

*Выступление
на ШМО ГКОУ ЛО
«Лужская санаторная школа-интернат»*

*Тема. Гимнастика для мозга в помощь школьной
успеваемости.*

*Подготовила:
педагог – психолог
Билютина Светлана Львовна*

Гимнастика для мозга в помощь школьной успеваемости

педагог-психолог Билютина С.Л.

Одной из основных проблем младшей школы является гиподинамия учащихся в период школьного обучения. Гиподинамия - это ограничение двигательной активности, приводящее к нарушению жизненно важных функций организма (состоянию опорно-двигательного аппарата, системы кровообращения и дыхания).

Проблема усугубляется наличием серьезных заболеваний, среди которых - нарушение осанки, патология сердечно - сосудистой системы, неврологические диагнозы, в том числе СДВГ. Ученикам с подобными проблемами здоровья очень сложно и небезопасно целый урок находиться в одной статической позе, сидя за партой. Вся сложность заключается не только в ограниченной двигательной активности в течение самого учебного процесса, но и в недостаточной подвижности детей в течение всего дня: сидение за партами в группе продленного дня, компьютерные игры и просмотр телевизионных телепередач в домашней обстановке.

Таким образом, в современном процессе обучения возникает необходимость в активном использовании здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий.

Система упражнений «Гимнастика Мозга» корректно и точно определяет причины возникновения тех или иных трудностей, болезненных состояний, стрессов, неудач, и выявляет, каким наилучшим способом мы можем достичь наших истинных целей. Один из методов диагностики – «нейрофизический тест» сокращенной мышцы тела, 90-100% достоверность которого научно доказана.

Одним из лучших решений по снижению стрессового состояния в процессе нашей жизни является соблюдение законов естественного развития. Пол и Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого. Их выдающееся открытие в области движения и механизмов интеграции мысли и движения состоит в выявлении двух принципиальных типов движений.

Гимнастика Мозга представляет собой простые и доставляющие наслаждение движения и упражнения, которые мы используем с нашими учениками на логопедических занятиях для улучшения учения на уровне работы целостного мозга. Эти упражнения помогают облегчить все виды учения и, особенно, - в усвоении учебных навыков. Несколько минут (5-7 минут) занятий дают высокую умственную энергию.

Далее предлагаю четыре типа упражнений в инструктивном изложении, т.е. так, как должны произносить инструкцию взрослые при индивидуальных или групповых занятиях с детьми.

Следующее краткое изложение двигательных упражнений и объяснение того, как их выполнять, взяты из книги «Гимнастика Мозга: Teacher's Edition (1994)», написанной Пол и Гейл Деннисон.

Упражнения, пересекающие срединную линию



Движения срединной линии помогают нам использовать модели перекрестного движения, которые развивают бинокулярное зрение, бинауральный слух и координацию двух рук для работы в срединном поле, где мы упорядочиваем наши мысли и движения для решения учебных задач.

Упражнение “Перекрестные шаги”

Для этого упражнения пересеките срединную линию своего тела, одновременно соединяя одну руку и противоположную ногу, затем другую руку и противоположную ногу. Когда вы ритмично касаетесь рукой или локтем противоположного колена, чувствуете ли вы перекрестное движение, которое организуется от центра вашего

тела?



Упражнение “Ленивые восьмерки”.

Удерживая большой палец на вашей срединной линии и на уровне глаз, нарисуйте в воздухе большую восьмерку, лежащую на боку: сначала против часовой стрелки вверх и влево кругом, возвращаясь в исходную точку, затем завершите фигуру движением вашего большого пальца по правой стороне. Ваши глаза следят за движением большого пальца и двигаются плавно, ваша голова может двигаться совсем чуть-чуть, а шея остается расслабленной. Прodelайте это три раза одной рукой и три раза другой рукой. В заключение соедините руки, держа оба больших пальца вместе, и прodelайте это упражнение еще три раза.



Упражнение “Двойной рисунок”.

Одновременно двигая обеими руками и кистями рук, рисуйте симметричные фигуры (в зеркальном отражении друг к другу) на большой доске. Это могут быть волнистые линии, квадраты, круги и любые другие формы. Особенно забавно, когда ваши движения спонтанные, свободные, плавные, и вы делаете акцент не на продукте, а на процессе. Это двухстороннее движение задействует самые крупные мышцы рук и плеч. Рисовать можно руками в воздухе, на полу, парте, а так же на листе бумаги, используя фломастеры, пастель, карандаши. Снова обратите внимание, насколько расслаблены ваши глаза, руки, плечи.



Упражнение “Слон”.

Встаньте удобно, чуть согнув колени, прижимая голову к плечу и одновременно указывая этой же рукой на другую сторону комнаты. Используйте ребра своей грудной клетки, чтобы, двигая всей верхней частью тела, рисовать большую Ленивую Восьмерку в срединном пространстве перед собой. Смотрите сквозь свои пальцы. Это нормально, если вы видите раздвоенный образ вашей кисти. Повторите это движение другой стороной, прижимая голову к противоположному плечу и вновь рисуя ленивую Восьмерку. Позвольте вашей руке раскачиваться вместе с верхней частью туловища, подобно тому, как слон качает хоботом. Опять медленно поверните голову из стороны в сторону, отмечая изменения.



Упражнение “Вращение шеи”.

Упражнение можно делать стоя или сидя, с прямым позвоночником, ступни параллельно и на ширине плеч. Вдохните глубоко, затем выдохните, одновременно расслабляя плечи и роняя вашу голову вперед. Позвольте вашей голове медленно раскачиваться из стороны в сторону, пока вы вместе с выдохом отпускаете напряжение, а ваш подбородок плавно скользит по груди по дуге, останавливаясь у каждого плеча.

Вращение шеи

Упражнение “Энергизатор” помогает расслабиться.

Сядьте удобно и устойчиво на стул за партой или столом. Стопы стоят плоско на полу и на ширине плеч.

Положите кисти рук на поверхность перед собой на ширине плеч, а ваш лоб опустите между ними. Давите вашими руками и предплечьями вниз во время вдоха, поднимаясь медленно и по чуть-чуть при помощи движения позвоночника вперед и вверх, начиная со лба и заканчивая верхней частью спины, удерживая плечи и нижнюю часть тела расслабленными.

Ваши диафрагма и грудь остаются открытыми в то время, как ваше дыхание двигается по срединной линии подобно фонтану энергии. При выдохе опустите ваш подбородок по направлению к грудной клетке и медленно возвращаете ваш лоб на парту, позволяя задней части вашей шеи растягиваться. Дыхание глубокое и расслабленное. Повторите два или больше раз.



Растягивающие упражнения

Растягивающие упражнения помогают восстановить работу наших проприорецепторов - «мозговых клеток в мускулах», которые дают нам информацию о нашем нахождении в пространстве и о положении тела при движении. Эти упражнения ослабляют напряжение в мышцах и сухожилиях и дают нам чувство готовности участвовать в том, что происходит вокруг нас.



Упражнение “Сова”.

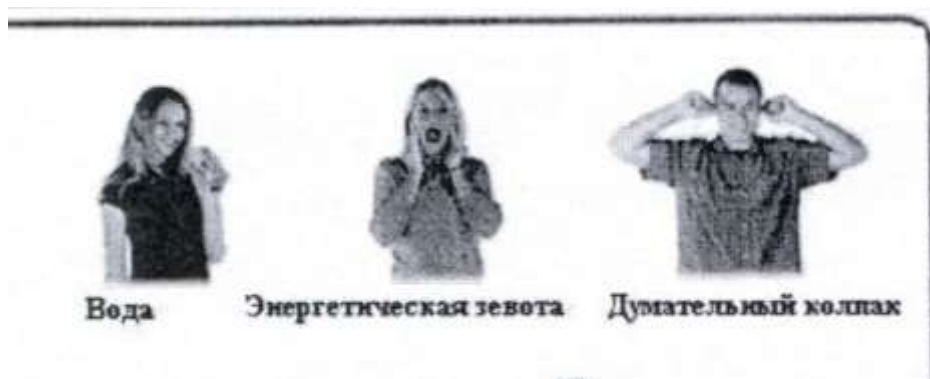
Захватите верхнюю часть плеча противоположной рукой и крепко сожмите мышцу. Медленно, поворачивая голову, посмотрите назад через плечо. Полностью выдыхая со звуком «ухх-х-х-х» (как сова ухает; это может быть и любой другой звук на длинном выдохе), отведите оба ваших плеча назад, а грудную клетку вперед. Продолжайте сжимать плечо и одновременно поверните вашу голову, чтобы посмотреть через другое плечо, снова «ухая» и открывая вашу грудную клетку. Снова «ухая», опустите подбородок к груди, одновременно опуская вниз и назад ваши плечи и расслабляя их. Сделайте три или более раз и затем повторите упражнение другой рукой, сжимая противоположное плечо.

Упражнение “Активизация руки”.

Поднимите одну руку над головой, противоположную руку положите на поднятую руку возле уха (ниже локтевого сустава). Опускайте поднятую руку по очереди в четырех направлениях, выдыхая при этом через сомкнутые губы: по направлению к голове, вперед, назад и от головы, препятствуя движению ладонью второй руки. Делайте в каждую сторону по три раза, выдыхая каждый раз на счет восемь. Повторите упражнение для другой стороны.

Энергетизирующие упражнения

Энергетизирующие упражнения Гимнастики Мозга помогают восстановить нейронные пути между мозгом и остальным телом, облегчая течение электромагнитной энергии через всю систему.



Питье воды

Отследите, как вы чувствуете свою энергию. Попейте воду маленькими глотками, не надолго удерживая каждый глоток во рту, и отследите снова. Если вы делаете это впервые, может потребоваться несколько дней, чтобы стало возможным отследить разницу в вашем опыте до и после питья воды.

Упражнение «Кнопки мозга», выполняется перед чтением.



Чтобы стимулировать Кнопки Мозга, положите одну руку на пупок, а другой рукой сделайте форму U из большого и указательного пальца и положите их под ключицы, приблизительно три сантиметра от грудины с каждой стороны. Мягко потирайте точки под ключицами в течение двадцати - тридцати секунд. Нижняя рука остается на месте, в то время, как ваши глаза медленно двигаются налево и направо вдоль горизонтальной линии. Затем поменяйте руки и проделайте упражнение снова.

Упражнение «Энергетическая зевота».

Имитируйте зевок. Положите пальцы каждой руки на точки напряжения вдоль челюстных суставов. Зевните со звуком так широко, как можете, мягко массируя места напряжения под

Упражнение «Думающий колпак».

Используя ваши большие и указательные пальцы, мягко тяните и разворачивайте ваши уши назад. Начинайте массировать с верхней точки ушей, по краю, заканчивая мочкой. Повторите три или больше раз.

Упражнения, повышающие позитивное отношение

Упражнения, повышающие позитивное отношение активируют вестибулярную систему, новую кору (неокортекс) и префронтальные отделы мозга, перенося энергию к центру тела и, таким образом, восстанавливая работу префронтальных отделов головного мозга и нашу способность рассуждать. Это стимулирует функцию парасимпатической нервной системы и снижает уровень адреналина. С помощью такого увеличения электрической активности перекрестных синапсов, восстанавливается координация мыслей и действий.



Упражнение «Крюки»

Отследите, чувствуете ли вы себя спокойным, организованным, способным сосредоточиться на ближайшей задаче или легко теряетесь и становитесь неспособным думать?

Часть 1: стоя или сидя скрестите лодыжки. Затем вытяните руки прямо перед собой, перекрестите запястья и переплетите пальцы рук; поднимите переплетенные руки вверх до уровня груди. Держите такую позицию минуту или больше, дышите

медленно, глаза могут быть открыты или закрыты. Во время вдоха поднимайте кончик языка к верхнему твердому небу (прямо позади зубов), на выдохе расслабляйте и опускайте ваш язык.

Вторая часть: когда вы будете готовы, разомкните скрещенные руки и ноги, соедините кончики пальцев рук вместе на уровне груди, продолжайте дышать глубоко, поднимая кончик языка на вдохе и опуская при выдохе.

Отследите вновь степень своего спокойствия, концентрации и организованности.

Упражнение «Позитивные точки»

Чувствуете ли вы себя спокойным, выполняя какую-либо работу под давлением ситуации (например, экзамен, окончание работы к определенному времени и т.д.) или вы волнуетесь и оказываетесь в состоянии стресса?

Легко удерживайте кончиками ваших пальцев обеих рук точки на середине между линией роста волос и бровями - прямо над центральной частью ваших глаз. Достаточно легкого нажатия и натяжения кожи под пальцами.

Снова отследите уровень спокойствия или тревоги по поводу ситуации, которая вызывала у вас стресс.

Справочник упражнений для родителей и педагогов

№	Балансы	Цель	Меню
1.	Навыки чтения Пересечение средней зрительной линии	Движение глаз по горизонтали без вовлечения воспринимающего участка мозга	Кнопки Мозга Перекрестный шаг Ленивые 8-ки
2.	Пересечение средней слуховой линии	Активное слушание, включающее внутреннюю и внешнюю обратную связь	Думающий колпак Слон Крюки
3.	Понимающее чтение	Сосредоточенное чтение, требующее восприятия и переработки языковой информации	Слон, Сова, Перекрестный шаг, Кнопки Мозга, вода
4.	Устное чтение	Эмоциональное выразительное чтение	Вращение шеи Энергетическая зевота Перекрестный шаг
5.	Быстрое чтение	Способность быстро просматривать и бегло читать	Ленивые 8-ки Перекрестный шаг Сова Активация руки
6.	Правописание, орфография	Способность одновременно вызвать визуальную память и строить слуховые образы (орфография - (от др. -греч. ὀρθός — «правильный» и	Слон Думающий колпак Сова

		ура́фов — «пишу») — единообразие передачи слов и грамматических форм речи на письме)	
7.	Навыки письма и решения задач по математике Координация "РУКА-ГЛАЗА"	Письмо, курсивное письмо, рисование в левом, правом, нижнем и верхнем полях	Ленивые 8-ки Активизация руки Двойные рисунки
8.	Математика	Способность работать с многомерными и многонаправленными сис- темами	Слон Сова Вращение шеи Двойные рисунки
9.	Выполнение контрольных работ	Выпустить из себя творчество в ответственный момент //в условиях ограниченного времени и пространства	Вода Перекрестный шаг Позитивные точки Крюки Двойной рисунок
10.	Понимание вопросов	Точная расшифровка сообщения путем присвоения ему правильного значения	Перекрестный шаг Думательный колпак Слон Крюки

Список литературы

1. Афанасьева Нина Евгеньевна Методические материалы к тренингу «Гимнастика мозга» или образовательная кинезиология для педагогов, психологов и тренеров
2. Пол И.Деннисон, Гейл И. Деннисон. Гимнастика мозга. Москва, 1998.