

«Гимнастика мозга»

Учитель-дефектолог
Кириченко Любовь Николаевна

Всем известно и не вызывает сомнений польза утренней гимнастики для организма человека, она помогает телу быстро перейти из энергосберегающего режима сна в режим активного бодрствования. Однако не только тело нуждается в «разогреве», но мозг нуждается в настройке и подготовке к эффективной работе. Существует так называемая «Гимнастика мозга», которую в 1970-х годах разработал американский доктор Пол Деннисон. Он разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы. Эти упражнения пробуждают систему «интеллект-тело» и приводят её в готовность к обучению. Особенно эффективна оказалась она в отношении детей, диагностированных как «неспособных к обучению». ГМ активизирует полноценную работу левого и правого полушария, помогают управлять эмоциональной, физической и умственной жизнью. Наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения называется **кинезиология**.

В России гимнастика мозга впервые появилась в 1988 г. Огромная польза и привлекательность которой 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.

Главная идея гимнастики мозга, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению. Физическое и двигательное развитие ребенка идет параллельно с психическим и умственным развитием. На каждой ступени сенсомоторного развития происходит скачок в развитии мозга. В движении ребенок получает информацию об окружающем мире через органы чувств, получает жизненный опыт, что дает толчок в развитии внимания, памяти, мышления и других высших психических функций, а также речи и интеллекта.

В комплекс гимнастики мозга могут включаются дыхательные, глазодвигательные, функциональные, когнитивные, релаксационные упражнения.

Основным требованием к использованию упражнений является точное выполнение движений и приёмов. Упражнения должны проводиться в эмоционально комфортной, доброжелательной обстановке, если есть возможность – под спокойную музыку, продолжительностью от 5 до 7 минут в день, ежедневно. С каждым днём упражнения могут усложняться, объём заданий увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий. Несколько минут выполнения упражнений дают высокую умственную энергию, т. к. пластичность детского мозга является благоприятной почвой для его развития.

Примерный комплекс упражнений

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

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

3. Кулак-ребро-ладонь. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. 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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

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

6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.