

Гимнастика для мозга



Гимнастика для мозга разработана Полом и Гэйл Деннисонами и содержит упражнения, помогающие детям легче учиться. Определенные движения и прикосновения активизируют работу головного мозга, способствуют интеграции его полушарий, которые начинают работать более согласованно, создается доступ к тем участкам мозга, которые прежде были недоступны. Помимо коры больших полушарий мозга активируются и более глубокие мозговые структуры, в частности шишковидная железа, нормализующая биоритмы организма, благодаря чему восстанавливается ночной сон. Все это благоприятно сказывается на состоянии ребенка, который постепенно освобождается от всех блоков, препятствующих легкому обучению и установлению здоровых взаимоотношений с окружающими.

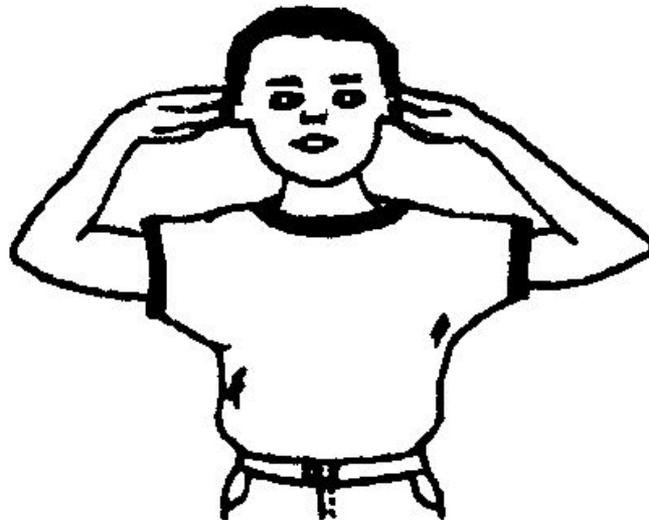
Мой опыт работы показывает, что гиперактивные дети становятся более спокойными и сосредоточенными, улучшается их память, чтение, письмо, общение со сверстниками. Дети, имеющие трудности в обучении различной природы, демонстрируют значительное повышение школьной успеваемости.

Можно использовать отдельные упражнения в зависимости от ситуации. Если человек испытывает страх и волнение перед ответственным мероприятием (контрольная работа, экзамен, собеседование у начальника) и не способен сосредоточиться и логически думать, помогает «массаж лба», в результате восстанавливается кровообращение в лобных долях мозга, и человек начинает более ясно мыслить и контролировать свои действия. Перед началом урока важно успокоить детей, настроить их на восприятие информации, повысить их внимательность и самоконтроль – этому способствуют упражнения «крючки». А если нужно отдохнуть и восстановить мозговую активность, предлагается сделать упражнение «перекрестные движения».

Массаж ушей

Помогает сконцентрировать внимание на прослушивании, улучшает кратковременную память, расслабляет лицевую мускулатуру:

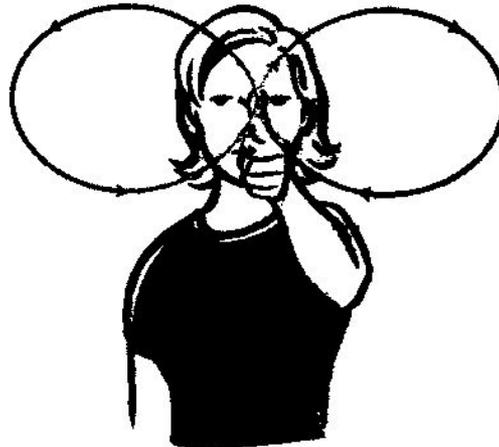
Большим и указательным пальцами обеих рук тихонько потяни сзади за уши и оттяни их. Начинай нежно массировать уши сверху, продвигаясь по краям ушной раковины вниз к мочке. Повтори это 3 раза, держи голову и подбородок прямо.



Восьмёрка

Повышает интеграцию полушарий мозга, улучшает бинокулярное и периферическое зрение и процесс чтения:

Посмотри вперед в точку на высоте твоих глаз, это будет середина восьмерки. Рисуй рукой лежащую восьмерку, используя все пространство, куда ты только можешь дотянуться рукой и проследить взглядом. Начни рисовать левой рукой с середины и веди руку вверх влево. Твои глаза следят за рукой, голова слегка поворачивается, а шея остается расслабленной. Сделай 3 круга левой и 3 круга правой рукой.



Восьмёрка

Правая рука
3 раза

Левая рука
3 раза



Восьмёрка двумя руками

Помогает ослабить напряжение в плечах и шее:

Сомкни кисти рук в замки, скрести поднятые вверх большие пальцы. Смотри на большие пальцы и рисуй восьмерку двумя руками.



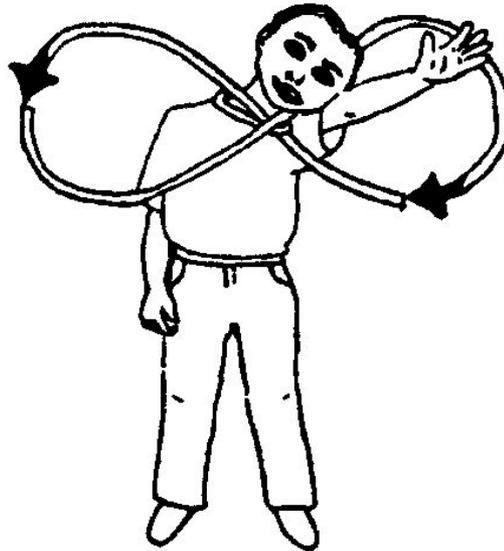
Восьмёрка двумя руками



СЛОНИК

Улучшает память и помогает внимательно слушать:

Прижми внутреннюю сторону локтя правой руки к правому уху, руку вытяни вперед как хобот у слона. Рисуй этой рукой (вместе с головой) горизонтальную восьмерку перед собой, смотри поверх руки вдаль (начинать сверху слева). Затем руки поменяй и рисуй левой рукой такую же восьмерку, начиная тоже сверху слева.



Слоник



Кнопки

Расслабляет нервную систему, сохраняет внимание:

Указательный и средний пальцы правой руки поставь в ямочку под нижней губой, а левую руку - на живот (на пупок), поддержи 10 секунд, руки поменяй, снова поддержи 10 секунд.

А теперь меняй положение рук под счет (раз, два, раз, два...) держа их в ямочке под губой и на животе в течение 1 секунды.

Кнопки



10 секунд

Чередование движений рук

Координирует работу правого и левого полушарий мозга:

Положи на грудь кисти обеих рук. Одна рука должна быть сжата в кулак, а другая раскрыта. Раскрытой ладонью гладь грудь сверху вниз, одновременно постукивай кулаком другой руки. Повтори 10 раз, затем смени руки, повтори еще 10 раз и опять смени руки.



Чередование рисующих движений рук

Координирует работу обоих полушарий мозга:

Левой рукой рисуй в воздухе круг и одновременно правой рукой – треугольник. Затем поменяй руки и повтори эти движения.



Массаж лба

Снимает стресс и страх, помогает думать логически, контролировать свои действия:

Четырьмя пальцами одновременно (мизинцем, безымянным, средним и указательным) помассируй лоб над бровями, пальцы располагай вертикально.

Перекрёстные движения ЛОКОТЬ - КОЛЕНКА

Упражнение активизирует мозговую деятельность:

Дотронься локтем правой руки до колена левой ноги, выпрямись, руки в стороны (раскройся), затем наоборот дотронься локтем левой руки до колена правой ноги, выпрямись, руки в стороны. Чередуй эти движения.

Перекрёстные движения

локоть - коленка



1



2



Помпа для икр ног

Развивает навыки понимания прочитанного и прослушанного, способность писать творческие работы:

Обопрись обеими руками о стену или на спинку стула. Отставь одну ногу назад и наклонись вперед так, чтобы колено на передней ноге согнулось. Выпрямленная нога и спина должны представлять собой одну линию. В исходной позиции пятка задней ноги оторвана от пола, и вес приходится на переднюю стопу. Во второй позиции пятка постепенно прижимается к полу и при этом вес тела переносится на заднюю ногу. Вдавливая пятку назад, сделай вдох. Делая выдох, ослабь давление и оторви пятку от пола.



Круги

Координирует работу обеих полушарий головного мозга:

Сядь, вытяни вперед руки и ноги. Рисуй перед собой круги одновременно руками и ногами, но в разные стороны.

Крючки

Успокаивает, повышает внимательность, помогает на экзаменах:

1 часть:

- 1 крючок: *сядь, левую щиколотку положи на правую.*
- 2 крючок: *вытяни руки вперед, перекрести их, чтобы ладони смотрели друг на друга, сложи руки в замок и снизу подтяни к себе (к груди).*
- 3 крючок: *кончиком языка дотронься до твердого нёба.*

Сделав 3 крючка, закрой глаза, дыши глубоко и расслабленно, через 20 – 30 секунд снова поставь ноги рядом.

2 часть:

Соедини одноименные пальцы обеих рук подушечками друг с другом домиком или крышей + кончик языка к твёрдому нёбу, поддержи 15-30 секунд, дыши глубоко. Закрыв глаза мысленно представляй перед глазами восьмёрку, по которой движется огонёк любого цвета.

Крючки



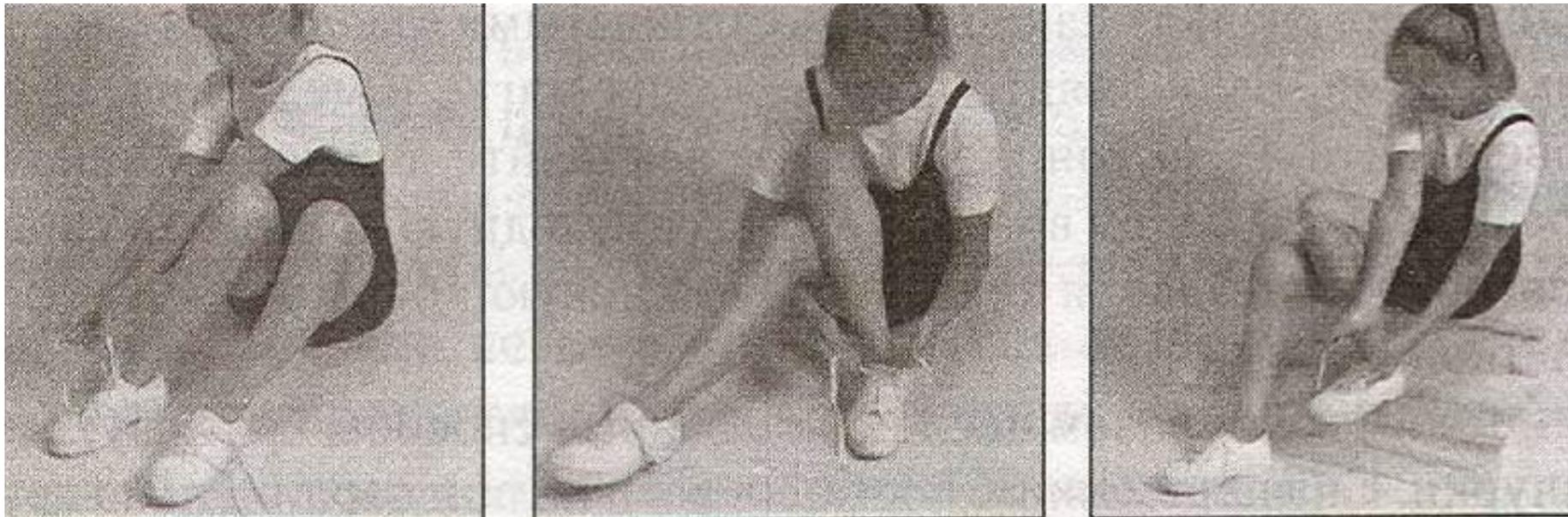
1 часть



2 часть

Завязывание шнурков

Придумай и используй как можно больше различных вариантов завязывания шнурков в разных позах.



Литературные источники:

1. **Дональд Ванхоутен** Впечатления жизни: поиск исцеляющих воспоминаний. М.: Саттва, 2006.
2. **Ильчи Ли** Дыхание мозга: путь к личному максимуму. Минск, «Попурри», 2006.
3. **Каролина Гегенкамп** Энциклопедия индиго: теория и практика общения с Новыми Детьми. М.: София, 2007.

Презентацию составила Анна Колесникова