



МЕТОДИКА “ГИМНАСТИКА МОЗГА”

Интерпретация и адаптированный вариант работы докторов Пола И.Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”. Открытия этих авторов основаны на понимании взаимосвязи физического развития, языкового становления и учебных достижений личности:

Гимнастика мозга представляет собой простые и доставляющие удовольствие движения и упражнения, они помогают обучающимся любого возраста раскрывать те возможности, которые заложены в нашем теле. Несколько минут (5-7 минут) занятий дают высокую умственную энергию. Дети ненавидят читать, писать, учиться и любят целыми днями смотреть телевизор?

С помощью гимнастики мозга у них появится энергия к учебе. Далее предлагаются четыре типа упражнений в инструктивном изложении, т.е. так, как должны произносить инструкцию взрослые 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.

1.1. Упражнение “Перекрестные шаги и прыжки” (можно под музыку или пение).

Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука. А теперь — левая нога и правая рука. Прыгайте вперед. В стороны, назад. Глазами двигайте во всех направлениях. При ходьбе коснитесь левой рукой правого колена, а теперь правой рукой левого колена.

1.2. Упражнение “Ленивые восьмерки”

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь — левой. А теперь правой и левой одновременно. А теперь начертите восьмерки в воздухе, поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

1.3. Упражнение “Двойной рисунок”

Возьмите в каждую руку карандаш или ручку. Изобразите на листе бумаги что угодно, двигая обеими руками одновременно: - навстречу друг другу; - вверх — вниз, т. е. левой рукой вверх, правой рукой — вниз, и наоборот; - разводя в разные стороны.

1.4. Упражнение “Алфавит восьмерками”. Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом: - симметричные, т. е. одинаковые, справа и слева в центр восьмерки, например: х, ф. - асимметричные, с закруглением влево, в левую часть восьмерки, например: а, э. - асимметричные, с закруглением вправо, в правую часть восьмерки, например: р, т.

Правильное расположение:

1.5. Упражнение “Слон”.

Согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть

туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.

1.6. Упражнение “Вращение шеи”. Дышите глубоко, расслабьте плечи, опустите голову прямо вниз. Медленно вращайте головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Делайте небольшие круговые движения подбородком. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

1.7. Упражнение “Рокер” расслабляет бока после длительного сидения. Сядьте на пол, на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая при этом раскачивающие движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

1.8. Упражнение “Брюшное дыхание”, выполняется перед обедом для того, чтобы расслабиться и лучше переварить пищу. Положите руку на брюшную область. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. Ваша рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторите выдох, и при этом прогните спину, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

1.9. Упражнение “Перекрестный шаг сидя”.Сядьте на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено, коснитесь левым локтем. Левое колено - правый локоть.

1.10. Упражнение “Энергизатор” помогает расслабиться. Сядьте за стол. Руки на стол, ладонями вниз. Положите голову между руками. Выдох. Вдох спокойный и глубокий. Легко поднимайте голову, начиная со лба, затем шею, затем верхнюю часть тела; нижняя часть тела и шея расслаблены. Выдох, опустите подбородок на грудь. Опустите голову так, чтобы удлинить задние мышцы тела. Расслабьтесь и дышите глубоко.

2. Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогают удерживать вертикальную позу и не сутулиться, освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

2.1. Упражнение “Сова”. Схватите и плотно сожмите мышцы правого плеча левой рукой. Поверните голову и посмотрите назад через плечо. Вдохните глубоко и разверните плечи. Посмотрите через левое плечо и распрямите плечи. Опустите подбородок на грудь и глубоко вдохните, расслабляя мышцы. Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

2.2. Упражнение “Активизация руки”. Вытяните правую руку вверх, прислонив ее к уху. Легко выдохните воздух сквозь сомкнутые губы. Схватите вытянутую правую руку левой рукой и двигайте ее вперед, назад, к себе, от себя.

2.3. Упражнение “Сгибание стопы ног”. Сядьте на стул, положите левую ногу на правое колено. Массируйте левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивайте и одновременно сгибайте ступню к себе и от себя. Повторите: правую ногу на левое колено.

2.4. Упражнение “Помпа икр ног”. Возьмитесь за спинку стула, слегка отойдите от стула на расстояние вытянутых рук. Наклонитесь вперед, выдох, оттяните правую ногу назад и прижмите пятку к полу. Выпад на левое колено. Сделайте глубокий вдох и

поднимите пятку. Повторите трижды по отношению к каждой ноге. Старайтесь как можно дальше оттягивать ногу назад, делая глубокий выпад на противоположное колено.

2.5. Упражнение “Гравитационное скольжение”. Сядьте в кресло. Скрестите ноги в лодыжках. Держите колени свободно. Наклонитесь вперед, руки плавно опускайте

вниз — выдох; выпрямляйтесь, поднимайте руки — вдох. Повторите упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо. Повторите упражнение, изменив положение лодыжек (правую на левую, левую на правую).

2.6. Упражнение “Заземлитель”. Стоя свободно, разведите ноги в стороны. Правую ступню направьте вправо, а левую прямо вперед. Выдох, согните правое колено; вдох — выпрямите правое колено. Во время упражнения плотно прижимайте руки к пояснице, это усиливает работу мышц пояса. Сделайте упражнение трижды, а потом повторите его по отношению к левой ноге.

3. Упражнения, повышающие энергию тела, помогают подключать миллиарды нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

3.1. Упражнение “Кнопки мозга”, выполняется перед чтением. Сядьте удобно. Положите правую руку на пупок, левую на нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменяя руки.

3.2. Упражнение “Кнопки Земли”. Сядьте удобно. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой — к верхнему краю лобовой кости. Вдохните “энергию” глубоко в центр тела. Держите руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

3.3. Упражнение “Кнопки баланса”. Сядьте удобно. Надавите пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положите на пупок. “Вдохните” энергию. Минуту позже надавите в углублении за левым ухом и “выдохните” энергию.

3.4. Упражнение “Кнопки космоса”. Прикоснитесь двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положите на копчик. Пойдите так в течение минуты, “вдыхая” энергию вверх по позвоночному столбу.

3.5. Упражнение “Энергетическая зевота”. Представьте себе, что вы зеваете. Надавите кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделайте глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение. ...

4.1. Упражнение “Крюки”. Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение. Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу. Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

Вышеописанные 22 упражнения могут быть использованы целенаправленно для развития и тренинга определенных навыков и способностей.