

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 32 «Счастливое детство»

Из опыта работы
Гимнастика для мозга

Учитель-логопед
Емельянова Жанна Николаевна

Мозг, хорошо устроенный,
стоит больше, чем мозг,
хорошо наполненный

Мишель де Монтень



Тренировка мозга – правда или миф?

В ходе многочисленных исследований нейрофизиологам удалось установить, что определенные движения тела влияют на состояние мозга. Следовательно, если выполнять специально подобранные упражнения, мозг можно развивать.

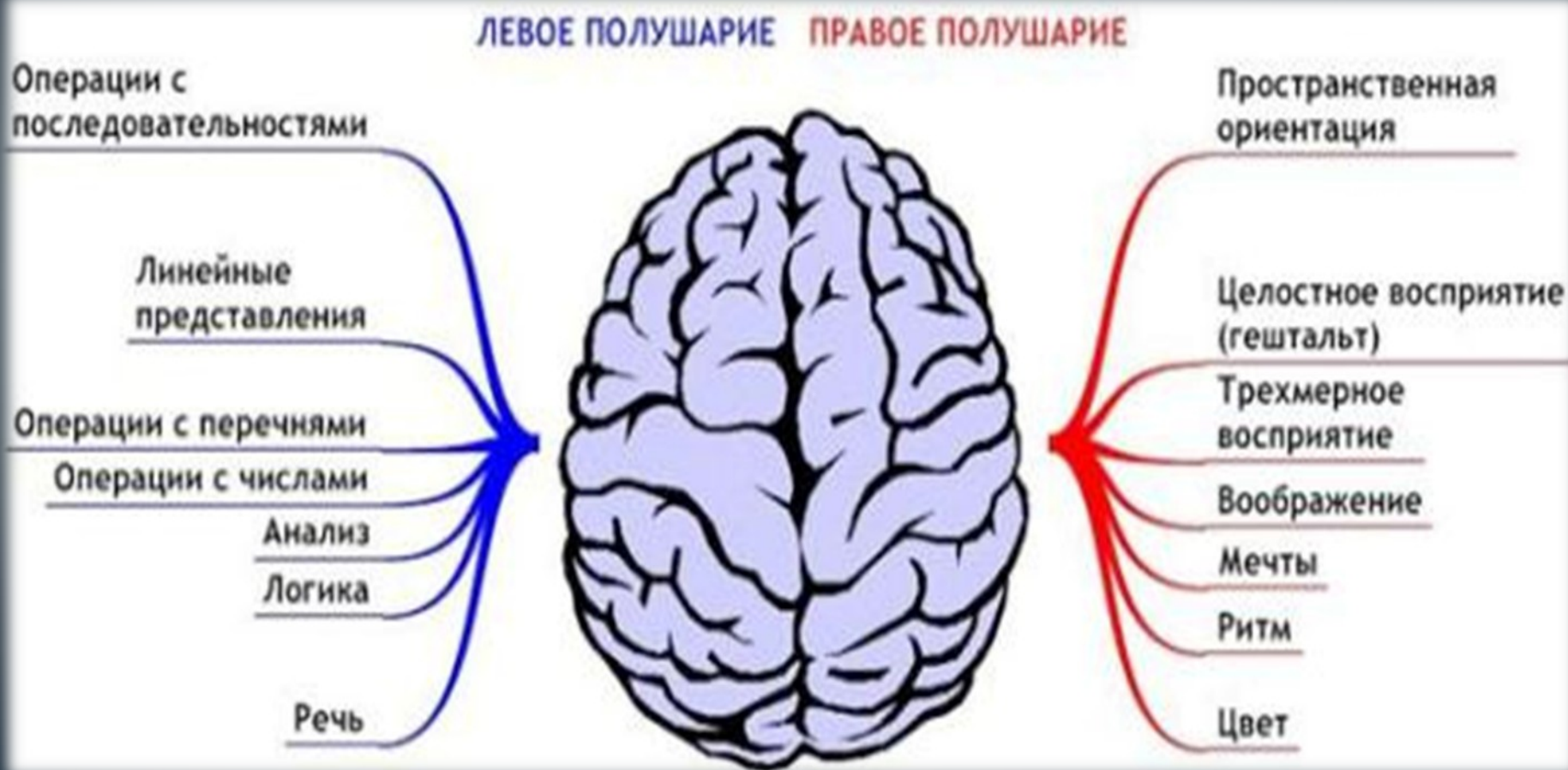
И в этом нет ничего удивительного, ведь организм человека – это целостная система, в которой тело и ум тесно взаимосвязаны.



Американские исследователи Гейл и Пойл Деннисон пошли дальше своих коллег и разработали целую программу интеллектуального развития – нейрогимнастику, то есть гимнастику для мозга.

Нейрогимнастика – это комплекс упражнений, направленных на активацию естественных механизмов работы мозга через выполнение физических движений. Упражнения объединяют движение и мысль, то есть активизируют и задействуют связи между системами «тело» и «ум».

Развитие обоих полушарий мозга способствует гармоничному развитию ребенка.



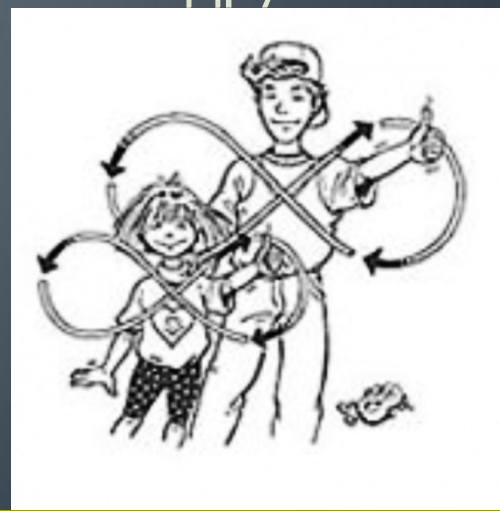
Положительные эффекты нейрогимнастики

- Повышает стрессоустойчивость
- Улучшает мыслительную деятельность, память, внимание
- Синхронизирует работу полушарий
- Облегчает процесс чтения и письма
- Энергия к учебе
- Улучшается крупная и мелкая моторика
- Обладают оздоравливающим эффектом
- Снижает утомляемость
- Повышает способность к произвольному контролю

Гимнастика мозга состоит из 26 упражнений, каждое из которых направлено на восстановление, активацию, тренировку различных сенсомоторных навыков, оптимальное состояние которых непосредственно влияет на высшие когнитивные способности (способности к обучению).

Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков:

- **Первая группа включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела** (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.



- **Вторая группа – это упражнения энергетизирующие тело**, т.е. обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.



- **Третья группа – растягивающие упражнения.**

Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию напряжения в теле



- Четвертая группа – упражнения, повышающие позитивное отношение.
- Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.

