

## Гимнастика мозга

В основе этой методики лежат исследования Пола Деннисона и Гейл Деннисон "**Гимнастика мозга**", которые раскрыли сущность взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности.

Огромная польза и привлекательность **гимнастики для мозга** 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, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

В работе с детьми необходимо систематически применять упражнения **гимнастики мозга** для тренинга определенных функций. Высшим достижением взрослого, работающего по предлагаемой методике, было бы обучение этим упражнениям ребенка с тем, чтобы он самостоятельно, в нужный момент, мог выполнить набор соответствующих упражнений.

Упражнения **гимнастики мозга** дают возможность задействовать те участки **мозга**, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

**Гимнастика мозга** представляет собой простые и доставляющие удовольствия движения и упражнения, которые помогают раскрывать в любом возрасте возможности, заложенные в нашем теле. 5-7 минут занятий в день дают высокую умственную энергию.

Все движения **гимнастики для мозга** воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на три блока:

1. Упражнения, увеличивающие тонус коры головного **мозга** (*дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.*)

Цель: повышение энергетики коры головного **мозга**.

2. Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (*движения конечностями перекрёстно-латерального характера*).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии **мозга**.

3. 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 саморегуляции. Осуществление такого движения и доведение его до автоматизма возможно только при условии создания в коре головного **мозга** новых нейронных сетей, что в свою очередь расширяет резервные возможности **мозга**.

Система работы, опирающаяся на двигательные методы, наиболее оптимальна для коррекции отклонений и развития компенсаторных способностей учащихся. Положительные результаты заметны практически сразу и имеют эффект накапливания.

*«Перекрёстные шаги и прыжки»*

При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь - левая нога и правая рука. Прыгайте вперёд, в стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях.

*«Ленивые восьмёрки»*

Возьмите в правую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги (*в воздухе*) восьмёрку (знак бесконечности, теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно. Затем начертите восьмёрки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

*«Двойной рисунок»*

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги (*в воздухе*) 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.

*«Слон»*

Согните колени, прижмите голову к плечу, вытяните руку вперёд (*ту, которой пишете*).

Рисуйте ленивую восьмёрку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая рёбрами. Смотрите дальше своих пальцев.

Повторите это же с другой рукой.

*«Вращение шеи»*

Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

*«Рокер»*

Расслабляет бока после длительного сидения. Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения; назад и вперёд до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

*«Брюшное дыхание»*

Выполняется перед обедом, чтобы расслабиться и лучше переварить пищу. Положите руку на брюшную полость. Выдохните весь воздух, короткими, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в лёгкие.

*«Энергетизатор»*

Помогает расслабиться.

Сядьте за стол.

Руки на стол, ладонями вниз.

Опустите голову. Выдох.

Вдох спокойный и глубокий.

Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены.

Выдох, опустите подбородок на грудь.

Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

*«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 руки.

*«Активизация руки»*

Вытяните правую руку вверх, прислонив её к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте её вперёд, назад, к себе, от себя.

*«Гравитационное скольжение»*

Сядьте на стул. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперёд, руки плавно опускайте вниз- выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки- вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперёд, влево, вправо. Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (*правую на левую, левую на правую*).

*«Помпа икр ног»*

Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперёд, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох и поднимите пятку. Повторите трижды по отношению к каждой ноге. Старайтесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.

*«Заземлитель»*

Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперёд. 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.

*«Сгибание стопы ног»*

Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

### «Кнопки мозга»

Выполняется перед чтением. Сядьте удобно. 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, переменяя руки.

### «Кнопки Земли»

Сядьте удобно. 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 глубоких вдох и выдох.

### «Кнопки баланса»

Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. «Вдохните» энергию. Минутой позже надавите в углублении за левым ухом и «выдохните» энергию.

### «Кнопки космоса»

Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Постоите так в течении минуты, «вдыхая» энергию вверх по позвоночному столбу.

### «Энергетическая зевота»

Представьте себе, что вы зеваёте.

Надавите кончиками пальцев на любые напряжённые места на челюстях с обеих сторон.

Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

### Условия применения комплексов "Гимнастики Мозга"

Основным требованием к квалифицированному использованию специальных комплексов является точное выполнение движений и приёмов. Желательно, чтоб каждый ребёнок 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. Занятия, проходящие в ситуации стресса, не имеют своего воздействия. Результативность занятий зависит от систематической и кропотливой работы. 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.

Если упражнения используются на предметных уроках, то необходимо учитывать следующее: выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать нецелесообразно. В случае, когда детям предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, специальный комплекс рекомендуется применять перед началом работы. 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, чертежами и, следовательно, с работой левого полушария и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

Продолжительность занятий зависит от возраста. Заниматься необходимо ежедневно.

- комплекс упражнений для развития межполушарных связей (6-8 недель).
- Перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития правого полушария (6-8 недель).
- Перерыв (2 недели).
- комплекс упражнений для развития левого полушария (6-8 недель).