http://www.me-po.ru/

**Использование «Гимнастики мозга» на уроках в начальной школе.**

Для детей 6-11 лет основной средой жизнедеятельности является школа. Здесь дети проводят около 70 % времени бодрствования. Значит кроме задачи усвоения ребенком суммы знаний, умений и навыков, школа должна предполагать создание условий учебной деятельности, раскрывающих резервы организма, способствующих росту, развитию и сохранению здоровья. Постоянно растет количество детей с нарушениями в физическом и психическом развитии. Это ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм профилактики и укрепления здоровья обучающихся в условиях общеобразовательного учреждения.

Система кинезиологических упражнений или «Гимнастика мозга», разработанная американским психологом Полом Деннисоном, и является одной из методик, позволяющая школьникам справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно учиться, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать. Кинезиологическая гимнастика помогает ребенку активно развиваться, более полно используя ресурсы своей психики и способностей. Упражнения гимнастики мозга направлены на увеличение тонуса коры головного мозга, улучшение эффективности приёма и переработки информации, контроля и регуляции деятельности. Они активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной деятельностью, «соединяют» голову с телом. А это как раз необходимо обучающимся начальных классов, так как самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще полностья не сформирована. Положительные результаты заметны практически сразу и имеют эффект накапливания.

Меня, как учителя начальных классов, заинтересовали в первую очередь упражнения, способствующие более успешному закреплению навыков чтения и письма, слушанию и усвоению новой информации. Выделить для этих занятий отдельное время не было возможности, поэтому я стала вводить их в комплекс утренней гимнастики, в качестве разминки и физминуток на уроках. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения;

- выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);

- подключение движений глаз и языка к движениям рук.

Для необходимой результативности необходимо соблюдать следующие условия:

- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

- упражнения проводятся стоя или сидя за партой;

- занятия проводятся в первой половине дня.

Для необходимой результативности необходимо соблюдать следующие условия:

- занятия проводятся ежедневно, без пропусков;

- занятия проводятся в доброжелательной обстановке;

- от детей требуется точное выполнение движений и приемов;

- упражнения проводятся стоя или сидя за партой;

- занятия проводятся в первой половине дня.

Все упражнения можно проводить с использованием музыкального сопровождения, так как спокойная музыка создает определенный настрой у детей. На контрольных уроках, когда предстоит интенсивная умственная работа, упражнения проводятся непосредственно перед работой.

**«Перекрестные шаги».** *Цель: активизирует работу обоих полушарий, подготавливает к усвоению знаний.*

Локтем правой руки стремимся достать колено левой ноги. Меняем левую руку на правую. Выполняем движение медленно.

«**Качания головой».** *Цель: улучшает мыслительную деятельность, чтение, используется для расслабления мышц шеи и плеч.*

Уронить голову вперёд, позволяя ей медленно качаться из стороны в сторону, при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

**«Шапка для размышлений».** *Цель: улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь.*

Мягко завернуть уши от верхней точки до мочки 3 раза, петь или говорить (услышать резонирующий звук своего голоса)

«**Точки мозга».** *Цель: улучшает внимание, чтение.*

Одну руку положить на пупок, другой массировать точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди. Поменять руки местами.

**«Точки равновесия».** *Цель: улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений.*

Дотронуться двумя пальцами одной руки до впадины у основания черепа, другую руку положить на пупок. Дышать, поднимая энергию вверх. Через минуту поменять руки.

**«Ленивые восьмёрки».** *Цель: активизирует структуры, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания.*

Рисовать в воздухе в горизонтальной плоскости "восьмёрки" по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

**«Заземлитель».** *Цель: улучшает внимание, мыслительную деятельность, понимание при чтении.*

Удобно расставить ноги. Правую ступню развернуть вправо, левую направить строго прямо. При выдохе согнуть правое колено. Вдохнуть, одновременно напрягая правую ногу. Повторить 3 раза, затем левой ногой.

**«Активизация руки».** *Цель: улучшает зрительно-моторную координацию.*

Держите одну вытянутую руку рядом с ухом, другой рукой обхватите за головой локоть вытянутой руки. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активизируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырёх направлениях (вперёд, назад, к себе, от себя).

**«Слон».** *Цель: способствует концентрации внимания, укрепляет наружные глазные мышцы, снимает напряжение после работы на компьютере, снимает напряжение и боль в спине.*  
Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная то центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

**«Зеркальные рисунки».** *Цель: улучшает зрительно-двигательную координацию.*

Рисовать в воздухе или на листе симметричные рисунки двумя руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). Получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма.

**«Кулак – ребро – ладонь».** *Цель: улучшает мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.*

Три положения руки последовательно сменяют друг друга на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе.

В результате такой работы у детей улучшилась мыслительная деятельность, память, повысилась устойчивость внимания, облегчились процессы чтения и письма, они стали лучше чувствовать и осознавать свое тело, свои чувства и переживания, стали более чётко их выражать.

Мне удалось значительно предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус ребят, укрепить психофизиологическое здоровье моих учеников, а в целом обеспечить их полноценное и гармоничное развитие:

- У Фроловой В. исчез страх отвечать у доски, девочка стала спокойнее. Увереннее в себе;

- Иванов П. научился самостоятельно работать с учебником, со справочной литературой;

- у детей появилось желание читать ( 42%);

- увеличилось количество детей, желающих выполнять дополнительные задания

( 38%);

- речь детей из бессвязной и односложной стала более осознанной и развёрнутой;

- большая часть детей стала справляться с заданиями, связанными с классификацией предметов, с заданиями, требующими обобщения и систематизации материала;

- мои ученики в большем объеме стали принимать правила сотрудничества и взаимопомощи.

Детям очень нравятся эти упражнения и они с удовольствием выполняют их, потому что «Гимнастика мозга» разбавляет монотонную учебную деятельность. Многие родители, увидев эффект от таких занятий и, получив мои рекомендации, продолжают их с детьми в дни отдыха и каникул. А некоторые семьи включили эти упражнения в семейный комплекс утренней зарядки. Очень советую использовать в своей работе эту методику всем педагогам.