Гимнастика для ума «Брейн – джим»

 Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий –левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Для того чтобы ТВОРЧЕСКИ осмыслить любую проблему необходимы оба полушария: левое полушарие, логическое, выделяет в каждой проблеме важнейшие, ключевые моменты, а правое полушарие, творческое, схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную.



|  |  |
| --- | --- |
| **Левое полушарие** | **Правое полушарие** |
| • логическое–аналитическое мышление• анализ•последовательное мышление• индуктивное мышление• языковые способности• способности к чтению и письму• планирует будущее• музыкальное образование• математические способности | • образное мышление• пространственная ориентация• интуиция• дедуктивное мышление• чувство юмора• ориентируется в настоящем• воображение, фантазии и мечты• художественное творчество |

Гимнастика «Брейн – джим» – это забавные, интересные двигательные упражнения и действия, которые способствуют общему развитию ребенка, формированию так называемого межполушарного взаимодействия. Они образуют сердцевину образовательной кинезиологии. Методика, помогающая детям и взрослым повысить свой учебный потенциал посредством определенных телесных движений и усилий. С ее помощью можно добиться очень хороших результатов в интеллектуальной и эмоциональной сфере детей: это - устранение эмоционального дисбаланса, повышение работоспособности и успеваемости.

**Вот некоторые из упражнений, которые Вы можете делать дома**

**вместе со своим малышом.**

Все упражнения гимнастики для мозга составляют четыре блока:
**БЛОК № 1.  Движения средней линии.**
Упражнения средней линии – это упражнения, которые помогут гармоничнее, эффективнее использовать оба полушария головного мозга одновременно.
**БЛОК № 2. Упражнения на растяжение.**
Упражнения на растяжения помогают телу принять такое положение, при котором оно стремиться вперед. Когда ребенок не может выразить то, что знает, упражнения на растяжение «оживляют его и вновь включают в работу.
**БЛОК № 3. Энергетические упражнения.**
Энергетические упражнения заставляют нейроны работать более эффективно.
**БЛОК № 4. Упражнения, трансформирующие отрицательные эмоции в положительные.**
В зависимости от того, какие точки активизировать, упражнения приносят успокаивающий или ободряющий эффект. Они полезны, когда ребенок находится в состоянии волнения, нервного возбуждения или в негативном настроении.

**упражнение «Перекрестные шаги».**

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.

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.Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

Специалистам известно, что упражнения на растягивание помогают расслабиться, обрести пластику, грациозность, свободу и изящество движений, хорошую осанку. Но почему такие движения делают учебу школьников более успешной? Понятно, что хорошая успеваемость предполагает активное освоение новой информации. Но, например, когда школьник попадает в незнакомую ситуацию, или над ним висит угроза контрольной работы, или когда родители неодобрительно косятся из-за полученной тройки, то мышцы ребенка сокращаются. Это нормальный физиологический рефлекс в ответ на опасность и стресс. Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ученику успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей c помощью речи.

**Упражнение «Помпа».**

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.



Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

**Упражнение «Заземлитель».**

О****но способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

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.

**Упражнение «Позитивные точки»**

Можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал. Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.

**Упражнение «Думающий колпак»** также можно выполнять стоя и сидя.

1.Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

2.Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

3.Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

4.Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

Оно будет полезно школьникам перед началом уроков, так как поможет быстро сконцентрировать внимание. Упражнение также весьма кстати перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером.

Под влиянием таких тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения. Дети становятся спокойнее, увереннее в себе. И что очень важно у них появляется “жажда учения”. Детям становятся по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала. Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

*Педагог-психолог Бондарь О.Ю.*