detkityumen.ru

"Гимнастика мозга" или как развивать мозг через движение

Можно ли, занимаясь телом, помочь голове? Да!

Людей уже очень давно интересует проблема взаимосвязи тела и интеллекта. Во второй половине прошлого века, благодаря исследованиям нейрофизиологии, сенсорно-моторного тренинга, прикладной кинестетики, и детской оптометрии в мире зародилась система, которая помогает людям любого возраста открывать и развивать скрытые возможности организма.

Слово «кинесиология» происходит от греческого корня «kinesis» — наука о движении человеческого тела.

Система «интеллект — тело»

Многочисленные исследования доказали, что ощущения, движения, эмоции и интегрирующие функции мозга «живут» в теле. Человеческие качества, которые мы привычно связываем лишь с разумом, не могут существовать отдельно от тела. Именно тело несет в себе все ощущения, сообщающие нам о мире и о нас самих.

Начинается этот процесс еще в утробе матери, когда плод делает первые движения. Когда же, в первый год своей жизни, от пассивного лежания ребенок переходит к ходьбе, то совершает настоящий подвиг в развитии силы и координации. Осваивая и тренируя каждое новое движение, младенец развивает нервную систему. Когда он исследует свои ступни и ладошки, засовывая их в рот, родители чаще всего считают, что этого делать не стоит, а зря. Потому что во время таких занятий карапуз заставляет работать дополнительные группы мышц, а значит, и определенные участки мозга. Не стоит также торопить ваше сокровище поскорее встать на ноги. Во время ползания он совершает перекрестные движения, активирующие развитие нервных связей между двумя полушариями (мозолистого тела). В результате хорошей связи между двумя половинами, появляется единое мышление. Дети, которые пропустили жизненно важную стадию ползания, в дальнейшем могут испытывать трудности в процессе обучения. Необходимо позволять им исследовать каждый аспект движения и равновесия в своей окружающей среде, будь это залезание на деревья, хождение по бордюру или прыгание. Наука доказала, что, грамотно развивая тело ребенка, вы развиваете его интеллект. В этом и заключается суть системы «интеллект-тело».

Образовательная Кинесиология (ОК) – учение о движении тела. Речь не идет о накачивании мышц. Для полноценной жизнедеятельности необходимо, чтобы тело было подвижным и свободным, потому что каждая наша эмоция отражается в теле. Например, когда человек злится, то сжимает кулаки, в результате чего напрягаются определенные группы мышц. Если он злится часто, то напряжение в мышцах фиксируется и образуется блок. Блоки же в мышцах соответствуют блокам в коре больших полушарий мозга, а значит, соответствуют психологическим, эмоциональным и физическим проблемам, которые кинесиолог распознает уже по тому, как вы двигаетесь.

Образовательная кинесиология использует разные **программы для разблокировки и борьбы с негативными состояниями**. Если у ребенка проблема с усвоением информации, чтением, и, особенно, с поведением, вероятно, в младенческом возрасте, когда происходит формирование основных рефлексов, произошел какой-то сбой. Устранить последствия этого нарушения поможет программа «Работа с базовыми рефлексами тела».

Присмотритесь внимательнее к тому, какой цвет ваш ребенок обожает или, наоборот, отвергает. Выбор вещей определенного цвета, также указывает на наличие той или иной проблемы. Кинесиолог объяснит вам, в чем заключается проблема, подберет индивидуальный курс занятий. Может быть, вашему ребенку подойдет программа «Оздоравливающее прикосновение», потому что работа с меридианами и точками акупунктуры также снимает психологические блоки.

Занимаясь по программам образовательной кинесиологии, вы сможете подарить вашему ребенку умение адекватно выражать свои эмоции, решите логопедические и речевые проблемы. Самой популярной программой ОК для решения проблем системы «интеллект — тело» является «Гимнастика мозга».

Гимнастика мозга

Пол И. Деннисон, доктор философии в образовании, разработал гимнастику мозга в 1970 годах. Он создавал программу, решая свои собственные проблемы – дислексии (дисфункция мозга, приводящая к неспособности к обучению) и слабого зрения. Доктор Деннисон сделал свои открытия на основе исследований связи между физическим развитием, усвоением языка и академических достижений. Соавтором многих его книг и пособий по ОК является его жена **Гейл И. Деннисон**. Она создала программу «Визуальные круги» и упражнения по Зрительной гимнастике и является главой редакционного комитета Организации Образовательной Кинесиологии США. С этого времени Гимнастика Мозга начала распространяться по всему миру и принесла замечательные результаты в развитии учеников как общих, так и специальных учебных заведений. В чем же привлекательность этой программы, обучающей мозг?

«Всё сложное не нужно, всё нужное – просто»

Гимнастика Мозга – это всего лишь **двадцать восемь упражнений, в которые ребенок увлеченно играет**. Эти простые и доставляющие наслаждение движения, не требуя огромных затрат сил и энергии, воспитывают, учат и лечат, и ребенка, и взрослого. Не много ли обещающее начало, засомневаются многие, и зря, хотя не удивительно. Большинство из нас испытывают большое уважение к сложным способам решения проблем. Если программа действий не тяжела, не требует много времени и денег, то кажется, что она имеет меньшую ценность. Однако, если преодолеть эти условности, то обнаружится, что простые решения приводят к наилучшим результатам.

Достаточно поиграть с ребенком **один час в день,** чтобы со временем исчезли симптомы дислексии, гиперактивности, нарушений вестибулярного аппарата. «Гимнастика мозга» помогает избавиться от боязни собственного голоса и обрести уверенность в себе. Учит концентрироваться, быть внимательным, легко переключать внимание между общей картиной и деталями, одновременно творчески мыслить и писать, а также улучшает память. С включением активного движения наиболее эффективно происходит обучение числам, буквам и письму. «Гимнастика мозга» также очень помогает при занятиях спортом, музыкой, живописью и танцами всех видов. Упражнения «Гимнастики мозга» самостоятельно может освоить даже ребенок. Но есть люди, которым легче и интереснее осваивать новое в группе. В Москве, например, это можно сделать в Мастерской Ольги Троицкой, семейного психолога с 20-летним стажем, которая популяризовала «Гимнастику мозга» в России.

«Простой секрет для маленькой…»

В чем секрет такого масштабного действия каких-то простых упражнений можно понять, изучив хоть немного нейрофизиологическое устройство нашего организма и конечно, испытав их действия на себе.

Мозг состоит из двух полушарий соединенных друг с другом белым мозолистым телом, которое связывает каждую сторону нашего тела с противоположным полушарием. Все сенсорно-моторные функции правой стороны тела осуществляются или контролируются левым полушарием, и наоборот. То есть правый глаз связан с левым полушарием, а левый глаз – с правым полушарием. Логическое полушарие (обычно левое) имеет дело с деталями, частями, обработкой языка и линейным анализом. Образное полушарие (обычно правое) имеет дело с целостным восприятием, т.е. с образами, ритмом, эмоциями и интуицией. Мозолистое тело, осуществляя быстрый доступ и к правому, и к левому полушариям, формирует такой тип мышления (интегрированный), при котором в обработке информации одновременно и быстро принимают участие оба полушария. Чем более активно они взаимодействуют, тем более эффективно мы действуем и достигаем мастерства в любой области жизнедеятельности.

Упражнения «Гимнастики мозга»

Огромная польза и привлекательность ГМ 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.

упражнение «Думающий колпак».

Мягко разворачивайте уши, трижды пройдя сверху вниз.
На ухе расположено более 148 точек, которые соответствуют различным частям тела.

«Кнопки мозга».

Положите левую руку на пупок, а правой рукой массируйте точки под ключицами между первыми и вторыми ребрами, слева и справа от грудины. Затем поменяйте руки местами и повторите упражнение, в течение одной минуты.

Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела. Массирование точек под ключицами стимулирует приток свежей, обогащенной кислородом крови через сонные артерии к мозгу.

«Кнопки мозга» можно выполнять в разных положениях тела: лежа, сидя, стоя. Утром — чтобы проснуться! В обед — чтобы сосредоточиться на работе! Вечером — чтобы не заснуть раньше времени!

«Перекрестные шаги».

Перекрёстные шаги — это перекрёстно-латеральная ходьба на месте. Поднимая согнутую в колене правую ногу, касаемся колена локтем левой руки, и наоборот. Очень важно выполнять это упражнение как можно медленнее.

Когда ребенок касается правым локтем левого колена, а затем левым локтем – правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга, что способствует улучшению умственных способностей, повышает эффективность занятий танцами и спортом.

«Крюки».

Вначале скрестите лодыжки, справа налево. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую так, чтобы локти были направлены вниз.

Приподнимите голову и зафиксируйте взгляд на какой-нибудь точке на потолке. Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Закройте глаза. Упражнение выполняется в течение трех минут. Первая минута – лодыжки скрещены справа налево. Вторая минуты – слева направо. На третьей минуте – голова опускается, ноги врозь в спокойном положении, руки опущены вниз и пальцы рук как бы слегка касаются друг друга будто бы между ладошками невидимое яблоко.

Это упражнение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и «Перекрестные шаги». К тому же приводит к снижению выработки адреналина, активирует моторную кору больших полушарий, способствует сознательному переключению внимания и поэтому вместо того, чтобы наказывать ребенка за чрезмерную активность поиграйте с ним в «Крюки». Через три минуты ваш ребенок успокоится, сможет понять почему вы им недовольны, и вам не за что будет его наказывать. Может быть, упражнение покажется вам сложным, но оно настолько эффективно, что стоит ваших усилий.

«Позитивным точкам». Менее чем через минуту вы успокоитесь и легко решите все проблемы.

Позитивные точки находятся на лбу посередине между линией роста волос и бровей. Прикасаются к ним очень легко, чуть натягивая кожу.

Мы все с рождения обладаем замечательной **системой «интеллект-тело»**. Однако различные стрессы могут приводить к возникновению внутренних препятствий, тормозящих процесс учения. Частые ушные инфекции, например. Существует предрассудок, от которого пришла пора избавиться — что до поступления в школу мы просто воспринимаем мир, и лишь потом учимся. Мы учимся всегда. Развитие коры мозга начинается во внутриутробном периоде и продолжается до самой смерти.

Поощряйте мудрое движение, чтобы дети становились умнее, спортивнее, музыкальнее, коммуникабельнее, любили учиться, обладали превосходным творческим мышлением, прекрасной памятью! Используйте для этого нехитрые упражнения «Гимнастики мозга». Результат от постоянных занятий потрясающий, ведь «всё гениальное – просто!»

Литература:
Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга»/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 1997.
Ханнафорд К. Мудрое движение/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 2000
по материалам сайта **http://semeynoe.com**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category138/3681/