

Брейн-фитнес

на уроках в
начальной школе



Подготовила: Антонова Е.
В. МОУ СОШ № 4 с УИОП
г. Фрязино

Что такое брейн-фитнес?

Слово образовано из двух английских слов, «brain» и «fitness».

То есть общее значение словосочетания «Брейн-фитнес» будет наиболее правильно выразить, как «умственные способности в хорошей, здоровой форме».

Это комплекс упражнений эффективно влияющих на функциональное состояние мозга, повышая продуктивность деятельности человека.



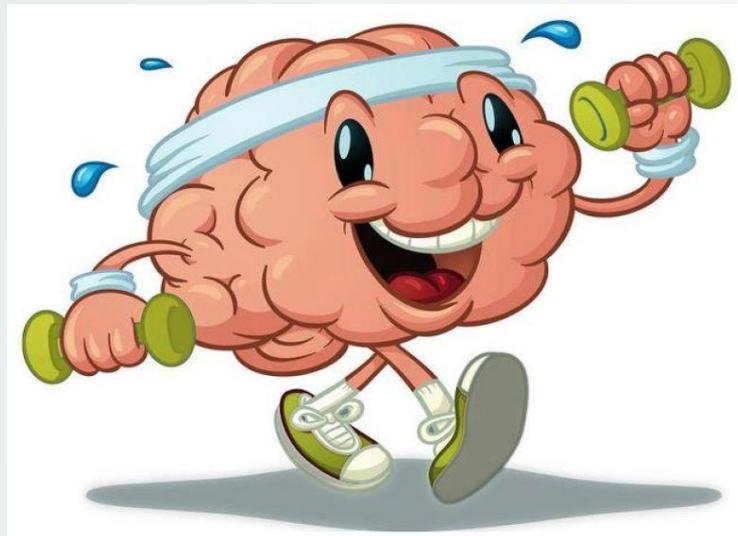
Что может брейн-фитнес?

«Гимнастика мозга – ключ
к развитию способностей ребенка»

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий левого и правого.

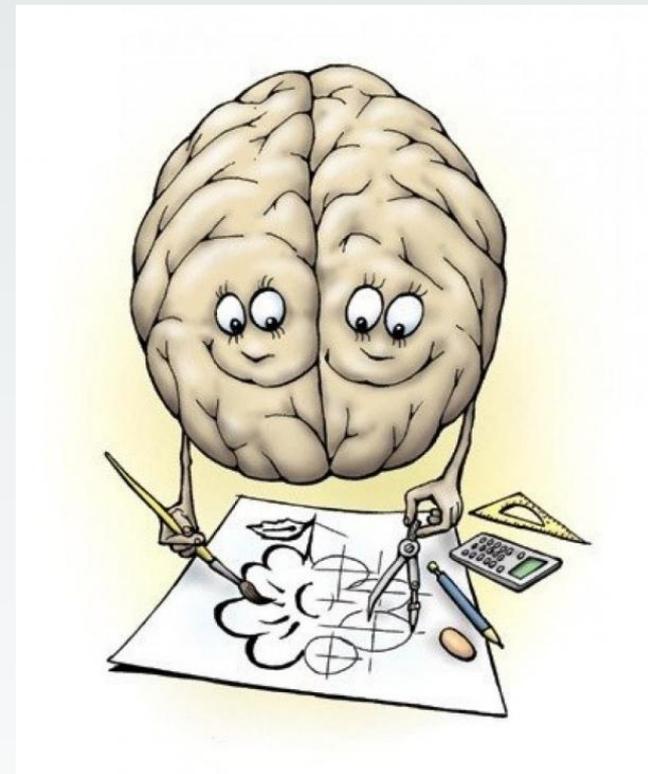
Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением.

Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария



Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое - отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ



Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело).

Нарушение мозолистого тела искажает деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется

Нарушается пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки.



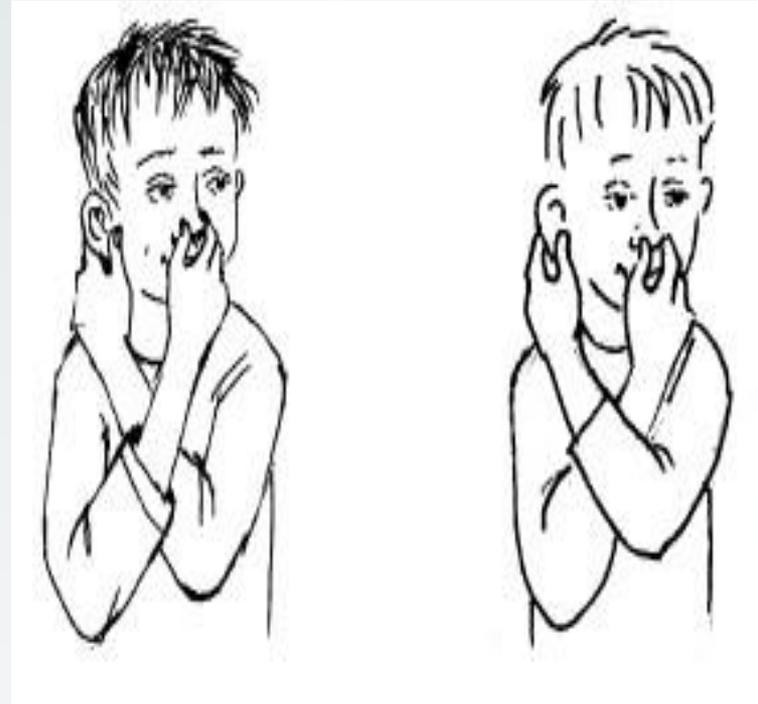
Комплекс упражнений, включающий перекрестно – латеральные движения.

- **Цель - развитие интегрированных связей между полушариями и отдельными областями головного мозга, для создания новых нейронных связей и упрочения уже имеющихся.**



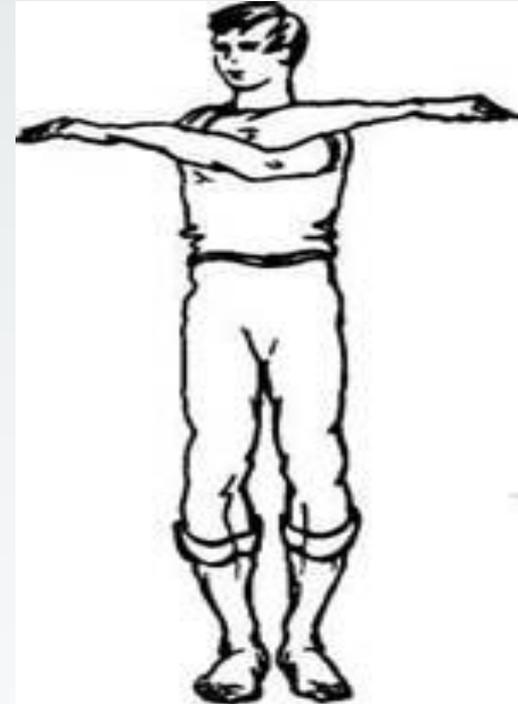
« Ухо – нос »

- *Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.*



«Ножницы»

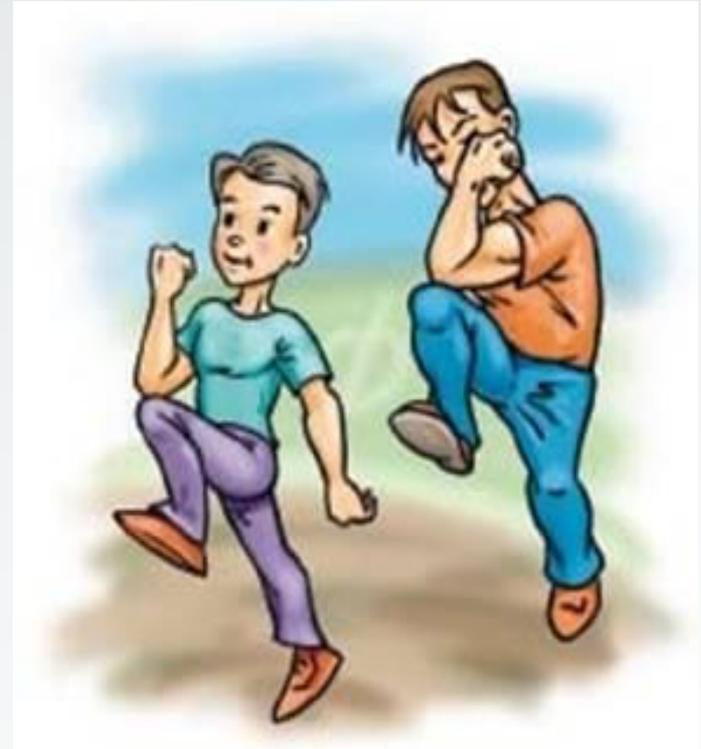
*Перекрестные движения
руками перед собой, меняя
правую и левую руки.*



«Перекрестная ходьба»

Медленная перекрестная ходьба, при выполнении которой дети попеременно касаются правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения «локоть – колено».

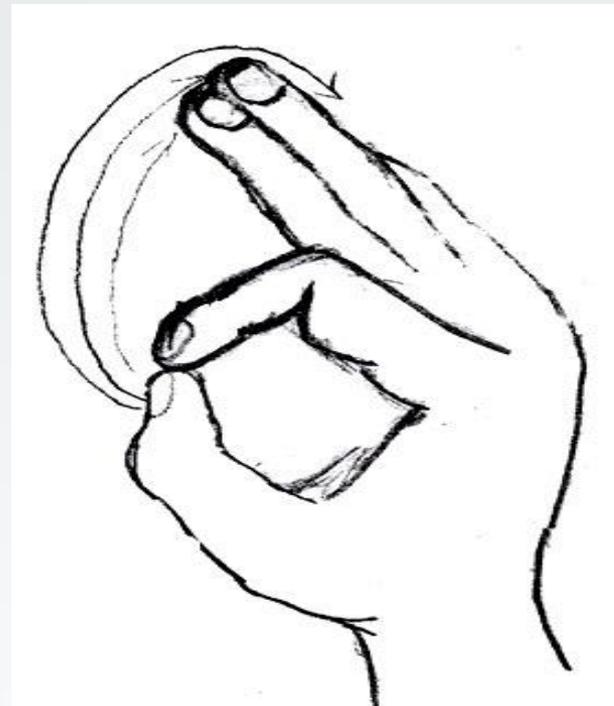
**Как варианты: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом;
-правая ладонь касается левой коленки и наоборот.**



Упражнения для развития кинестетической основы движений руки (выполняются без речевого сопровождения)

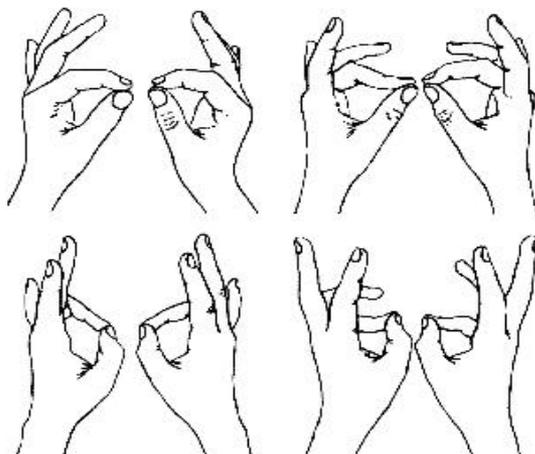
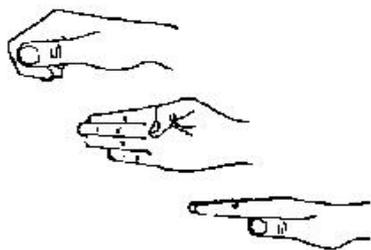
•«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Колечки, Кулак-ребро-ладонь, Солнышко – тучка, кулак - коза – кольцо и т.д.



Рисование двумя руками



Упражнения в парах

Велосипед

встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

Зеркало:

встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.



Выводы:

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения.

- Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.
- Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.
- Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга.

Следует отметить, что эти методы не требуют материальных затрат, удобны в применении, органично вписываются в структуру занятий, а главное - обучающиеся выполняют их с большим желанием и удовольствием, что является немаловажным для роста мотивации в обучении.



Спасибо за внимание!

