что расслабились мышцы. Повторите упражнение со второй рукой (Рис.8).



Рис.8 Упражнение «Активизация рук»

2. Упражнение «Сова»

Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой (Рис.9).



Рис.9 Упражнение «Сова»

3. Упражнение «Заземлитель»

Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох - выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к поясице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге (Рис.10).



Рис.10 Упражнение «Заземлитель»

Упражнения, углубляющие позитивное отношение, поднимающие настроение

Данные упражнения повышают способность к организованной деятельности, активизирует работу памяти, учебных навыков. Снимают стресс перед контрольными работами, спортивными соревнованиями, публичными выступлениями и помогает при чтении вслух.

1. Упражнение «Позитивные точки»

Прикоснитесь легко кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Используйте достаточно легкое давление, чтобы немного натянуть кожу. Держите примерно минуту до легкой пульсации под пальцами (Рис.11).

2. Упражнение «Шляпа мышления»

Большими и указательными пальцами обеих рук оттяните уши немного назад, расправляя их. Начните с верхнего края уха и, массируя их, спускайтесь постепенно вниз, до кончиков мочки уха. Повторяйте упражнение не менее трёх раз (Рис 11).



Рис.11 Упражнения «Позитивные точки», «Шляпа мышления»

3. Упражнение «Крюки»

Упражнение состоит из двух частей. Первая часть: крестите лодыжки. Вытяните вперёд руки, поверните ладони тыльной стороной друг к другу, и скрестите запястья, ладони при этом соединяются. Теперь переплетите пальцы обеих рук и притяните «замок» к груди (при этом вы делаете движение, когда сплетённые кисти описывают полукруг через низ и переворачиваются костяшками пальцев вверх, когда приближаются к груди). Оставайтесь в этом положении около минуты, дышите медленно и глубоко, глаза можно закрыть. Когда делаете вдох, касайтесь твёрдого нёба кончиком языка, и расслабляйте язык на выдохе.

Вторая часть: когда вы закончили первую часть упражнения и готовы приступить ко второй, расплетите «замок» и соедините их кончики пальцев снова перед грудиной. Продолжайте глубоко дышать и поднимать кончик языка к твёрдому нёбу при вдохе. (Рис.12).



Рис.12 Упражнение «Крюки»

В работе с детьми рекомендуется системно применять упражнения «Гимнастики мозга» для тренинга определенных функций. Ее можно применять как пятиминутку

между занятиями в детском саду или как физкультурные занятия все будет зависеть, какой конечный результат планируете получить.

Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в обучении, и решить проблему неуспешности ребенка. Высшим достижением педагога, работающего по данной методике, было бы обучение этим упражнениям ребенка, чтобы он мог выполнять их самостоятельно дома. Но поскольку речь идет о детях дошкольного возраста, то необходимо научить родителей применять эту методику дома вместе с ребенком.

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 непросом.рф - Режим доступа:<http://tao-online.net/gimnastika-mozga/>.
3. Подготовка к обучению. Гимнастика мозга / Brain Гум [Электронный ресурс]: СПбГМТУ Среднетехнический факультет - Режим доступа:http://stf-smtu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=99&Itemid=141.
4. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети Будущего - Режим доступа:<http://www.deti-budushego.com/node/217>.
5. Упражнения Гимнастики Мозга [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология - Режим доступа:<http://creativekinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga>.
6. Справочник педагога-психолога. Детский сад №9 2015