

Мастер – класс по теме: «Гимнастика мозга»

авт. Д – ра Пол Е. Деннисон

«Все больше находится доказательств того, что физическая активность вызывает биологические изменения в мозгу, которые улучшают способность каждого человека осваивать новое и вспоминать старое»

Д – р Джон Рэйти

Цель: Использование нейродинамической «Гимнастики мозга» для развития межполушарных связей и интеграции психических процессов организма человека.

Задачи:

1. Теоретическое обоснование нейropsychологических подходов в развитии межполушарных связей.
2. Представление системы упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона.
3. Мотивация участников мастер – класса к использованию технологии упражнений «Гимнастики мозга».

Этапы мастер – класса:

- Введение в тему: «Гимнастика мозга - как одно из направлений кинезиологии»;
- Классификация упражнений «Гимнастики мозга»;
- Практическая часть: знакомство и отработка упражнений.

Люди получают информацию при помощи органов чувств, которые в свою очередь, передают сигналы в мозг. Его продуктивная работа является залогом концентрации внимания, хорошей памяти, умения быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. И что самое интересное – мозг можно тренировать. Кинезиология – наука о движении – единства тела, разума и духа человека. Существует несколько направлений кинезиологии: биокинезиология, гимнастика ума (мозга), нейрокинезиология, медицинская, спортивная и другие. Гимнастика мозга – помогает развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода упражнений. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Направление возникло в 60 – е годы прошлого века, поэтому считается довольно молодой наукой. Сама гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить упражнения можно практически в любое время и в любом месте. Комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Мозг сложен по структуре составляющей два полушария, каждое из

которых отвечает за определенные виды деятельности. Правое – регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое полушарие – носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики и речи. Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом (системой нервных волокон), которое передает данные из одного в другое полушарие. При возникновении какой – либо проблемы с этим элементом (болезни, стресса и др.), полушария начинают, работать без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться. Ни у кого не вызывает сомнения, что регулярное выполнение утренней гимнастики очень полезно и со временем укрепляет тело. Это же можно сказать и про комплекс упражнений для мозга – они постепенно заставляют обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется, максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. Именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга.

Сам комплекс появился в 70 – х годах прошлого века, идея принадлежит Полу Деннисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть комплекса включает в себя 26 основных упражнений, которые входят в 4 группы нейродинамических движений, в теснейшей взаимосвязи мышления и движения.

Нейрогимнастика включает 4 группы упражнений:
Пересекающие - среднюю линию тела (повдоль) – это простые упражнения, включающие одновременную работу обеих рук, ног, глаз (с предметами и без них), то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий. Улучшают координацию движений.

Энергетические – направлены, на обеспечение определенной скорости, нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию.

Растягивающие – помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс, способствуют улучшению концентрации внимания.

Повышающие позитивное отношение – направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие.

Главный смысл нейрогимнастики мозга – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, т. к. физическое и двигательное развитие идет параллельно с психическим и умственным развитием.

Устали – маршируйте! Гуляете в лесу – маршируйте! Перекрестные движения руками и ногами главное упражнение гимнастики мозга. Маршируйте, когда устаете, и ничего не хочется делать, чувство бодрости придет мгновенно. Как бонус за счет синхронизации правого и левого полушарий: активизируется ментальная деятельность, и думаться будет быстрее, а думы станут легче! Д-р Пол Деннисон

Чтобы заставить работать оба полушария одновременно нужно в уме представлять букву Х, это правило для первой группы пересекающих среднюю линию упражнений вдоль тела:

1. «Перекрестные движения» - маршируя на месте, поднимать колени под прямым углом, 6 раз ударяя по противоположно поднятому колену, затем 6 раз – односторонние, завершить снова 6 раз перекрестными движениями.
2. «Кулак ладонь» и другие вариации упражнений.
3. «Качание икр с пятки на носок», с включением ладоней, выполнять сидя.
4. «Ленивые восьмерки» - одной и обеими руками в воздухе.
5. «Слон» - стоя прямо, чуть согнуть одно колено, голову прижать к плечу, вытянув руку рисовать в воздухе любые предметы, затем с другой рукой.
6. «Локоть – колено» - поднимая одно колено касаться локтем противоположной руки попеременно, при этом делать глубокий вдох при касании и выдох в исходном положении.
7. «Дышим животом» - положить руки на живот, при медленном вдохе – надувать живот, при выдохе сдувать, как «воздушный шарик».

Энергетические упражнения направлены на внутреннюю связь мозговых нейронов, для снятия напряжения, выполняются сидя и стоя:

1. «Мозговые точки» - одну руку положить на пупок, другой массировать точки расположенные под ключицей, справа и слева со стороны груди, меняя положение рук, глубоко дышать - по 3 раза.
2. «Точки баланса/равновесия» - одной рукой дотронуться двумя пальцами до ямочки за ухом у основания черепа, другую руку положить на пупок, глубоко дышать - по 3 раза. Улучшает координацию движений.

3. «Точки земли» - положить 2 пальца одной руки на точку под нижней губой, а вторую руку на низ живота, меняя положение рук глубоко дышать – по 3 раза. Улучшает мыслительные операции.
4. «Точки пространства» - положить 2 пальца одной руки над верхней губой, вторую руку положить на копчик, стоять в течение минуты, глубоко дышать, напрягая мышцы, вдыхая энергию вверх по позвоночнику, чередуя руки.
5. «Энергетический зевок» - дотронуться кончиками пальцев до твердых участков челюсти, сделать свободный «громкий» зевок.
6. «Думающие точки» - осторожно поворачивать ушки снизу вверх с обеих сторон одновременно. Для сосредоточенности внимания.

Растягивающие упражнения, расслабляющие мышцы тела:

1. «Маятник или Сосуд с грязной водой» - качание головы из стороны в сторону, опустив вниз.
2. «Сова» - взявшись рукой за плечо, повернуть голову в эту сторону и поглядеть через плечо, затем также в другую сторону.
3. «Шапка для размышлений» - мягко завернуть ушки от верхней точки до мочки уха руками с обеих сторон – слышен резонирующий звук своего голоса (счет до 5).
4. «Активизация рук» - поднять одну руку вверх, прижать к уху, другой рукой обхватить ее за локоть, сзади головы. Разминая мышцы, двигать руку в четырех направлениях, также с другой рукой.
5. «Активизация ног» - закинуть одну ногу щиколоткой вверх на колено другой ноги: одновременно надавливать на чувствительные точки на щиколотке и под коленом, медленно вытягивая и разгибая носок ноги.
6. «Парящий плайнер» - ноги крест-накрест, удерживая баланс наклоняться, вперед балансируя руками.
7. «Заземлитель» - расставив ноги, руки на поясе, левая прямо, правая развернута вправо, чуть согнуть колено, вдох, на выдохе выпрямиться, повторить с другой ногой.

Упражнения для улучшения самочувствия, снятия нервного напряжения:

1. «Положительные точки» - нажатие пальцами точек над надбровными дугами.
2. «Сцепление рук и ног» - помогает от стресса и злости.
3. «Поза Кука» - сидя прямо положить лодыжку правой ноги на левое колено, левой рукой обхватить правую лодыжку, правой рукой массировать пальцы ноги, до 1 м.

4. «Отрешенность» - сидя, поставить ноги вместе, соединить пальцы рук и положить на колени, язык при вдохе поднимать к небу, при выдохе – на дно рта, до 30 сек.

Чтобы отслеживать негативные эмоции, в которые «выливается» стресс и уметь переводить их в позитивные, на трех уровнях: сознания, подсознания и тела, поможет таблица «Барометр Поведения», авторы: Гордон Сток и Дэниел Уайтсайд. Барометр Поведения - отражает движение человеческих эмоций (сверху – вниз). Сначала мы воспринимаем событие и связанные с ним эмоции на сознательном уровне. Если наше сознание не в силах справиться с ситуацией, то через некоторое время стрессовая реакция опускается в подсознание, а затем - на уровень тела. Если усвоенная эмоция была позитивной, организм реагирует выработкой гормонов удовольствия – эндорфинов, прекрасным настроением и самочувствием. Если наоборот – накопленные негативные эмоции рано или поздно превращаются в болезнь. Именно об этом говорит самая «нижняя», глубокая отрицательная эмоция – «Нет выбора». Цель – трансформировать, отрицательную эмоцию - в положительную - «Есть выбор!».

«Эмоциональная коррекция по Барометру» - «Лобно-затылочный обхват» - положить правую руку на лоб, а левую на затылок (думая мысленно о случившемся) Держать руки до тех пор, пока не ощутите пульсацию на лобных буграх, напряжение медленно уходит, мозг защищает себя от негативных переживаний. Одновременно выводить глазами «восьмерку», знак бесконечности. Повторяя вслух как формулу: «Я чувствую, есть Выбор!»

Отработать можно любую из отрицательных эмоций используя «Барометр Поведения» концепции «Три в одном».

Психологический тренинг: «Гимнастика мозга»

авт. Д – ра Пол Е. Деннисон

«Все больше находится доказательств того, что физическая активность вызывает биологические изменения в мозгу, которые улучшают способность каждого человека осваивать новое и вспоминать старое»

Д – р Джон Рэйти

Цель: Использование нейродинамической «Гимнастики мозга» для развития межполушарных связей и интеграции психических процессов организма человека. Использованию технологии упражнений «Гимнастики мозга» с детьми логопедической группы.

Гимнастика мозга – помогает развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода упражнений. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее могут смело включать в свой режим дня и дети, и взрослые. Удобно и то, что проводить упражнения можно практически в любое время и в любом месте. Комплекс упражнений направлен на усиление взаимодействия полушарий головного мозга. Мозг сложен по структуре составляющей два полушария, каждое из которых отвечает за определенные виды деятельности. Правое – регулирует координацию движений, восприятие пространства, гуманитарное развитие и креативные способности. Левое полушарие – носит аналитический характер, ответственно за развитие математических способностей, логики и речи. Деятельность полушарий координируется так называемым мозолистым телом (системой нервных волокон), которое передает данные из одного в другое полушарие. При возникновении какой – либо проблемы с этим элементом (болезни, стресса и др.), полушария начинают, работать без взаимосвязи, одно из них – ведущее – берет на себя основную нагрузку, блокируя второе. Это приводит к нарушению пространственной ориентации, а также к тому, что одно полушарие активно используется, второе же перестает развиваться. Выполняя комплекс упражнений для мозга, мы заставляем обе «половинки» функционировать в тесной взаимосвязи, что помогает лучше воспринимать информацию. Каждое полушарие регулирует выполнение определенных действий и операций, при этом распределение активности постоянно чередуется, максимальная продуктивность достигается только тогда, когда они оба работают слаженно. Именно этой цели и позволяет добиться гимнастика для мозга.

Сам комплекс появился в 70 – х годах прошлого века, идея принадлежит Полу Деннисону – американскому исследователю, который 20 лет занимался выявлением причин неуспеваемости в процессе обучения. Суть комплекса включает в себя 26 основных упражнений, которые входят в 4 группы нейродинамических движений, в теснейшей взаимосвязи мышления и движения.

Нейрогимнастика включает 4 группы упражнений:
Пересекающие - среднюю линию тела (повдоль) – это простые упражнения, включающие одновременную работу обеих рук, ног, глаз (с предметами и без них), то есть на интеграцию деятельности сразу двух полушарий. Улучшают координацию движений.

Энергетические – направлены, на обеспечение определенной скорости, нервных процессов. Улучшают эмоции и саморегуляцию.

Растягивающие – помогают избавиться от мышечного напряжения и расслабить сухожилия. Снимают стресс, способствуют улучшению концентрации внимания.

Повышающие позитивное отношение – направлены на стабилизацию нервных процессов. Позволяют в стрессовой ситуации сохранять спокойствие.

Главный смысл нейрогимнастики мозга – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, т. к. физическое и двигательное развитие идет параллельно с психическим и умственным развитием.

Устали – маршируйте! Гуляете в лесу – маршируйте! Перекрестные движения руками и ногами главное упражнение гимнастики мозга. Маршируйте, когда устаете, и ничего не хочется делать, чувство бодрости придет мгновенно. Как бонус за счет синхронизации правого и левого полушарий: активизируется ментальная деятельность, и думаться будет быстрее, а думы станут легче! Д-р Пол Деннисон

Чтобы заставить работать оба полушария одновременно нужно в уме представлять букву Х, это правило для первой группы пересекающих среднюю линию упражнений вдоль тела:

8. «Перекрестные движения» - маршируя на месте, поднимать колени под прямым углом, 6 раз ударяя по противоположно поднятому колену, затем 6 раз – односторонние, завершить снова 6 раз перекрестными движениями.
9. «Кулак ладонь» и другие вариации упражнений.
10. «Качание икр с пятки на носок», с включением ладоней, выполнять сидя.
11. «Ленивые восьмерки» - одной и обеими руками в воздухе.
12. «Слон» - стоя прямо, чуть согнуть одно колено, голову прижать к плечу, вытянув руку рисовать в воздухе любые предметы, затем с другой рукой.
13. «Локоть – колено» - поднимая одно колено касаться локтем противоположной руки попеременно, при этом делать глубокий вдох при касании и выдох в исходном положении.
14. «Дышим животом» - положить руки на живот, при медленном вдохе – надувать живот, при выдохе сдувать, как «воздушный шарик».

Энергетические упражнения направлены на внутреннюю связь мозговых нейронов, для снятия напряжения, выполняются сидя и стоя:

7. «Мозговые точки» - одну руку положить на пупок, другой массировать точки расположенные под ключицей, справа и слева со стороны груди, меняя положение рук, глубоко дышать - по 3 раза.
8. «Точки баланса/равновесия» - одной рукой дотронуться двумя пальцами до ямочки за ухом у основания черепа, другую руку положить на пупок, глубоко дышать - по 3 раза. Улучшает координацию движений.
9. «Точки земли» - положить 2 пальца одной руки на точку под нижней губой, а вторую руку на низ живота, меняя положение рук глубоко дышать – по 3 раза. Улучшает мыслительные операции.
- 10.«Точки пространства» - положить 2 пальца одной руки над верхней губой, вторую руку положить на копчик, стоять в течение минуты, глубоко дышать, напрягая мышцы, вдыхая энергию вверх по позвоночнику, чередуя руки.
- 11.«Энергетический зевок» - дотронуться кончиками пальцев до твердых участков челюсти, сделать свободный «громкий» зевок.
- 12.«Думающие точки» - осторожно поворачивать ушки снизу вверх с обеих сторон одновременно. Для сосредоточенности внимания.

Растягивающие упражнения, расслабляющие мышцы тела:

8. «Маятник или Сосуд с грязной водой» - качание головы из стороны в сторону, опустив вниз.
9. «Сова» - взявшись рукой за плечо, повернуть голову в эту сторону и поглядеть через плечо, затем также в другую сторону.
- 10.«Шапка для размышлений» - мягко завернуть ушки от верхней точки до мочки уха руками с обеих сторон – слышен резонирующий звук своего голоса (счет до 5).
- 11.«Активизация рук» - поднять одну руку вверх, прижать к уху, другой рукой обхватить ее за локоть, сзади головы. Разминая мышцы, двигать руку в четырех направлениях, также с другой рукой.
- 12.«Активизация ног» - закинуть одну ногу щиколоткой вверх на колено другой ноги: одновременно надавливать на чувствительные точки на щиколотке и под коленом, медленно вытягивая и разгибая носок ноги.
- 13.«Парящий плайнер» - ноги крест-накрест, удерживая баланс наклоняться, вперед балансируя руками.
- 14.«Заземлитель» - расставив ноги, руки на поясе, левая прямо, правая развернута вправо, чуть согнуть колено, вдох, на выдохе выпрямиться, повторить с другой ногой.

Упражнения для улучшения самочувствия, снятия нервного напряжения:

5. «Положительные точки» - нажатие пальцами точек над надбровными дугами.
6. «Сцепление рук и ног» - помогает от стресса и злости.
7. «Поза Кука» - сидя прямо положить лодыжку правой ноги на левое колено, левой рукой обхватить правую лодыжку, правой рукой массировать пальцы ноги, до 1 м.
8. «Отрешенность» - сидя, поставить ноги вместе, соединить пальцы рук и положить на колени, язык при вдохе поднимать к небу, при выдохе – на дно рта, до 30 сек.

«Эмоциональная коррекция по Барометру» - «Лобно-затылочный обхват» - положить правую руку на лоб, а левую на затылок (думая мысленно о случившемся) Держать руки до тех пор, пока не ощутите пульсацию на лобных буграх, напряжение медленно уходит, мозг защищает себя от негативных переживаний. Одновременно выводить глазами «восьмерку», знак бесконечности. Отработать можно любую из отрицательных эмоций используя «Барометр Поведения» концепции «Три в одном». Чтобы отслеживать негативные эмоции, в которые «выливается» стресс и уметь переводить их в позитивные, на трех уровнях: сознания, подсознания и тела, поможет таблица «Барометр Поведения», авторы: Гордон Сток и Дэниел Уайтсайд. Барометр Поведения - отражает движение человеческих эмоций (сверху – вниз). Сначала мы воспринимаем событие и связанные с ним эмоции на сознательном уровне. Если наше сознание не в силах справиться с ситуацией, то через некоторое время стрессовая реакция опускается в подсознание, а затем - на уровень тела. Если усвоенная эмоция была позитивной, организм реагирует выработкой гормонов удовольствия – эндорфинов, прекрасным настроением и самочувствием. Если наоборот – накопленные негативные эмоции рано или поздно превращаются в болезнь. Именно об этом говорит самая «нижняя», глубокая отрицательная эмоция – «Нет выбора». Цель – трансформировать, отрицательную эмоцию - в положительную - «Есть выбор!».