

Гимнастика для мозга.



Подготовила педагог-психолог ГБДОУ д/с №63 Фрунзенского района СПб.
Нафикова Е.В.



«Гимнастика для мозга»

Люди получают информацию при помощи органов чувств, которые, в свою очередь, передают сведения в мозг.

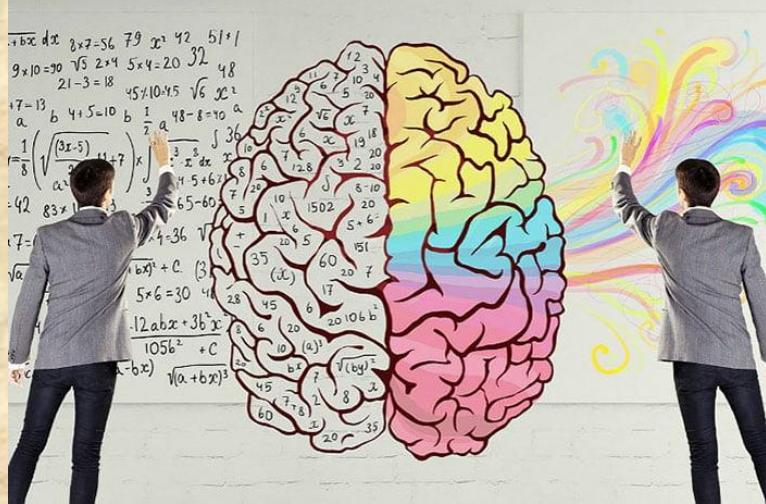
Его продуктивная работа является залогом внимания, хорошей памяти, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. И самое интересное – мозг можно тренировать, поэтому предлагаем родителям познакомиться с комплексом нейрогимнастики для детей, полезными упражнениями, которые позволят развивать мозг и совершенствовать его деятельность.

Гимнастика для мозга в педагогике называется также кинезиологическими упражнениями.

Кинезиология (от греческих «кинезис» — движение и «логос» — знание) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга.

Направление возникло в 60-е годы прошлого века, поэтому может считаться довольно молодой наукой. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить тренировки можно практически в любое время без привязки к месту. Этот комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие интеллектуальных способностей и творческого начала ребенка происходит при помощи выполнения определенных движений, именно в этом и состоит суть гимнастики для мозга.

КОРОТКО ОБ ОСОБЕННОСТЯХ МОЗГА



Мозг сложен по структуре. Его составляют два полушария, каждое из них отвечает за определенные виды деятельности.

Правое регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности.

Левое носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики, речи.

Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом (системой нервных волокон), которое передает данные из одного в другое. При возникновении какой-либо проблемы с этим элементом полушария работают без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться. Исследования выявили, что становление межполушарных связей происходит у детей до определенного возраста:

у девочек – до 7 лет; у мальчиков – до 8 – 8,5 лет.

Это необходимо учитывать для гармоничного развития дошкольника, чтобы дать ребенку возможность использовать данный ему потенциал обоих полушарий, улучшить их взаимодействие, что станет основой интеллектуального развития.

КАК ТРЕНИРОВКИ ВЛИЯЮТ НА МОЗГ

- Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется. Но максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. И именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга. Чем лучше развито межполушарное взаимодействие у детей, тем проще им будет даваться выполнение заданий учителя, тем лучше у них будет успеваемость.



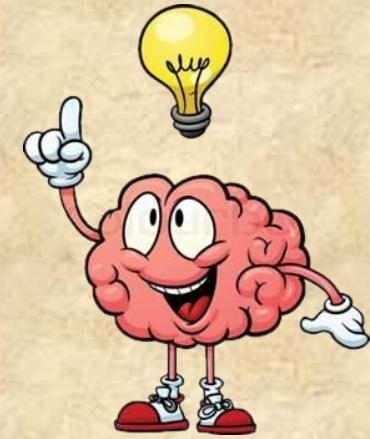
Сам комплекс появился в 70-х годах XX века, идея принадлежит Полу Денисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть комплекса, включающего в себя 26 упражнений, заключается в идее теснейшей взаимосвязи мышления и движения: первое помогает улучшить второе, то есть движение влияет на способность ребенка к обучению.

ПОЛЬЗА УПРАЖНЕНИЙ

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности.

Польза ее в следующем:

- стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности;
- помогает получить энергию, необходимую для обучения;
- снижает утомляемость;
- улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность;
- формирует уверенность в себе при публичных выступлениях, что непременно потребуется в школе, когда ребенку нужно будет читать доклад перед аудиторией, а также сдавать экзамены.
- помогают улучшить ряд физических навыков, в частности выполнение симметричных и асимметричных движений, соблюдение равновесия, подвижность плечевого пояса, ловкость рук и кистей.
- дошкольники учатся сидеть прямо и не испытывать при этом дискомфорт, становятся более ловкими.
- совершенствуются эмоциональные навыки, делают ребенка менее подверженным стрессу и более общительным, учат его проявлять свои творческие способности в процессе игры, а затем – и в учебной деятельности.
- это способ предотвратить появление дислексии, то есть нарушения навыков чтения.





ЭТО ВАЖНО!

Развивать мозг необходимо с дошкольного возраста, тогда в школе и во взрослой жизни ребенку удастся избежать массы проблем, связанных с работой на компьютере, управлением автомобилем, каким-либо иным сложным устройством; он сможет полностью раскрыть свой внутренний потенциал и стать успешным.

- *Гимнастика учитывает пластичность мозга дошкольников и помогает «настроить» его таким образом, чтобы оба полушария работали активно и продуктивно. Занятия активизируют те участки, которые ранее бездействовали.*

ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ



Приступать к выполнению гимнастики для мозга необходимо в среднем дошкольном возрасте, то есть в 4-5 лет.

В 5-6 лет ребенку можно предложить более сложные упражнения, которые учитывают специфику его возрастного развития. Это станет важнейшей частью подготовки детей к школе, ведь для успешной учебной деятельности необходимо нормальное развитие мозолистого тела, чего и позволяет добиться нейродинамическая гимнастика.

! К 7-8 годам у детей уже полностью сформируется межполушарное взаимодействие и что-либо изменить станет гораздо сложнее.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. На занятиях должна царить доброжелательная атмосфера, поэтому можно включать музыку, которая нравится малышу.

Специалисты советуют придерживаться следующих несложных правил.

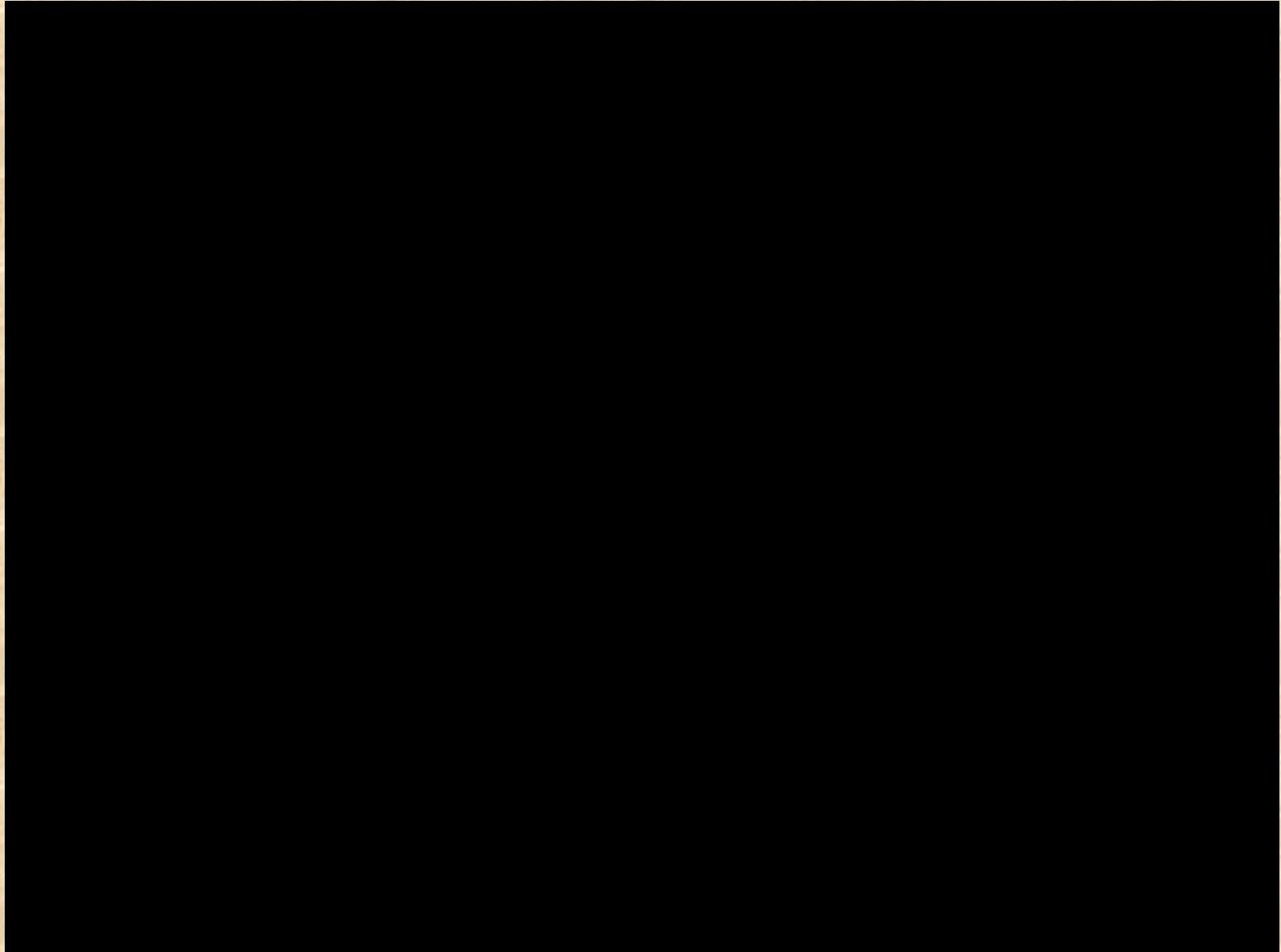
- Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения.
- Лучше сделать меньше, но качественнее.
- Продолжительность гимнастики – не более 5-7 минут.
- Не стоит ограничиваться стандартными рамками.
- Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помохи маме. Удобство комплекса и состоит в том, что тренировка не привязана к месту и временному промежутку.
- В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.
- Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.
- Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами. В одну тренировку не надо включать «все и сразу», 5-6 качественно выполненных заданий вполне достаточно.

 **Это важно!** Взрослым следует помнить, что не все получится с первого раза (чтобы в этом убедиться, достаточно самим попробовать выполнить несколько упражнений), поэтому на малыша нельзя кричать, нервничать, оскорблять его, обзывать. Такое отношение навсегда уничтожит стремление к обучению новым видам деятельности. Лучше всего посмеяться вместе над неудачей, похвалить за старание и попробовать еще раз.

КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Название группы	Суть	Полезный результат
Пересекающие среднюю линию тела	Направлены на одновременную работу двух рук, ног, глаз, то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий.	Улучшение координации движений, навыков чтения, письма. Получение дополнительной энергии. При постоянных занятиях человек развивает навык пространственного ориентирования.
Энергетические	Направлены на обеспечение определенной скорости нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию.	Регулярные тренировки помогают улучшить мышление, способствует повышению скорости осознанного чтения, улучшают внимание.
Растягивающие	Помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс.	Способствуют улучшению внимания, концентрации, полезны для письменной работы.
Повышающие позитивное отношение	Направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие.	Перед важными событиями (публичными выступлениями, контрольными) ребенок перестанет нервничать, его память и внимание будут активны.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ 4-5 ЛЕТ



- **ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА** Для усиления взаимодействия левого и правого полушарий мозга следует предложить ребенку простое упражнение «**Кулак – ребро – ладонь**», Так же такое несложное задание помогает улучшить внимание. **Перекрестные шаги.** Очень хорошее упражнение для развития координации движения и бинокулярного зрения, что в дальнейшем благоприятно скажется на навыках письма, чтения и слушания. Число повторов – от 5 до 10, в зависимости от индивидуальных способностей дошкольника. Если включить любимую музыку, поработать вместе с малышом, положительные эмоции гарантированы. Некоторые исследователи считают, что подобные перекрестные движения способствуют развитию речи.
- **ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ** Для детей в 4-5 лет лучше всего подойдет несложное, но эффективное упражнение «Энергетическая зевота». Необходимо закрыть глаза и, имитируя зевоту, делать массажные движения в области соединения челюстей. Продолжительность – 1-2 минуты, но начать можно и с меньшего. Регулярное выполнение помогает развить внимание и способность осознанно слушать информацию.
- **РАСТЯГИВАЮЩЕЕ** В 4-5 лет дети могут выполнить задание «**Активация рук**», которое помогает улучшить внимание. Порядок действий таков: левая рука вытягивается над головой, ее необходимо как следует потянуть; правая сгибается в локте и помещается на левую, ниже локтя; Левой совершаются движения вперед и назад, влево и вправо относительно головы. Правая же создает противовес, препятствует движениям. Интересно, что если сравнить длину конечностей сразу после выполнения задания, левая будет слегка длиннее. После этого все повторяется, но уже вытягивается правая.

«Кулак-ребро-ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямлённая ладонь. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками.



Гимнастика мозга

Перекрёстные шаги

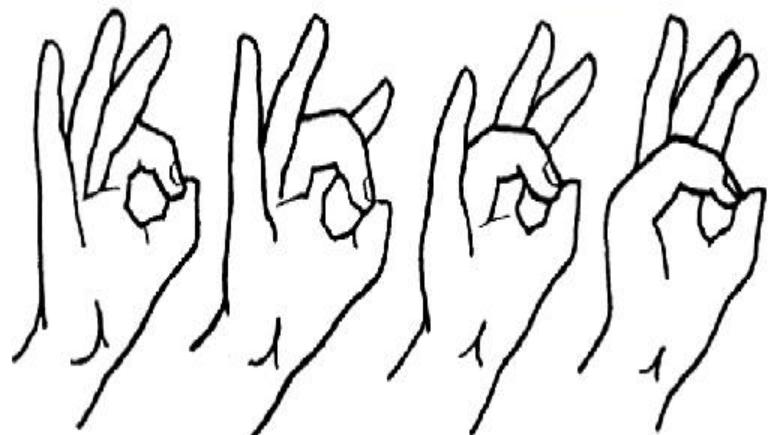


Упражнение способствует развитию координации и ориентации в пространстве, делает более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

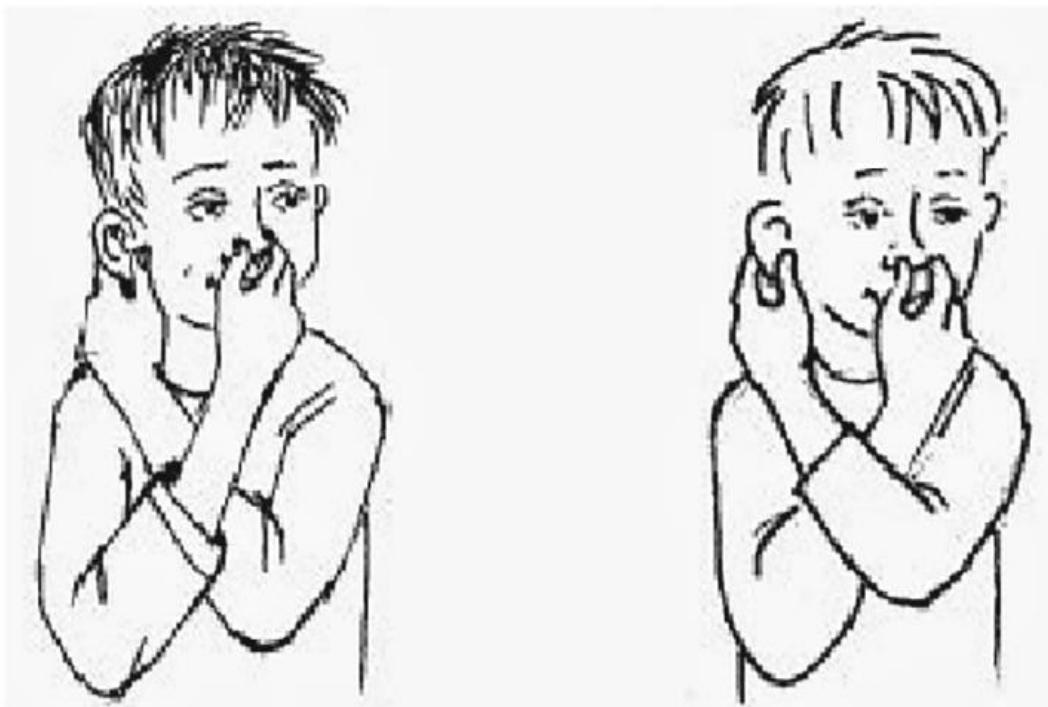
Упражнение «Колечко»



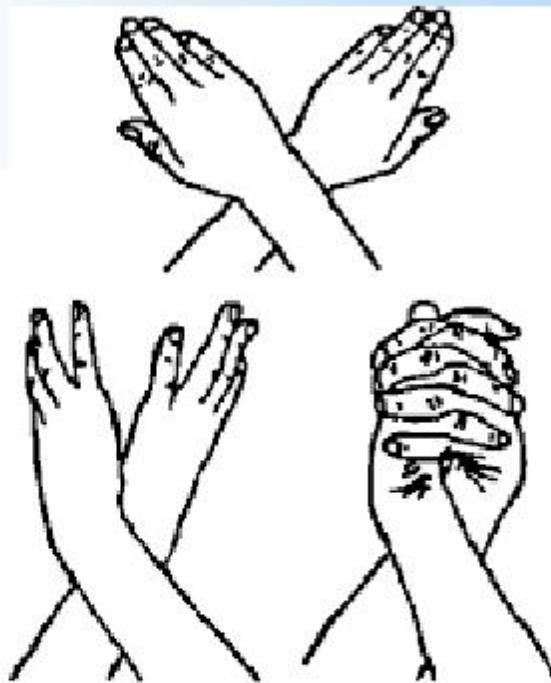
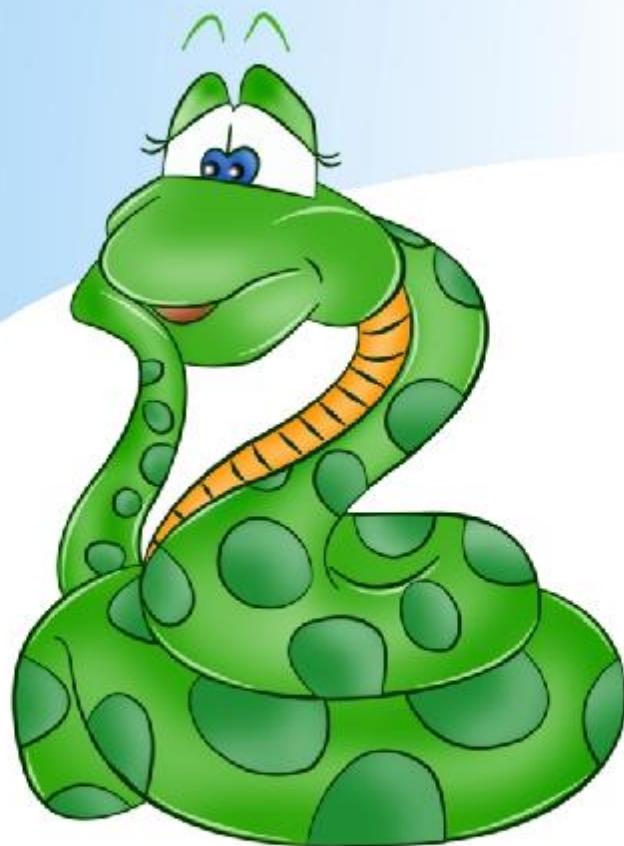


«Лезгинка». Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».



Змея



Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА

«Ленивые восьмерки» – очень полезное для глаз упражнение, делать которое можно так: предложить ребенку мысленно «нарисовать» на воздухе горизонтальную восьмерку (значок бесконечности), т.о., чтобы сама фигура находилась на уровне глаз, а ее «талия» была примерно напротив переносицы. Рисовать следует вытянутой вперед рукой, слегка согнутой в локте. Указательный палец вытянут, остальные сложены в кулак. Направление движения – всегда вверх. Сначала ребенок пробует «нарисовать» одной рукой 3 раза, затем – второй. Далее руки соединяются замком, упражнение повторяется двумя одновременно. Движения при рисовании «восьмерок» должны быть плавными, мягкими.



«Двойные каракули» – еще одна полезная игра. Задача ребенка – одновременно двумя руками «нарисовать» на воздухе «каракули» (что-то наподобие спирали) так, чтобы каждая часть рисунка находилась на собственной стороне от срединной линии. Движения



идут от плеч друг к другу. Постепенно задание можно усложнить, предлагая изобразить сердечки, круги, прямоугольники. При выполнении сидя рисовать можно не только ладонями, но и стопами. Два упражнения следует чередовать.

«Слон». Это упражнение поможет улучшить гибкость шеи, слух, стимулирует одновременную работу обоих полушарий. Выполняется так: нужно встать, слегка согнув ноги в коленях; одну руку вытянуть вперед, голова кладется на плечо этой руки, глаза смотрят вдаль; теперь необходимо совершать вращательные движения верхней частью тела таким образом, будто ребенок желает нарисовать «ленивую восьмерку» от центра; затем упражнение повторяется с другой рукой в другую сторону. Если ребенку сложно, то в первое время можно визуализировать образ восьмерки, нарисовав ее в натуральную величину на ватмане и поместив на стене.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ Детям старшего дошкольного возраста можно предложить игру «**Кнопки мозга**»: одна рука (правая) помещается на область пупка, другая – на правую ключицу, ею совершаются массажные движения основания ключицы, правая же рука неподвижна. Далее руки меняются, а упражнение повторяется. Еще одно задание – «**Кнопки Земли**» – делается так: указательный и средний пальцы правой руки помещаются под нижней губой. Левая кисть кладется на низ живота. Теперь необходимо «вдохнуть энергию»: не меняя положения рук делать глубокие вдох и выдох.



РАСТЯГИВАЮЩЕЕ

«Сова» – отличное упражнение, помогающее улучшить память, речь, математические способности. С ним справляются дети 5-6 лет и старше. Порядок выполнения таков: левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону.



Гимнастика мозга

Упражнение активизирует мозг, в результате чего повышается внимательность. Развивает такие качества, как: ясный слух и отчетливая речь, умение выдерживать экзамены и другие подобные испытания. Улучшает чувство равновесия и координацию движений.

Волшебные
кнопки



Гимнастика мозга

Колпак для думанья



улучшает восприятие новой информации, повышает творческие способности, помогает справиться со стрессом. Помогает быстрее найти выход из проблемной ситуации и способствует укреплению памяти.

Гимнастика мозга

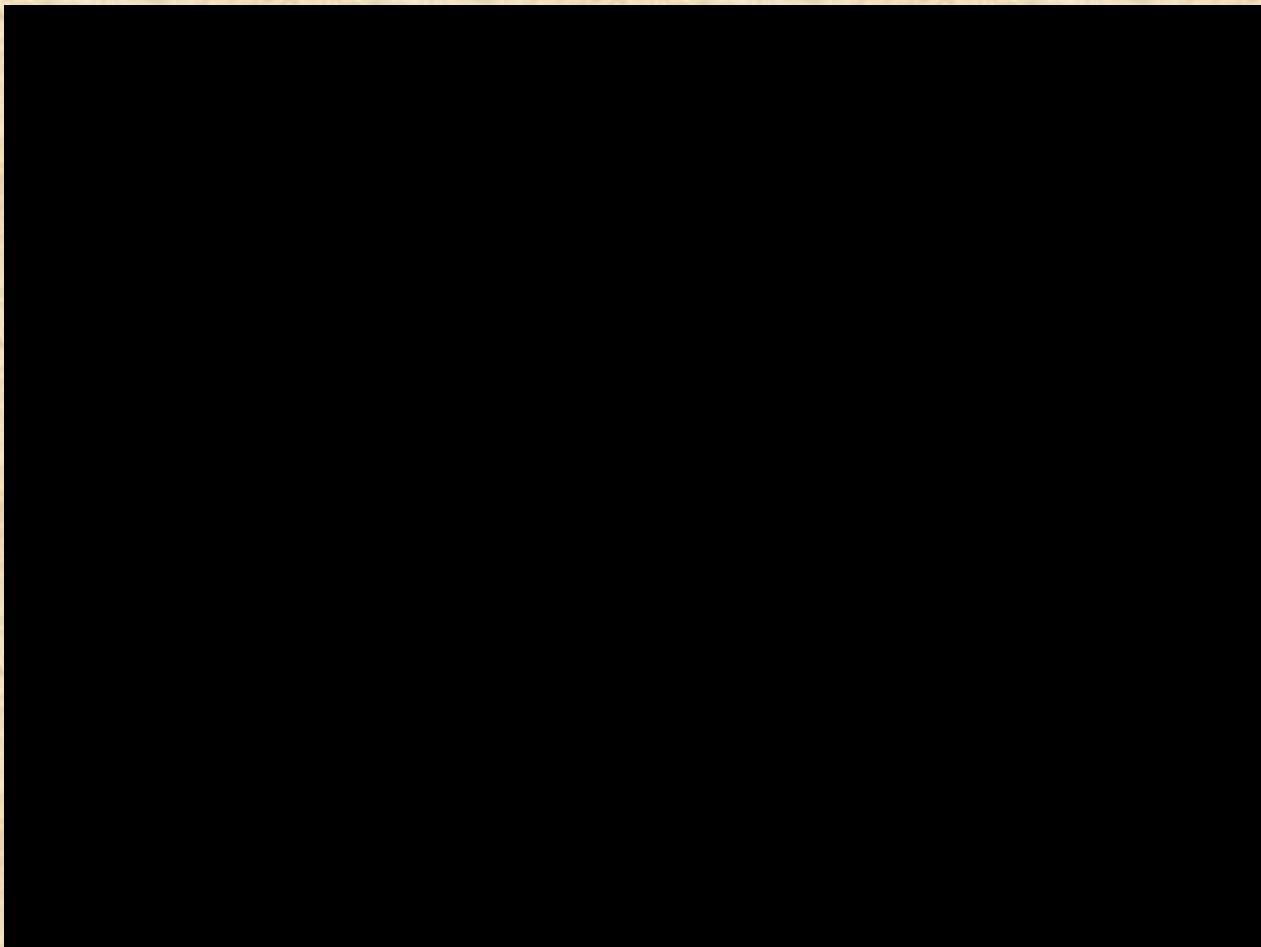
Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Особенно они рекомендуются «очкиарикам», так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить.

Ленивые восьмёрки

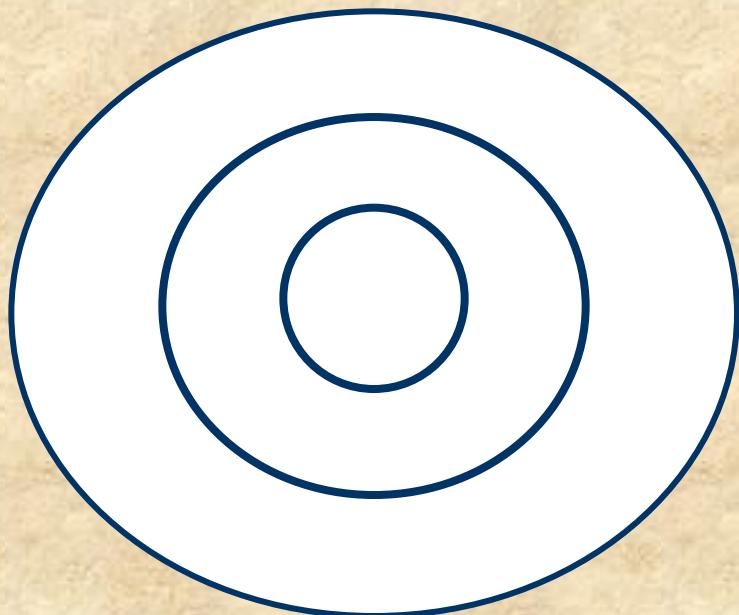
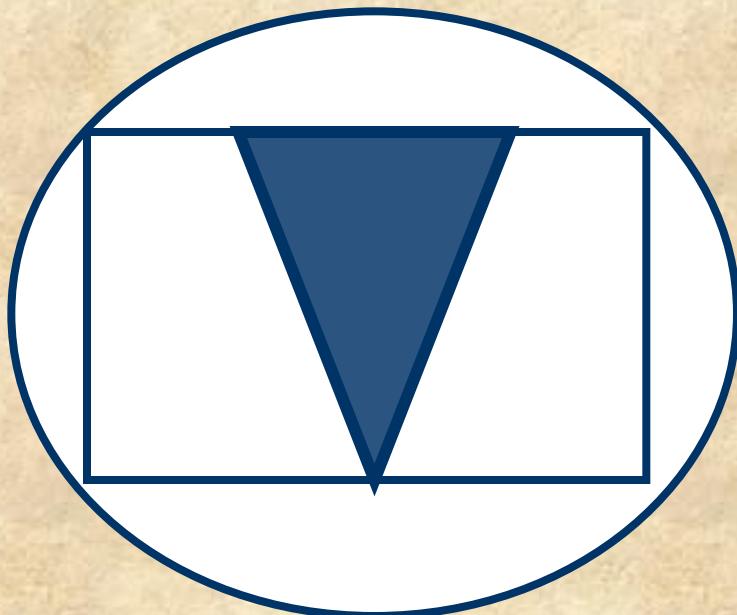


Интересно, что для развития левого полушария следует как можно чаще тренировать правую сторону – и наоборот.

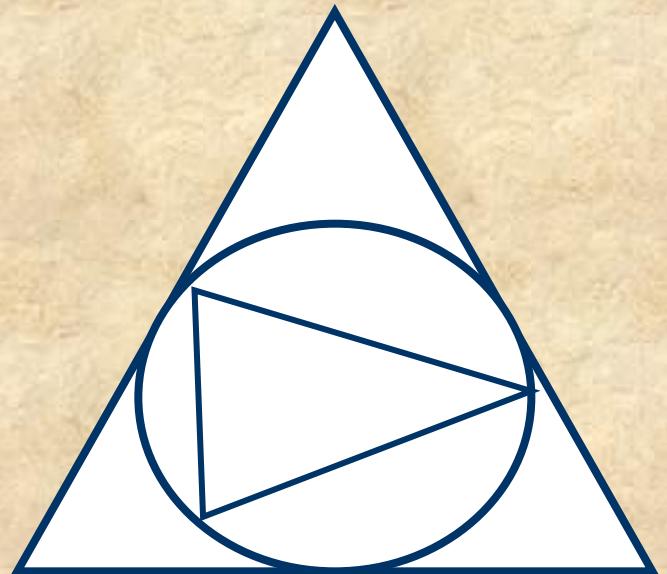
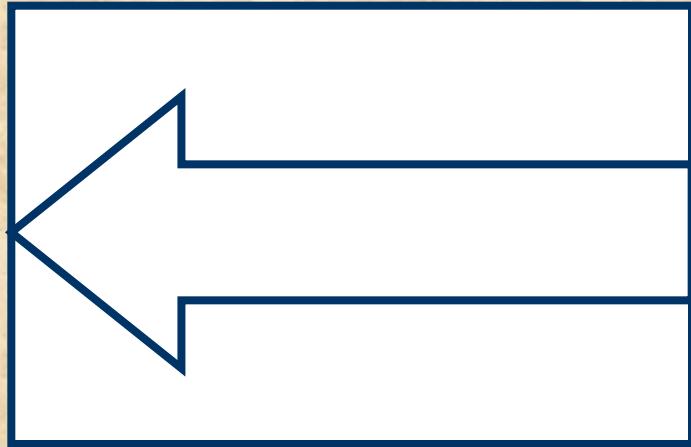
Таковы некоторые наиболее эффективные упражнения гимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с дошкольниками. Такие тренировки при грамотном подходе родителей не только будут полезными для стимулирования мышления, памяти, умения думать, но и улучшат настроение, подарят уверенность в себе, зарядят малыша энергией.



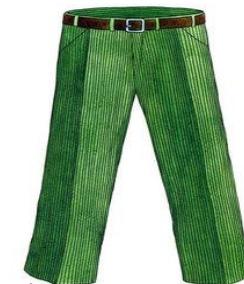
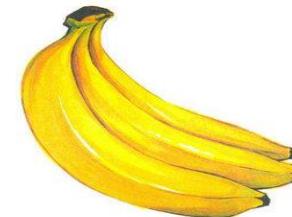
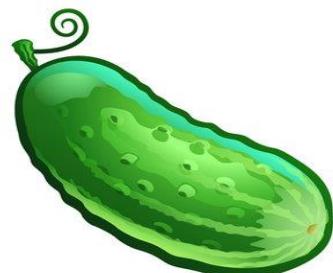
Запомни фигуры



ЗАПОМНИ ФИГУРЫ



НАЙДИ ЛИШНЮЮ КАРТИНКУ



Найди 10 отличий



Спасибо за внимание!