

«ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»

Консультация для родителей

Подготовлена учителем-логопедом Гетта О.Г.

ЧТО ТАКОЕ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА?

Гимнастика для мозга призвана синхронизировать работу правого и левого полушарий головного мозга. Основные различия в работе полушарий головного мозга человека впервые обнаружил американский ученый, лауреат Нобелевской премии Р. Сперри. В своих работах он показал, что правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое – творческие.

Задача нейрогимнастики, гимнастики для мозга – синхронизировать работу двух полушарий.

ЗАЧЕМ МОЗГУ НУЖНА ГИМНАСТИКА?

Гимнастика для мозга очень важна. 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;
- 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.

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 способствуют 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 идете. 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 пояснице, 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.

Используемая литература:

1. Гимнастика мозга (Гимнастика ума) [Электронный ресурс]: СоДействие центр практической психологии – Режим доступа:<http://kinhelp.ru/gimnastika-mozga-gimnastika-uma/> Деннисон П. И., Деннисон Г. Гимнастика мозга [Электронный ресурс]: Просто в непростом.рф – Режим доступа:<http://tao-online.net/gimnastika-mozga/>. Подготовка к обучению. Гимнастика мозга / Brain Gym [Электронный ресурс]: СПбГМТУ Среднетехнический факультет – Режим доступа:http://stf-smtu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=99&Itemid=141
2. Рашкова Т. Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети Будущего – Режим доступа:<http://www.deti-budushego.com/node/217>. Упражнения Гимнастики Мозга [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология – Режим