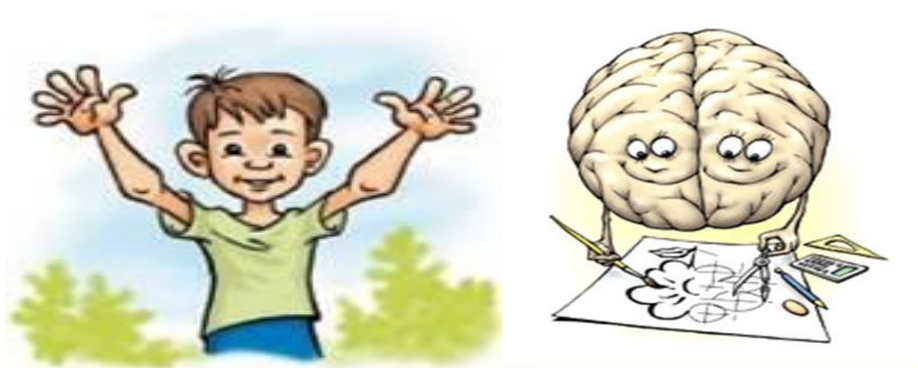




НЕЙРОГИМНАСТИКА – ГИМНАСТИКА МОЗГА!

Бесспорно, все мы знаем, что наш мозг находится в черепной коробке в непрерывной связи с остальными частями нашего тела. Но на практике, когда мы исследуем мышление, пробуем стимулировать его, создавать благоприятные условия для учения и творчества, мы стремимся рассматривать его как бестелесный процесс, словно роль тела заключается только в том, чтобы "переносить" мозг с места на место и таким образом обеспечивать его важную работу.

Но не всё мышление и учение сосредоточено лишь в голове. Напротив, наше тело играет объединяющую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с раннего детства и до глубокой старости. Важнейшая роль тела в процессе учения уже отчётливо доказана многими научными исследованиями. Чем подробнее учёные рассматривают сложные связи, существующие между мозгом и телом, тем отчётливее выявляется главное: движение необходимо для учения. Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности.

Учение требует овладения навыками, а навыки любого вида связаны с освоением движения мышц. Все наши умения – это часть работы мышц, играющих важнейшую роль в развитии навыков человека. Последние исследования доказывают: движение приносит непосредственную пользу нервной системе. Мышечная активность, особенно координированные движения, стимулируют продукцию нейротропинов, природных веществ, отвечающих за рост нервных клеток и увеличивающих число нервных связей в мозге.

Существует так называемая Гимнастика Мозга, упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему "интеллект-тело" и приводят её в готовность к обучению.

Разработана **нейрогимнастика** была более сорока лет назад американским психологом Полом Деннисоном. А в начале 90-х годов прошлого века совместно с доктором Гейлом Деннисоном была создана программа «Гимнастика Мозга», посвященная естественному развитию человека и методике активации созданных природой механизмов работы мозга посредством физических движений тела.

НЕЙРОГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Комплексные занятия по нейрогимнастике проводятся с целью профилактики и коррекции двигательных, эмоциональных и поведенческих нарушений детей.

Нейрогимнастика полезна детям:

- Возбудимым, с нарушенным вниманием, агрессивным
- Тревожным, неуверенным
- С плохой координацией
- С речевыми нарушениями
- которым трудно овладевать школьными навыками: чтением, письмом

Что дает эта программа?

1. *Повышение энергетических систем организма и укрепление мышечного тонуса*
 - ❖ активизация внимания

2. *Формирование:*

- ❖ *ловкости и координации движений*
- ❖ *пространственных функций*
- ❖ *памяти и логики*

3. *Развитие:*

- ❖ *речи*
- ❖ *графических навыков*
- ❖ *счетных операций*
- ❖ *навыков общения*

4. *Развитие усидчивости и самоконтроля поведения:*

- ❖ *усвоение правил и норм поведения*
- ❖ *формирование познавательной мотивации*

Все занятия проводятся в игровой форме с учетом возраста и индивидуальных особенностей детей

В 1987 году в Америке была основана Организация Образовательной Кинезиологии. (Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение). С этого времени Гимнастика Мозга начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений.

В России ГМ впервые появилась в 1988 г. Сейчас её используют в своей работе в учреждениях психологической помощи в 15 крупных городах страны (Москва, Санкт-Петербург, Томск, Уфа, Орехово-Зуево и др.). Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

Ими были выявлены два типа движений:

- ✓ первый тип – это движение, пересекающее среднюю линию тела.
- Эти движения наиболее полно объединяют мысль и движение, активизируют естественные механизмы нашего тела и в десятки раз ускоряют передачу информации, способствуя оптимизации работы нервной системы, открывая возможность произвольности, непосредственности психофизических функций и обеспечивая легкость обучения.
- ✓ второй тип – это одностороннее движение тела.
- Эти движения наоборот способствуют разъединению мысли и движения. Они требуют напряженной работы ума, приложения значительных усилий и затрат энергии тела и мозга. Этот тип движения приводит к статическому поведению, требующему сосредоточения и концентрации сознания, а также к стрессу.
- Нам необходимы оба вида движения, поскольку обеспечивают механизмы, стоящие в основе познавательной деятельности мозга. Механизм, направленный на разъединение мысли и движения, используется на начальном этапе создания любого навыка. Затем, когда наступает этап автоматизации, он уступает место механизму объединения мысли и движения. К сожалению, сейчас чаще всего практикуется обучение, ориентированное на обездвиженность и линейную абстрактную логику. Мы забываем о природных способах формирования навыка и чаще всего используем механизм разъединения движения и мысли.
- Исследования, проведенные авторами, позволили им создать программу «Гимнастика Мозга», в которой они представили ряд упражнений, направленных на активацию механизма объединения движения и мысли.
- Каждое из упражнений для мозга, способствует возбуждению определенного его участка и механизма объединения мысли и движения. В результате этого, новое учение становится более естественным и лучше запоминаемым. Помимо этого упражнения для мозга способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Упражнения для мозга собраны в 4 группы

- **Первая группа** объединяет движения, которые пересекают среднюю линию тела. Они оказывают стимулирующее действие на крупную и мелкую моторику. Механизм, объединяющий движение и мысль, заложенный в основу этих движений, способствует повышению эффективности связей между правым и левым полушариями мозга, качества восприятия материала.
- **Вторая группа** движений – это упражнения, направленные на растягивание мышц тела. Эти упражнения способствуют снятию напряжения с мышц и сухожилий. В результате применения этих упражнений мышцы принимают нормальное состояние и посылают в мозг сигнал о том, что они находятся в спокойном расслабленном состоянии и человек готов к познавательной работе. Если рассматривать это с точки зрения работы мозга, это означает возможность свободного перехода информации из задних отделов мозга (зон выживания) в передние (причинно-обуславливающие) через лимбическую систему, пропускающую знание в высшие отделы мозга.
- **Третья группа** – это группа упражнений, направленных на энергетизацию тела, то есть обеспечивающих нужную интенсивность и скорость протекания процессов между нервными клетками головного мозга.
- **Четвертая группа** представляет собой позовые упражнения, которые оказывают влияние на лимбическую и эмоциональную системы мозга. Они оказывают ритмическое и стабилизирующее действие на нервные процессы, способствуя эффективному обучению.

Одной из важнейших характеристик упражнений Гимнастики Мозга является их влияние на активизацию так называемого базового опыта человека, поддерживают его развивающие навыки, лежащие в основе всех других более сложных навыков.

Каждое упражнение выполняется не более 2-х минут. Их можно делать в различных сочетаниях.

Первая группа упражнений для мозга – движения, пересекающие среднюю линию тела

1. Перекрестные шаги

Шагайте на месте касаясь правым предплечье левого бедра и наоборот. При этом стараемся нести плечо к бедру, а не локоть к коленке, а голова немного поворачивается по ходу движения. При выполнении упражнения не зажимаем рот, губы должны быть свободны и расслаблены.

Для детей скорость выполнения упражнения не важна. Взрослым на первых порах необходимо делать упражнение медленно, чтобы хорошо прочувствовать и услышать свое тело.



2. Ленивые восьмерки

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны. Вытяните перед собой правую руку сжатую в кулак с выпрямленным большим пальцем. Взгляд направлен на

кончик пальца. Начиная движение вправо-вверх рисуем перед собой в воздухе ленивую (горизонтальную) восьмерку. Середина восьмерки должна быть на одном уровне с срединной линией вашего тела. Старайтесь рисовать максимально круглую восьмерку. Неважно будет ли она у вас большой или маленькой, главное чтобы она была круглой. Взгляд все время направлен на кончик большого пальца. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки. Левая рука начинает движение влево-вверх. Также делаем несколько раз. После этого сцепляем две руки вместе в замок, большие пальцы перекрещены и делаем ленивую восьмерку двумя руками. Взгляд не отрываем от перекрестья больших пальцев. Головой не вертим, следим только глазами.

- Дети могут тоже упражнение рисуя карандашом на бумаге или доске.



• 3. Слон

Встаньте прямо, немного согните ноги в коленях, прижмите правое ухо к правому плечу и вытяните правую руку вперед. Вытянутой рукой рисуем в воздухе горизонтальную восьмерку начиная от центра и вправо-вверх. Глаза следят за кончиками пальцев. Двигается только верхняя часть туловища. Выполнив упражнение несколько раз меняем руки.



• 4. Колпак для думания

Берем себя за уши. Большой палец сзади, а указательный впереди. Массируем себя как бы слегка растягивая уши и выворачивая их назад, каждую точку на кромке ушной раковины. Затем поворачиваем голову максимально вправо, снова берем себя за уши и продолжаем массировать позволяя своей голове поворачиваться все дальше и дальше вправо. Как только голова остановится, поворачиваем ее до упора влево и снова массируем уши позволяя голове поворачиваться, но на этот раз уже влево.



• 5. Рокер

Это упражнение нейрогимнастики является вариантом ленивых восьмерок, но выполняется на полу и ногами. Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол или на коврик. Откиньтесь назад и обопритесь на руки. Ноги согните в коленях. Коленями выполняйте движение по восьмерке, рисуя ее в горизонтальной плоскости.



6. Энергизатор

- Последнее в этой группе упражнение для мозга хорошо выполнять в конце рабочего дня для расслабления. Сядьте и положите руки на стол ладонями вниз. Опустите голову между вашими руками, коснувшись стола лбом. Сделайте выдох, а затем глубокий вдох, наполняя воздухом всю грудную клетку. Затем, легко не напрягаясь, поднимите голову, начиная со лба, шею и верхнюю часть туловища. Плечи и нижнюю часть туловища держите расслабленными. Выдохните и опустите подбородок на грудь, стараясь максимально расслабить и как бы удлинить задние мышцы шеи и спины. Оставайтесь расслабленными и дышите ровно и спокойно.



Вторая группа упражнений для мозга – движения, направленные на растягивание мышц

1. Сова

Это упражнение хорошо расслабляет мышцы плеч, которое возникает при длительном сидении. Левой рукой сожмите мышцы правого плеча. Поверните голову вправо, широко раскройте (вытаращите) глаза и смотрите прямо. Затем, сделав вдох начинайте поворачивать голову влево и одновременно вытягивайте шею вперед ухая как сова. За время поворота сделайте несколько таких движений. Затем поворачивайте также голову обратно. Пальцами левой руки сжимайте в это время плечо. Сжимаете на выдохе, отпускаете на вдохе.

- Повторите упражнение, сжав правой рукой левое плечо.



2. Активизация руки

Хорошо выполнять, перед тем как вам предстоит много писать. Поднимите вверх вытянутую правую руку, прижав ее к уху. Вдохните через сомкнутые губы и схватите правую руку за головой согнутой левой. Двигайте правую руку левой к себе - от себя и вперед - назад.



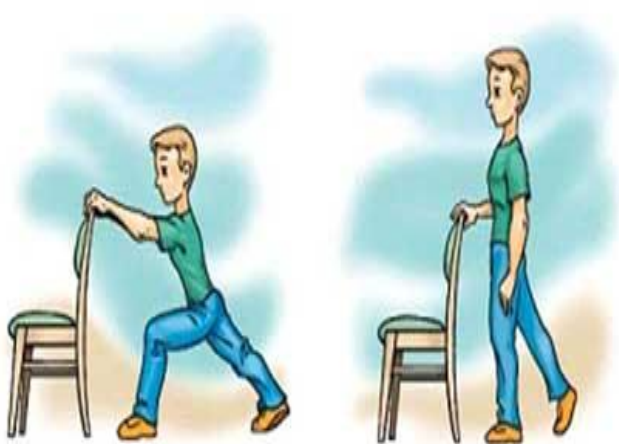
3. Сгибание стопы

Способствует быстрому включению языковых функций мозга. Упражнение выполняется сидя на стуле. Положите правую стопу на левое колено. Массируйте места напряжений мышц в лодыжке, икре под коленом оттягивая их, одновременно с массажем сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите с другой ногой.



• 4. Помпа

Встаньте прямо, держась за спинку стула. Левую ногу выставите вперед, а правой отступите назад. У вас должен получиться выпад на левую ногу. Тело не наклоняйте. Пятка правой ноги плотно прижата к полу. Глубоко вдохните и поднимите пятку, на выдохе вновь прижмите ее к полу. Повторите несколько раз для каждой ноги.



• 5. Заземлитель

Это упражнение нейрогимнастики хорошо помогает сосредоточиться на выполняемой работе. Поставьте ноги намного шире плеч, так чтобы левая ступня смотрела вперед, а правая была повернута вправо. Руки на поясе. На выдохе согните правое колено, на вдохе распрямите. Повторите три раза. Затем поверните правую ступню вперед, а левую влево и повторите упражнение для левой ноги.



Третья группа упражнений для мозга – движения, направленные на повышение энергии тела

- ***1. Кнопки мозга***

Пальцы правой руки – большой и указательный, положите под ключицы, там, где ямочки. Левая рука – ладонью на пупок. Круговыми движениями массируйте точки под ключицами. Затем поменяйте руки и помассируйте подключичные области уже пальцами левой руки.



- ***2. Кнопки Земли***

Перед выполнением упражнения прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам, находящимся под нижней губой. А левая рука должна коснуться верхнего края лобовой кости. Сделай те вдох, и постарайтесь ощутить, как энергия проникает в центр вашего тела.

- **Дышите ровно и глубоко, продолжая удерживать руки на точках.**



- ***3. Кнопки космоса***

- Пальцем правой руки коснитесь точки над верхней губой. Ладонь левой руки положите на крестец сзади. Делай глубокий вдох представляйте, как энергия поднимается по позвоночнику, расслабляя каждый позвонок.
- Сделайте 5-6 циклов вдох-выдох. Затем поменяйте руки и повторите весь цикл.



4. Энергетическая зевота

Примите удобную для вас позу, положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот имитируя зевоту. Найдите под руками точки соединения верхней и нижней челюсти. Поместите пальцы рук на эти точки. Теперь вновь откройте рот имитируя зевок и когда рот будет максимально открыт помассируйте пальцами найденные точки. Постарайтесь одновременно с этим произнести длинный звук «а-а-а-у-у-у». Повторить упражнение 4-6 раз.



Четвертая группа упражнений – упражнения, повышающие настроение

Крюки Деннисона

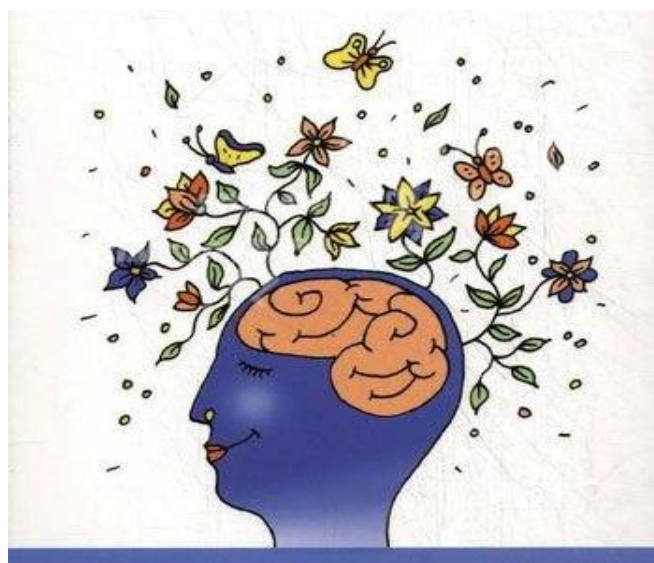
- Встаньте прямо, ноги скрещены. Руки вытяните перед собой, перекрестите и соедините ладони в замок. Согните локти, вывернув кисти вовнутрь и прижав их к груди таким образом, чтобы ваши локти были направлены вниз. Язык прижмите к небу за верхними зубами. Взгляд направлен вверх. Дышим ровно, спокойно. Тело расслаблено. Стойте так столько, сколько сочтете нужным.
- Затем, расставляете ноги на ширину плеч. Голову немного наклонили вперед, глаза опустили, язык там же за верхними зубами. Руки лодочкой вниз. Пальцы рук касаются друг друга. Постояли немного полностью отпуская напряжение.

- Время выполнения каждого упражнения, также не более 1 минуты.



*Совместные занятия нейрогимнастикой
помогают родителям лучше понять своих детей.
Давайте вместе поможем нашим детям расти
здоровыми, успешно усваивать знания и строить
гармоничные отношения!*

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!!



**Составила:
Учитель – логопед: Сергеева Л.В.**