

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ГИМНАСТИКА

ДЛЯ

МОЗГА

В рекомендациях использованы упражнения Г.М. Зегбарта, О.С. Ильичевой из методического издания «Волшебные обводилки».

Гимнастика для мозга

Уважаемые родители, представляем Вашему вниманию психологическую технику, которая поможет Вам и Вашим детям сохранить работоспособность и ресурсность в течение всего дня.

Данная техника уникальна тем, что не ограничена возрастными рамками, в любом возрасте, в любое время Вы, Ваши ребяташки, можете выполнять упражнения и оставаться бодрыми и сосредоточенными.

В основе гимнастике мозга лежит представление о том, что человек способен развивать себя сам, используя внутренние механизмы своего двигательного потенциала.

Гимнастика мозга включает в себя:

- ✓ упражнения на сжатие, растяжение и расслабление кистей, предплечий и плеч;
- ✓ изолированные упражнения для каждого из пальцев;
- ✓ изолированные упражнения для каждой руки.

В отличие от широко распространенной «пальчиковой гимнастики» особое внимание в гимнастике мозга уделено упражнениям, в которых используются одновременные, но разнотипные движения рук, так как именно они формируют более высокий, нежели симметричные и содружественные движения, уровень саморегуляции.

Осуществление и автоматизация движений такого типа создают и развивают принципиально иные связи в коре головного мозга, что расширяет резервные возможности его функционирования.

Кроме того, при выполнении этого комплекса упражнений работают все пальцы рук, а не только большой, указательный и средний. Обычно в быту, а также при выполнении таких видов деятельности, как плетение, нанизывание бусин, составление мозаики, вырезание из бумаги и т.п., задействованы в основном эти три пальца. Они, а также смежная с ними часть ладони обозначаются как социальная зона руки. Безымянный же палец и мизинец в повседневной деятельности обычно пассивны и находятся вне социальной зоны.

Поэтому так необходима дополнительная активизация именно этих пальцев, ведь и они участвуют в развитии навыков письма, чтения, познавательных процессов. Отсутствие гармонизации в работе пальцев рук у детей в дальнейшем негативно сказывается на учебной деятельности.

У детей старшего дошкольного возраста (5—6 лет) при ряде речевых нарушений отмечается не только общая моторная недостаточность, но и отклонения в развитии движений пальцев рук. Установлена и обратная зависимость — уровень развития речи прямо пропорционален степени сформированности тонких движений пальцев рук, синхронизированных с работой глаз, что и учтено в предлагаемом комплексе. Кроме того, дополнительно введены упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения глаз, укреплению глазодвигательных мышц, синхронизации работы рук и глаз.

Общие рекомендации по проведению "Гимнастики для мозга"

Гимнастику для мозга рекомендуется выполнять перед любыми обучающими или ответственными мероприятиями. При этом обстановка должна быть *спокойной*, поскольку только тогда достигается наибольшее интегрирующее воздействие упражнений. Основным требованием при выполнении упражнений является *точность* выполнения специальных движений и приемов. При этом их воздействие имеет как немедленный, так и накапливающий эффект, способствующий повышению умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Результативность гимнастики мозга зависит от системности ее проведения. С каждым днем задания могут усложняться, увеличиваться в объеме, может повышаться их темп. Кроме того, для достижения положительного результата, важна последовательность выполнения применяемых упражнений. Все, вместе взятое, приводит к расширению зоны ближайшего развития ребенка и способствует ее переходу в зону актуального развития.

В условиях учебной группы или же домашних занятий комплекс приобретает большую эффективность, если воспитатель, учитель или родители владеют им в полном объеме сами и, выполняя упражнения одновременно с детьми, дополнительно помогают им справиться с общеучебными навыками.

Комплекс включает в себя 12 упражнений, а также подготовительный этап — ритмирование. Термин "ритмирование" означает настройку организма на восприятие сенсорной информации с целью последующего вовлечения подростка в активную и *ритмичную* работу.

Упражнения 3—8 способствуют развитию межполушарного взаимодействия; упражнения 4, 5, 7, 9, 12 — развитию мышления; упражнения 1 — 3, 5, 9, 12 — развитию памяти. В ходе работы необходимо контролировать точность фиксации пальцев, головы, глаз, координации работы рук и ног.

Ритмирование

Ритмирование предшествует гимнастике мозга. Упражнения подготовительного этапа позволяют обрести позитивность, активность, ясность и способность концентрировать внимание. Их можно выполнять стоя, сидя, а при необходимости и лежа.

Ритмирование обязательно предваряется питьем чистой воды - это позволяет повысить энергетический потенциал тела и активизировать мозговые процессы.

Ритмирование включает в себя следующие процедуры.

Упражнение "Кнопки мозга"

"Кнопки мозга" позволяют привести в готовность вестибулярный аппарат, активизирующий работу мозга, и подготавливают его к восприятию сенсорной информации.

Для его выполнения необходимо массировать *одновременно* большим и средним пальцами левой руки парные точки в подключичных впадинах (рис. 1),

положив при этом правую руку на пупок. Стимулирование точек следует провести 10 раз.

После этого надо поменять положение рук на противоположное и провести стимулирование точек еще 10 раз.

Затем следует повторить все упражнение еще раз.

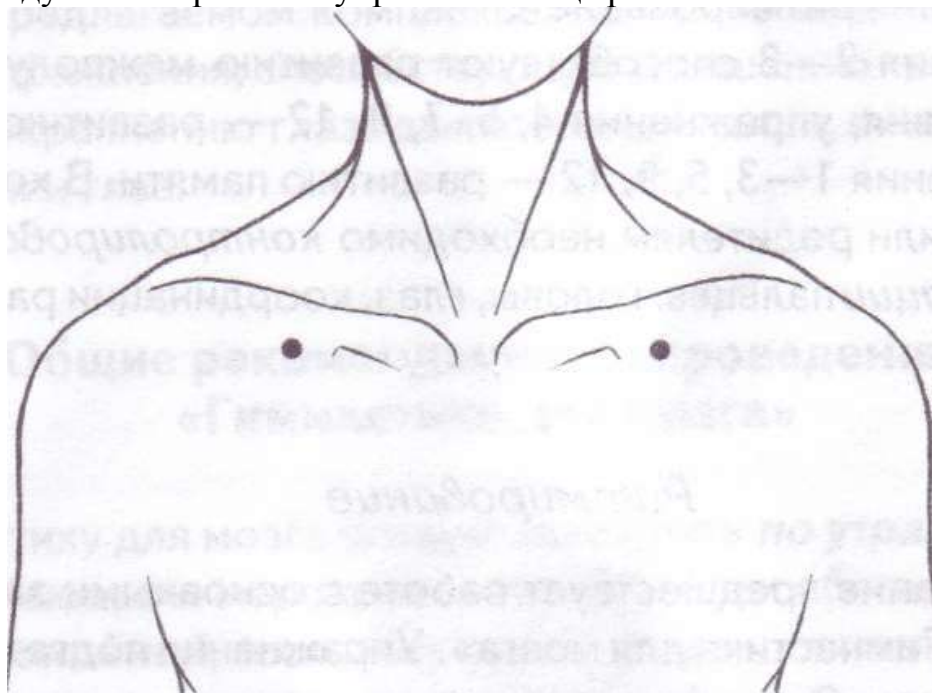


Рис. 1.

Упражнение "Перекрестные движения"

Перекрестные движения, способствуют развитию интегрированных связей обоих полушарий.

Упражнение представляет собой *медленную* ходьбу на месте под счет. Начинать следует с 5—10 шагов с постепенным увеличением количества шагов до 100. При выполнении упражнения необходимо попеременно перекрестно касаться правым локтем левого колена и левым локтем — правого с обязательной фиксацией положения "локоть - колено".

Модификация упражнения: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом под счет.

Упражнение "Крюки"

"Крюки" оказывают влияние на сбалансированную работу моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга и состоят из нескольких частей.

Часть I

- ✓ скрестить ноги;
- ✓ последовательно соединить кончики пальцев широко раскрытых обеих ладоней (от больших к мизинцам), образовав тем самым «корзиночку» и развернув при этом кисти рук так, чтобы сомкнутые большие пальцы — «ручка корзиночки» были направлены к груди;
- ✓ развести локти в стороны, плечи расправить;
- ✓ держать голову прямо, *взгляд опустить* на «корзиночку»;
- ✓ фиксировать положение под счет до 20.

Часть II

- ✓ скрестить ноги;
- ✓ вытянуть вперед руки, скрестить их, повернуть ладони друг к другу;
- ✓ соединить пальцы в замок;
- ✓ вывернуть соединенные в замок руки, прижав большие пальцы к груди;
- ✓ положение головы прямое, *взгляд устремлен вверх*;
- ✓ зафиксировать положение головы, рук и глаз под счет до 20.

Часть III

- ✓ соединить стопы и колени;
- ✓ выпрямить руки над головой, плотно соединив ладони (пальцы ладоней прижаты друг к другу и направлены вверх); взгляд обращен *вперед*;
- ✓ медленно опускать руки до тех пор, пока предплечья не образуют горизонтальную линию; *взгляд обращен вперед*;
- ✓ зафиксировать положение рук и глаз под счет до 20.

После ритмирования тело и мозг подготовлены к проведению основной работы.

Основной комплекс упражнений

На начальном этапе занятия могут проводиться по укороченной схеме — ритмирование и первые 8 упражнений — в темпе, позволяющем качественно разучить упражнения, то есть отработать этапы *фиксации* всех перечисленных позиций.

1. "Ушки" - самомассаж ушных раковин.

Под счет до пяти проводим самомассаж ушных раковин: массируем движениями «вверх и назад» для верхней части уха и «строго вниз» — на мочках. Упражнение повторить 5 раз. После правильно проведенного массажа ушки краснеют.

2. "Носики" - самомассаж кончика носа.

Под счет до десяти массируем кончик носа круговыми движениями раскрытой ладонью вначале правой руки, а затем и левой, но уже под обратный отсчет (от десяти до одного). Упражнение повторить 2 раза.

3. «Здравствуйте, ушки» - циклы однородных перекрестных движений рук.

По команде «Ушки» дважды перекрестно накладываются руки на ушки, слегка захватив мочки. Первый раз левую руку — на правое ушко и одновременно с этим правую руку — на левое.

Правая рука при этом оказывается *сверху*. При повторном же касании правая рука должна оказаться *снизу*. Далее следует команда «Плечи». После чего дважды перекрестно, меняя «верхнюю» руку, захватывают руками именно плечи. Упражнение повторяется 10-20 раз, произвольно чередуя команды «Ушки – Плечи – Колени – Локти». При выполнении упражнения следовать только командам, так как ведущий может намеренно путать движения.

4. «Ушко – носик» - циклы разнородных перекрестных движений рук.

После команды «Ушки» ведущий показывает и называет, какая именно рука должна коснуться ушка, а какая, *перекрестно*, носика. Например, правая – носика, а левая – правого ушка. После фиксации и следующей за ней очередной команды меняем положение рук. Теперь левая рука касается носика, а правая — левого ушка. Упражнение повторить 10 раз.

5. «Зеркальце и полочка» - *синхронизация разнородных движений рук с работой глазодвигательных мышц (развитие зрительно-двигательной координации).*

Позиция «Зеркальце» (рис. 2а) - ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально; большой палец отставлен в сторону; *взгляд направлен в центр ладони.*

Позиция «Полочка» (рис. 2 б) - ладонь правой руки горизонтальна; большой палец руки плотно *прижат* к ладони; средний палец приставлен к ребру левой ладони у *основания* мизинца.

По команде, «полочка» приставленная к «зеркальцу», превращается в «зеркальце» и наоборот.

При выполнении упражнения особое значение придается контролю положения головы и глаз: *взгляд перемещается с одной руки на другую без какого-либо движения головы.*

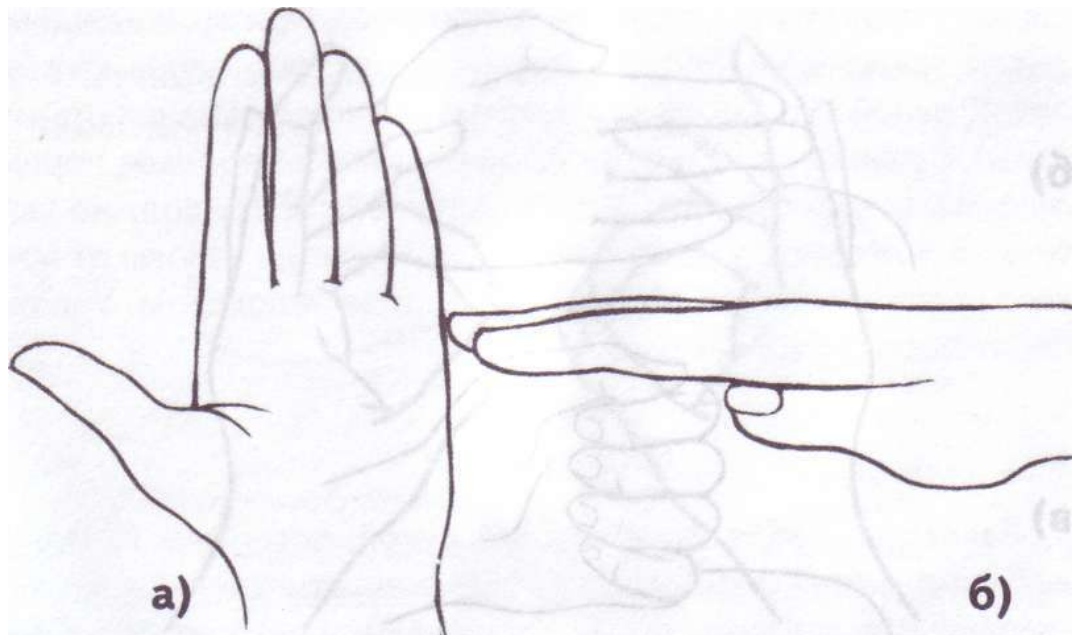


Рис. 2.

6. «Кулак – ребро – ладонь» - *смена однородных позиций рук.*

Позиция «Ладонь» (рис. 3 а) — обе руки лежат на коленях ладонями вниз; большие пальцы направлены друг к другу и *соприкасаются*.

Позиция «Ребро» (рис. 3 б) — обе ладошки *ребром* расположены на коленях (ладони обращены друг к другу); большие пальцы *прижаты к ладони*; четыре оставшиеся пальца выпрямлены и плотно *прижаты друг к другу*.

Позиция «Кулак» (рис. 3 в) обе ладошки сжаты в кулак (*большой палец прижат к кулаку сбоку*); кулачки – на коленях.

После команд в произвольной последовательности меняются позиции рук, следуя *исключительно командам* ведущего, а не его движениям, так как ведущий может намеренно «путать» *несоответствием* своих движений и команд.

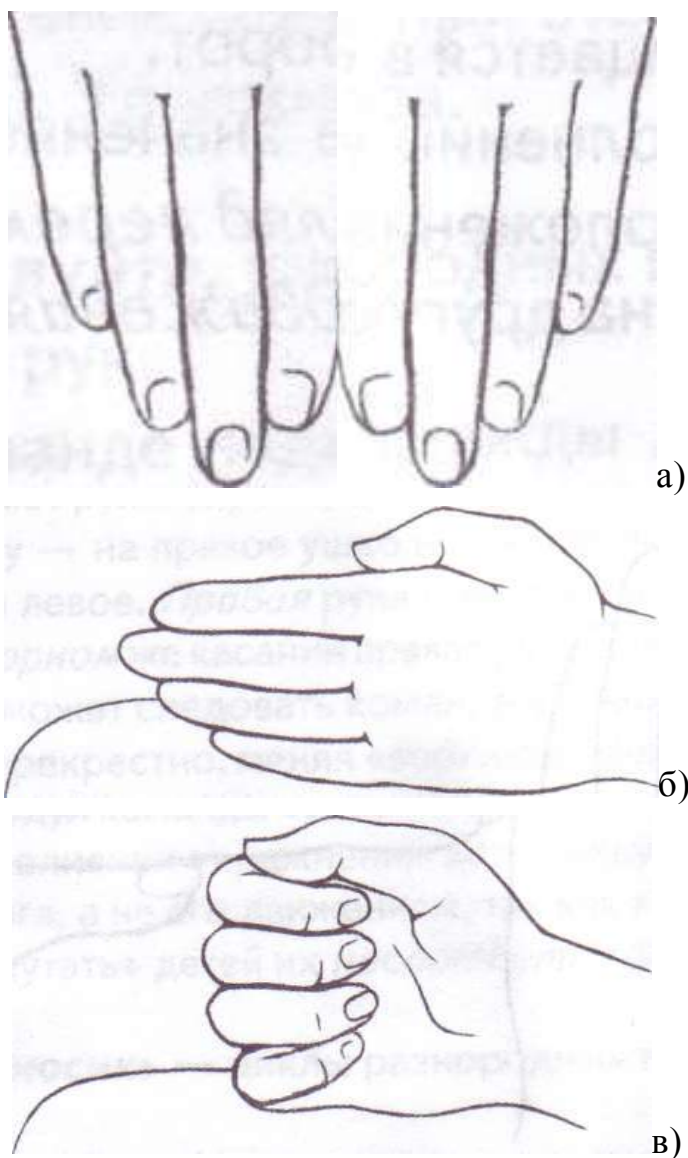


Рис. 3.

7. «Солнышко и тучка» - смена разнородных позиций рук.

Позиция «Солнышко» — правая рука вытянута вперед; ладонь широко раскрыта.

Позиция «Тучка» — левая рука вытянута вперед; ладонь сжата в кулак.

После команды позиции рук меняются. Упражнение повторить 10—12 раз.

8. «Колечки» - манипуляции с пальцами.

Ведущий демонстрирует участникам колечки, образованные за счет поочередного соединения кончиков большого и одного из четырех пальцев каждой руки – мизинца, среднего и т.д. (рис. 4.). Следующие за этим команды, например «Указательный», «Безымянный» и т.п., означают, что

участники должны образовывать колечко между большим и *названным* пальцами.

Необходимо не только *максимально* задействовать в упражнении мизинец и безымянный палец, но и проконтролировать точность образованных при этом *окружностей*.

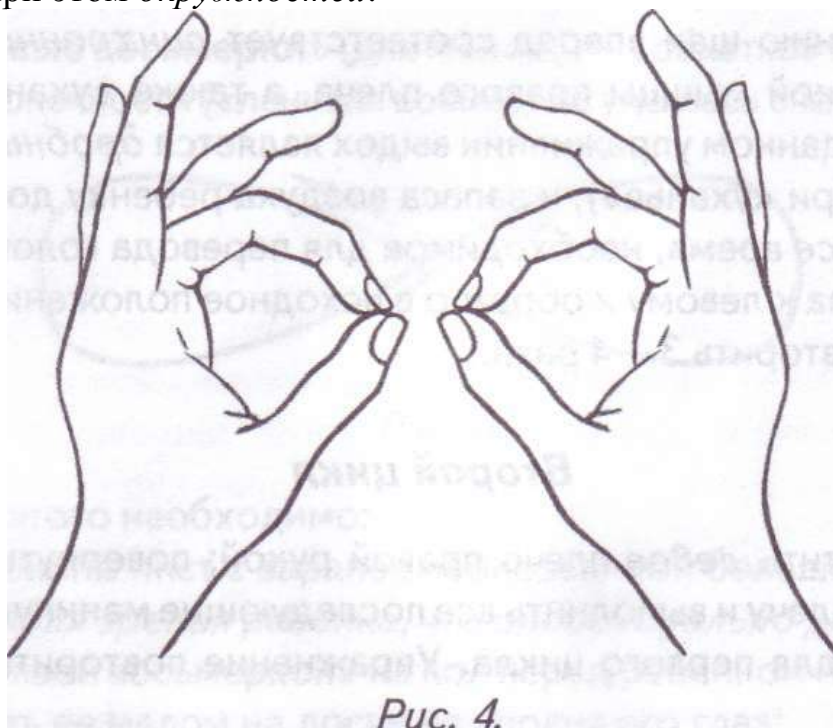


Рис. 4.

9. «Рисуем в воздухе» - «рисование» в воздухе одновременно обеими руками контуров геометрических фигур или предметов.

Варианты упражнения:

Вариант 1. Одновременное «рисование» обеими руками общего контура (квадрат, солнышко, елочка и т.д.).

Вариант 2. Одновременное «рисование» каждой рукой одной и той же фигуры (ромб, квадрат, круг и т.д.).

Вариант 3. Одновременное рисование каждой рукой, но разных по форме фигур. Например, правая рука «рисует» квадрат, а левая — круг.

10. «Совушка – сова» - регуляция дыхания.

Упражнение состоит из двух циклов.

Первый цикл.

Исходное положение — сидя или же стоя; голова повернута в сторону *правого* плеча (до упора); глаза смотрят вперед; левая рука обхватывает мышцу *правого* плеча; вдох. По команде ведущего *и на выдохе* участник начинает вытягивать шейку вперед — назад (имитация движений головы совы), постепенно переводя голову от *правого* плеча к левому и вновь возвращаясь к *правому* (в исходное положение). При этом каждому вытягиванию шеи вперед соответствует *синхронное* сжатие левой рукой мышцы *правого* плеча, а также «уханье» (крик совы). В данном упражнении выдох является *дробным*, порционным (при «уханье»), и запаса воздуха участнику должно хватить на *все* время, необходимое для перевода

головы от правого плеча к левому и обратно в исходное положение. Упражнение повторить 3-4- раза.

Второй цикл.

Захватить *левое* плечо правой рукой; повернуть голову к *левому* плечу и выполнить все последующие манипуляции, как указано для первого цикла. Упражнение повторить еще 3 - 4 раза.

11. «Сухой листик» - *расслабление*».

Исходное положение — стоя; ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела; глаза смотрят *прямо перед собой*. По команде ведущего участники начинают *медленно* опускаться вниз вначале взгляд, затем голову, плечи и округлять спину. В завершающей фазе упражнения происходит полное расслабление мышц спины, плеч, и рук – «листик засох и оторвался от ветки» (рис. 5).

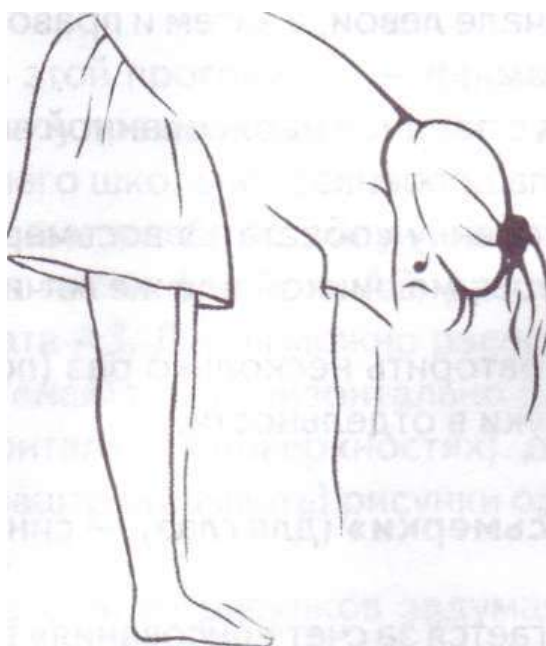


Рис. 5.

При индивидуальной работе комплекс может быть расширен за счет упражнений, приведенных ниже.

12. «Ленивые восьмерки» - *обкатка контура знака бесконечности* («ленивая восьмерка улеглась спать») (Рис.6).

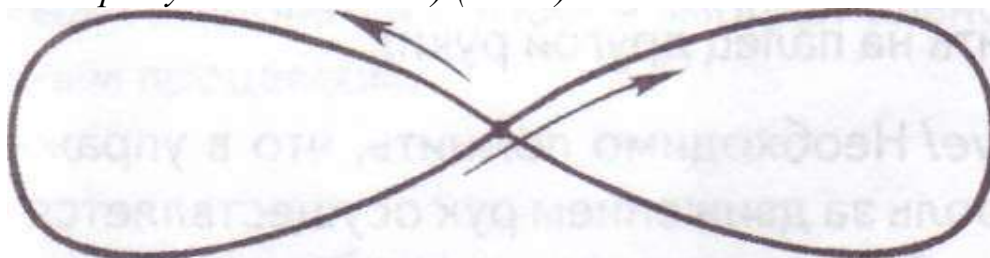


Рис.6.

Для этого необходимо:

✓ положить лист с заранее нарисованной большой «ленивой восьмеркой» на пол перед ребенком или же нарисовать ее мелом на доске на уровне его глаз;

✓ предложить ребенку проехать по контуру восьмерки маленькой машинкой, начиная от центра, *вначале* влево и вверх, а после пересечения центра – вправо и вверх. Упражнение выполнять *вначале* левой рукой, а затем и правой рукой, соблюдая всякий раз *первоначальное направление движения* – влево и вверх.

Далее упражнение можно усложнить:

✓ заменить машинку на маленький резиновый мячик с шипами, который следует *катить* по «дорожке» – контуру восьмерки *вначале* левой, а затем и правой рукой, усиленно работая пальцами;

✓ укрепить лист с заранее нарисованной восьмеркой на стене на уровне глаз участника;

✓ предложить ребенку «обкатать» восьмерку фишкой от любой детской игры, машинкой или же мячиком.

Упражнение повторить несколько раз для каждой руки в отдельности.

13. *«Ленивые восьмерки» (для глаз) – синхронизация работы рук и глаз.*

Эффект достигается за счет «рисования» в воздухе восьмерки (а ее середина находится на уровне носа) большим пальцем (он показывает, что «все здорово!») *вначале* левой, а затем и правой руки. Одновременно с этим за движением руки следует и взгляд, для концентрации которого на ноготь большого пальца наклеивается метка красного цвета из изоленты (можно легко переклеить на палец другой руки).

Внимание! Необходимо помнить, что в упражнениях этой серии контроль за движением рук осуществляется за счет движения именно *глаз*, а не головы, которая должна оставаться неподвижной на всем пути следования машинки, фишки, мячика или же руки.

Хотелось бы отметить, что гимнастика стимулирует мозговую деятельность, улучшает работоспособность и облегчает работу речемыслительной деятельности.

УДАЧИ И БУДЬТЕ ВСЕГДА ЗДОРОВЫМИ!

*Материал подготовлен
педагогом-психологом
Е.М. Нечипуренко*