

Семинар-практикум «Гимнастика мозга» для эффективного и гармоничного развития дошкольников.



Цель: Практическое освоение приемов «гимнастики мозга».

Задачи:

1. Изучение литературы по проблеме межполушарного взаимодействия для развития детей с ОВЗ, подбор игр и упражнений в соответствии с возрастом детей.
2. Практическая отработка приемов и упражнений, пополнение и оснащение информационными и дидактическими материалами, изготовление пособий.
3. Наблюдение за детьми в естественных условиях пребывания, т. е. в группе, на занятиях, в свободной деятельности, игре.
4. Формирование навыка самостоятельно организовать и применять в повседневной жизни новые упражнения;
5. Заинтересовать родителей в совместной двигательной деятельности с детьми с использованием игр и упражнений.

Известно, что ребенок рождается практически с равноценными полушариями, а к двум - трем годам идентичность утрачивается, происходит их специализация, выделяется доминантное полушарие. По исследованиям физиологов мозг делится на правое и левое полушарие.

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется и, обо полушария начинают работать без связи. Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.

Современные кинезиологи рассматривают причину нарушений функций обучения в неспособности правого и левого полушария к интеграции (аналитический мозг постоянно блокирует творческое начало образного мозга в его способности к интегративному видению).

Перед нами возникла задача найти нетрадиционные формы работы, направленные на профилактику и коррекцию речевых и личностных нарушений, с опорой на компенсаторные возможности ребенка. По этому в коррекционно-развивающую работу мы включили образовательную кинезиологию («гимнастику мозга», методика П. Дениссона).

Образовательная кинезиология (Кинезиология — наука, изучающая движение во всех его проявлениях: кинесис — движение, логос — учение) представляет собой учение о возможностях развития ребенка через естественные физические движения. Это направление предлагает специально организованные движения, оптимизирующие деятельность мозга и тела для гармоничного развития и творческой самореализации личности.

Основателями Образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. В начале 1990-х гг. в рамках этого направления они создали программу «Гимнастика Мозга», которая позволяет эффективно и в корректной форме определить причины возникновения тех или иных трудностей (в обучении, профессиональной деятельности, во взаимоотношениях), болезненных состояний, стрессов, неудач и выявить оптимальные пути их устранения. Эта система помогает раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле.

Огромная польза и привлекательность ГМ состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает.

Цели и задачи Гимнастики Мозга:

- поддержание и развитие нейрофизиологических связей между телом и мозгом;
- интеграция моторно-сенсорных процессов;
- опознавание своего тела через движение;
- активизация естественных механизмов развития;
- гармонизация эмоционально-мотивационной сферы;
- раскрытие способности пользоваться интуицией;
- следование естественным законами развития познавательных возможностей человека;
- развитие личности;
- познание себя.

Условия применения комплексов "Гимнастики Мозга"

Точное и систематическое выполнение движений и приемов.

Применение на фронтальных, подгрупповых и индивидуальных занятиях, в эмоционально комфортной обстановке, возможно – под спокойную музыку.

Самостоятельный подбор упражнений от простого к сложному, увеличивая объем и темп выполнения заданий.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день.

(Основным требованием к квалифицированному использованию специальных к/з комплексов является точное выполнение движений и приёмов. Для того, чтоб каждый ребенок почувствовал и осознал изменения, происходящие с ним. Для этого оптимально проводить занятия с небольшой подгруппой детей или индивидуально. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Занятия должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку.

С каждым днём задания могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Происходит расширение зоны ближайшего развития подростка и переход её в зону актуального развития.

Выполнение стандартных действий может прерываться сериальным к/з комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности, связанные с работой правого полушария и целостного восприятия должны выполняться при полном погружении в проблему. Деятельность, связанная с логикой, знаками, следовательно, с работой левого п/ш и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 10-15 до 20-35 минут в день. Заниматься необходимо ежедневно. Длительность занятий по одному комплексу упражнений – 45-60 дней.

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

1 блок. Упражнения, увеличивающие тонус коры г/м (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры г/м.

2 блок. Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера). Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

3 блок. Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера). Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Выполнение упражнений ГМ требует осмысленности и высокого уровня само регуляции. Осуществление такого движения и доведение его до автоматизма возможно только при условии создания в коре г/м новых нейронных сетей, что в свою очередь расширяет резервные возможности мозга.

Упражнение «Думающий колпак»

Обостряет слух, улучшает работу кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, улучшает равновесие. Полезно выполнять перед началом занятия, так как поможет быстро сконцентрировать внимание.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок. Возьмитесь руками за уши так, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее.

«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 поднимите колено, либо слишком низко наклоните локоть.

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Снимут усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером, улучшают работу глазных мышц, стимулируют желание фантазировать и активно творить.

Начертить правой рукой на листе бумаги карандашом восьмерку, затем – левой рукой. Затем правой и левой одновременно.

А теперь начертить восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно. При этом следим взглядом за пальцами.

Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

Упражнение "Энергетизатор"

Помогает расслабиться, повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности.

Сядьте за стол и положите руки так, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед. Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной. На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу. Затем медленно опускайте голову на стол.

Упражнение "Слон"

Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

Комплекс психофизиологических упражнений для взрослых (Педагогов, родителей)

Предназначено для самостоятельной настройки на любой вид деятельности, на успешное усвоение новой информации и для снятия психоэмоциональных трессов.

Выполнение:

На голову накладываются обе руки. Можно делать это упражнение самостоятельно, но в более тяжелых случаях будет эффективнее, если руки будет накладывать, близкий человек или просто человек, которому вы доверяете. Обнаружено, что при такой позиции уменьшается острота эмоциональных

переживаний, что позволяет более легко снимать стресс, чем без наложения рук на голову.

Дыхание при выполнении этого упражнения следует делать глубоким, равномерным (без задержек). Особенно это важно для снятия стресса. Закончить упражнение глубоким вдохом-выдохом. После этого снять с головы руки.

Могут быть различные варианты использования этого упражнения:

1. Настройка на работу

Положить одну ладонь на лоб, а другую на затылок (над затылочными буграми). Выбор рук произвольный. Вслед за ведущим или самостоятельно повторять следующий текст: «Все плохое у меня – позади. Все хорошее – впереди. Я полностью присутствую здесь и сейчас, всеми своими мыслями. Я спокоен и внимателен. Я хорошо себя чувствую. Я хочу получить пользу от этого занятия. Я готов к работе». Повторить 2–3 раза.

2. Снятие стресса

Для снятия эмоционального стресса подобным же образом в лобно-затылочной позиции на фоне равномерного глубокого дыхания «продумывается», вспоминается или представляется любая отрицательная жизненная ситуация, вызывающая стресс. Ситуацию не следует анализировать, а только вообразить ее течение. Желательно повторить «продумывание» ситуации 2–3 раза.

Для усиления положительного эффекта упражнения можно дополнительно мысленно переделать ситуацию на более благоприятную для вас, так чтобы она завершилась в вашу пользу. Главное – позитивное преобразование ситуации, не важно, если способы будут фантастическими и неосуществимыми реально.

2. Упражнение «Точки земли»

Предназначено для лучшего понимания получаемой информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к ямке под нижней губой (точка VC-24 по акупунктурной классификации), а четыре пальца другой руки (все, кроме большого) – к лобку. Делать вдох за 1–2 секунды и выдох за 3–6 секунд. Дышать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. Упражнение «Точки пространства»

Предназначено для лучшего восприятия зрительной (визуальной) информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке над верхней губой под носом (точка VG-26 по акупунктурной классификации), а четыре пальца другой руки – к копчику (окончание позвоночника). Дыхание произвольное. Держать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. Упражнение «Точки равновесия»

Предназначено для гармонизации мыслительной деятельности и усиления концентрации внимания.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке за сосцевидным отростком (за ухом), а ладонью другой руки накрыть область пупка. Держать в течение 30–45 секунд. Дыхание произвольное. Перенести пальцы на другую сторону головы. Держать столько же.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

5. Упражнение «Массаж трех зон» («Кнопки мозга»)

Предназначено для объединения восприятия разных частей тела и достижения целостного психического восприятия своего организма. Мы очень широко применяем это упражнение в своей коррекционной практике. Его можно применять как мини-зарядку каждое утро.

Выполнение:

1) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Расставленными пальцами другой руки провести легкий массаж «подключичных ямок» с двух сторон от грудины (точки K-27 по акупунктурой классификации). Массировать 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

2) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Пальцами другой руки провести легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая – в ямке между нижней губой и подбородком (точки VG-26 и VC-24 по акупунктурой классификации). Массировать точки 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Ладонью другой руки провести легкий массаж (растирание) области копчика. Растирать копчик 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

6. Упражнение «Знак бесконечности»

(«Лежащая восьмерка», «Ленивая восьмерка»)

Предназначено для интеграции работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования движений глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу всех полей зрения. При выполнении данного упражнения очень важно не отрывать своего взгляда от кончика движущегося пальца. Помните, что оно выполняется не только руками, но и глазами. Причем движения глаз – основные. Не спешите.

Выполнение:

- 1) Прижать голову ухом к левому плечу. Левую руку вытянуть вперед. Не отрывая взгляда от кончика указательного пальца, рисовать рукой в воздухе перед собой знак бесконечности: «∞» (лежащую на боку восьмерку). Начинать рисунок от центра влево вверх. Это важно – именно вверх! Движения выполнять медленно. Рисовать подряд 8 раз.
- 2) Прижать голову ухом к правому плечу и повторить то же самое упражнение правой рукой. Следить взглядом за кончиком пальца. Начинать движение пальцем из центра вправо вверх.
- 3) Вытянуть руки перед собой, соединить указательные пальцы и повторить то же самое упражнение двумя руками. Начинать движение из центра вверх в любую сторону.
- 4) Рекомендуется выполнить упражнение еще раз. Повторить все три предыдущих этапа с максимальной амплитудой движений. Расставить ноги, сгибать их в коленях и тянуться руками во время рисования фигуры «∞» как можно дальше. Не спешить, движения делать плавно. Цель упражнения – включить в действие как можно больше мышц.
- 5) Дополнительный вариант этого же упражнения. Проводится, в целом, так же – в воздухе рисуется знак бесконечности, но только не указательными, а большими пальцами. Голову держать прямо. Работают глаза, а не шея. Сжать кулак и поднять вверх большой палец. Смотреть на большой палец во время выполнения упражнений. Головой не двигать, следить за большим пальцем только взглядом. Менять руки, затем соединить их «в замок», большие пальцы вверх. Все варианты движений начинать из центра вверх влево.

Это упражнение можно использовать и в диагностических целях: для оценки визуально-мануальной координации (см.: Сазонов В.Ф. и др., 1998).

7. Упражнение «Перекрестно-параллельная ходьба на месте»

Предназначено для тренировки взаимодействия левой и правой частей тела. Достижение лучшей интеграции (объединения в единое целое) двух полушарий головного мозга обеспечивается путем их поочередного функционального разъединения и объединения при выполнении то параллельных, то перекрестных

движений. Облегчает переход на новый вид деятельности и переключение с правополушарной деятельности на левополушарную и наоборот.

Выполнение:

1) «Перекрестные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена правой ноги (то есть противоположной), а ладонью правой руки – до колена левой ноги. Таким образом, разноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно как бы перекрестно. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные заранее на бумаге или на классной доске две перекрещенные линии в виде косоугольного креста (буквы «X»): X .

2) «Параллельные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой же ноги, а ладонью правой руки – до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно то с одной стороны тела, то с другой. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные предварительно на бумаге или на классной доске две вертикальные параллельные линии: ||

3) Повторить «перекрестные движения». Именно перекрестные движения обеспечивают интегрированное состояние головного мозга, поэтому следует заканчивать упражнение перекрестными движениями.

Это упражнение можно использовать и в диагностических целях: для оценки координации (см.: Сазонов В.Ф. и др., 1998).

Полезным дополнением к описанному упражнению будет следующее: при выполнении перекрестных движений коленно-ладонные соприкосновения постепенно переходят в коленно-локтевые. Такое коленно-локтевое перекрестное движение называется по-английски «кросс-кролл». Его очень широко применяют в образовательной кинезиологии (см.: Деннисон П.И., Деннисон Г.И., 1998).

Регулярное выполнение данных упражнений помогает стимулировать мозговую деятельность и развивать речь ребенка. Использование данных игровых приемов также помогает расслабить, переключить и настроить на продуктивные занятия. Такой подход к развитию детей станет не только интересным, но и познавательным занятием взрослого с малышом. Главное все делать в игровой форме и позитивном, доброжелательном настроении.

Для более эффективного результата благоприятным может стать продуктивное взаимодействие специалистов: музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, воспитателей, которые в течение дня на своих занятиях и в свободной деятельности могут использовать предложенные методы и приемы.

Укрепляя здоровье воспитанников, нужно не забывать и о здоровье педагогов. Здоровый мозг- залог качества жизни и долголетия.

