

Гимнастика для мозга - ключ к развитию способностей ребёнка!

Кинезиологические упражнения — гимнастика мозга дошкольников.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария. Левое полушарие – логическое - выделяет в каждой проблеме важнейшие ключевые моменты, а правое полушарие – творческое – схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную.

Взгляните на этот список, где условно разделены сферы специализации каждого из них, и вы увидите, насколько важна полноценная работа правого полушария для становления и развития творческой личности.

Левое полушарие:

- отвечает за логически-аналитическое мышление;
- анализирует факты;
- обрабатывает информацию последовательно по этапам (последовательное мышление);
- обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза);
- обрабатывает вербальную информацию, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму;
- запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание;
- понимает только буквальный смысл того, что слышим или читаем;
- планирует будущее;
- контролирует движения правой половины тела;
- отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений, различение ритма музыки;
- отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами;
- отвечает за планирование.

Правое полушарие:

- отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки;
- отвечает за интуицию и интуитивную оценку;
- может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации);
- реализует процессы дедуктивного мышления (вначале осуществляются процессы синтеза, а затем анализа);
- обрабатывает невербальную информацию: специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах;
- запоминает образы, лица, картины, позы, голоса; способно воспринимать совокупность черт как единое;

- способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. Воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию;
- ориентируется в настоящем;
- контролирует движения левой половины тела;
- отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке;
- отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству;
- отвечает за спонтанные, эмоциональные реакции.

Изложенная выше специализация полушарий головного мозга справедлива для 95% людей. В их число входят практически все правши. Специализацию же полушарий у левшей, которые составляют примерно 10%, определить труднее. Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Как же обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности. При помощи комплекса специальных «кинезиологических упражнений», которые были разработаны и апробированы американским доктором философии Полом Деннисоном, основателем учения «образовательная кинезиология» (от греческого «кинезис» – движение, «логос» – наука). Пол Деннисон и его жена Гейл обнаружили огромные возможности естественных физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения как ребенка, так и взрослого. Их открытия легли в основу программы под названием «Гимнастика мозга». Эта программа представляет собой комплекс упражнений, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия. «Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку и проста в исполнении. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками. Колечко: Поочередно, и как можно быстрее, перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак-ребро-ладонь: Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Лезгинка: Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените

положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Ухо – нос:левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Змейка: Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Зеркальное рисование: Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Применяя упражнения «Гимнастики мозга» в работе с детьми, необходимо систематически применять их для тренинга определенных функций. В результате систематического выполнения кинезиологических упражнений у детей улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снизилась утомляемость, повышается способность к произвольному контролю.

