

Масленникова Юлия Сергеевна

Гаврикова Жанна Васильевна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида «Улыбка»

Город Серпухов, Московская область

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ – ГИМНАСТИКА МОЗГА

Сразу после рождения на первом этапе жизни основная учебная задача ребенка - это управление и координация своих органов чувств и движений собственного тела. Как только ребенок начинает двигаться, в его мозгу формируется внутренняя карта движений, которая позволяет ему ориентироваться, взаимодействовать с окружающим миром и самообучаться. Эта внутренняя карта движений называется сенсомоторным интеллектом. Развитие сенсомоторного интеллекта начинается с первичных рефлексов и базовых движений, которые универсальны для всех детей, и на основе которых уже осваиваются уже более сложные движения. В первые два года ребенок осваивает миллиарды возможных сочетаний положений и движения рук, глаз, плеч и т.д., которые формируют его внутреннюю карту движений. Ребенок посвящает этому процессу все свое время, если только его не останавливает болезнь, травма, плохое питание, эмоциональный стресс или физическая изоляция. Качественное формирование сенсомоторного интеллекта крайне важно, так как на его основе строятся все прочие интеллектуальные способности человека.



По словам К.Д. Ушинского: «Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения».

Познание, 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 – это интерпретированный и адаптированный вариант работы докторов Пола Деннисона и Гейл Деннисон, предлагаемые ими упражнения 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. Открытия этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности.

Программа "Гимнастика Мозга" была разработана в 1970-х годах. Деннисон разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы.

В России гимнастика мозга впервые появилась в 1988 г. Все педагоги, использующие эту практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

Огромная польза и привлекательность 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 – это, развитие должно быть направлено от движения к мышлению, а не наоборот.

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. **5-7 минут** занятий дают высокую умственную энергию.

В своей работе мы используем три типа упражнений при индивидуальных или групповых занятиях с детьми.

1. Движения, пересекающие среднюю линию тела.

Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их «перекрестную» работу лучше. (Упр-я «Перекрестные шаги», «Слон», «Вращение шеи», «Ленивые восьмерки».)

2. Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении. (Упр-я «Сова», «Гравитационное скольжение», «Заземлитель».)

3. Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключать нервные клетки, называемые нейронами, к различным системам тела. (Упр-я «Кнопки космоса», «Кнопки Земли», «Думающая шляпа».)

По словам Кристофер Бострем: «Самое действенное лекарство для физического здоровья есть бодрое и веселое настроение духа».

Гимнастику полезно делать не только для укрепления тела, но и для усиленной тренировки мозга. Точнее сказать для памяти, абстрактного мышления, развития воображения, профилактики атеросклероза, для уменьшения депрессии. Упражнения гимнастики мозга дают возможность задействовать те участки мозга, которые раньше не участвовали в учении, и решить проблему неуспешности.

Раньше ученые считали, что поврежденные в результате эмоциональных переживаний нервные клетки не восстанавливаются. А если и



восстанавливаются, то очень медленно. В обычных условиях это именно так и происходит, но этот процесс можно и ускорить. Как физические нагрузки в сочетании с правильным питанием ускоряют рост мышц, так и регулярные умственные тренировки во много раз ускоряют процесс восстановления нервных клеток. Выше указанные упражнения можно использовать с детьми в процессе любых видов деятельности, когда вы заметили, что дети утомились. Эти же упражнения можно использовать самим, чувствуя усталости. Я использую их в моменты сильной усталости и эмоциональных перегрузок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гимнастика мозга. [Электронный ресурс]/ Чупаха И.В.// Большая электронная библиотека. – Режим доступа: [www. Liveinternet.ru](http://www.Liveinternet.ru)
2. МЕТОДИКА «ГИМНАСТИКА МОЗГА» Захарова Р. А., Чупаха И. В. – М.: Просвещение, 2010. – 50 с.
3. Статья из журнала «Здоровье школьника» «Совместно с Центром развития межличностных коммуникаций» № 10. - 2004. – С. 21.
4. Ушинский К.Д. Собрание сочинений: В 11т./Редкол.: А.М. Нголин (гл. ред.) Е.Н. Медынский, В.Я. Струминский. М. – J:Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1948 – 1952 г.
5. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» Гимнастика мозга как средство коррекции и развития интеллектуальных способностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья Шестакова Елена Николаевна, учитель-дефектолог[Электронный ресурс]/ Шестакова Елена Николаевна, // Большая электронная библиотека – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/505521/>

