

ГИМНАСТИКА МОЗГА

*Карла Л. Ханнафорд. Мудрое движение. Мы учимся не
только головой.*

Презентация подготовлена учителем-логопедом Мозжечковой А.В. (Ярославль)

Гимнастика Мозга была разработана Полом Деннисоном в 1970-х годах в Калифорнии.

Огромная польза и привлекательность Гимнастики Мозга состоит в её простоте и практичности. Человек может делать эти упражнения в любое время, чтобы повысить эффективность того, что он делает в данный момент. Все упражнения программы просты, выполняются свободно и легко.

Подготовительная процедура, которая называется «Ритмирование», означает обретение Позитивности, Активности, Ясности и Энергетичности сознания и тела в процессе учения. Это последовательность упражнений для подготовки к учению, которая обычно делается в начале учебного дня, после перемены и перерыва на обед для эффективной подготовки к восприятию учебного материала. Ритмирование включает «Кнопки Мозга», «Перекрёстные шаги» и «Крюки».

«Кнопки мозга»

Положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между рёбрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела. Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации.

Другая рука легко массирует углубления между первыми и вторыми рёбрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу.



«Перекрёстные шаги»

Это перекрёстно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем - правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрировано, делая возможным причинно – обусловленный уровень мышления. Перекрёстные шаги должны выполняться очень медленно.



«Крюки»

Сначала скрестить лодыжки, как это удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы рук в «замок» и вывернуть их. Для этого вытянуть руки вперёд, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенести одну руку через другую, соединить ладони и взять пальцы в замок. Затем опустить руки вниз и вывернуть их внутрь на уровне груди, так чтобы локти были направлены вниз. Это сложное перекрёстное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и Перекрёстные шаги. Оно приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Находясь в таком положении, нужно прижать язык к твёрдому нёбу а верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо над твёрдым нёбом.

Упражнение «Крюки» выполняется в течение двух – пяти минут стоя, сидя или лёжа.



«Думающий колпак»

Активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти.

Для того, чтобы сделать это упражнение, нужно оттянуть ушные раковины, слегка выворачивая, и помассировать их, продвигаться сверху вниз несколько раз.



В комплекс Гимнастики Мозга также входят упражнения, , которые помогают развитию специфических навыков.

«Ленивые Восьмёрки для письма» – это письменное упражнение для улучшения письменной коммуникации.

«Ленивые восьмёрки» помогают установить необходимый ритм для улучшения координации «руки – глаза». Чтобы сделать это упражнение, надо нарисовать символ «бесконечности» (восьмёрка «на боку») на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинайте от центра, затем двигайтесь против часовой стрелки: вверх, влево и обратно через низ к центру; затем по часовой стрелке: вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Каждой рукой рисуется пять или более «восьмёрок», а затем пять или более – обеими руками вместе. Лучше всего рисовать восьмёрки крупно (в пределах поля зрения), чтобы стимулировать крупные мышцы, и на какой – либо поверхности, чтобы стимулировать тактильную чувствительность. Это действие способствует расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, а также облегчает процесс слежения глазами.

«Ленивые восьмёрки для глаз» похожи на «Ленивые восьмёрки для письма», за исключением того, что при их выполнении внимание фокусируется на движениях глаз и системе координации «руки – глаза» и «глаза – руки». Эти «Ленивые восьмёрки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперёд, поднимите большой палец на уровне переносицы примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «восьмёрки». Движения должны быть медленными. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идёт вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке – вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. Далее продолжайте «Ленивую восьмёрку» уже двумя сцепленными руками (большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие «X»).

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию и миелинизации нервных путей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное поле и точное моторное слежение.

«Ленивые восьмёрки» - важное упражнение после работы на компьютере. Оно снимает усталость глаз, напряжение мышц шеи и боль в спине.

«Слон» - это одно из наиболее интегрирующих упражнений Гимнастики Мозга. При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «Ленивую восьмёрку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки; при этом глаза следят за движениями кончиков пальцев. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Слон» активизирует работу мозжечка, сенсорных и моторных зон коры и, особенно, лобных долей мозга. Упражнение также способствует улучшению внимания.

«Энергетическая зевота»: для выполнения этого упражнения нужно массировать мышцы вокруг зоны челюстно – височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсть. Через этот сустав проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта. Энергетическая зевота расслабляет всё лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно.

«Энергетизатор» - растягивающее все мышцы корпуса тела упражнение, сопровождающееся глубоким дыханием. Повышающим уровень кислорода в крови; расслабляет мышцы шеи и плеч и способствует усилению тока спинномозговой жидкости в центральной нервной системе. «Энергетизатор» помогает пробудить весь организм, особенно после утомительной работы за компьютером или долгого сидения.

Чтобы выполнить это упражнение, положите руки на стол перед собой. Наклоните подбородок к груди, ощущая растяжение мышц спины и расслабление плеч. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Затем сделайте выдох, снова расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

Упражнение, если его выполнять 10 – 15 минут, стимулирует и повышает концентрацию внимания.