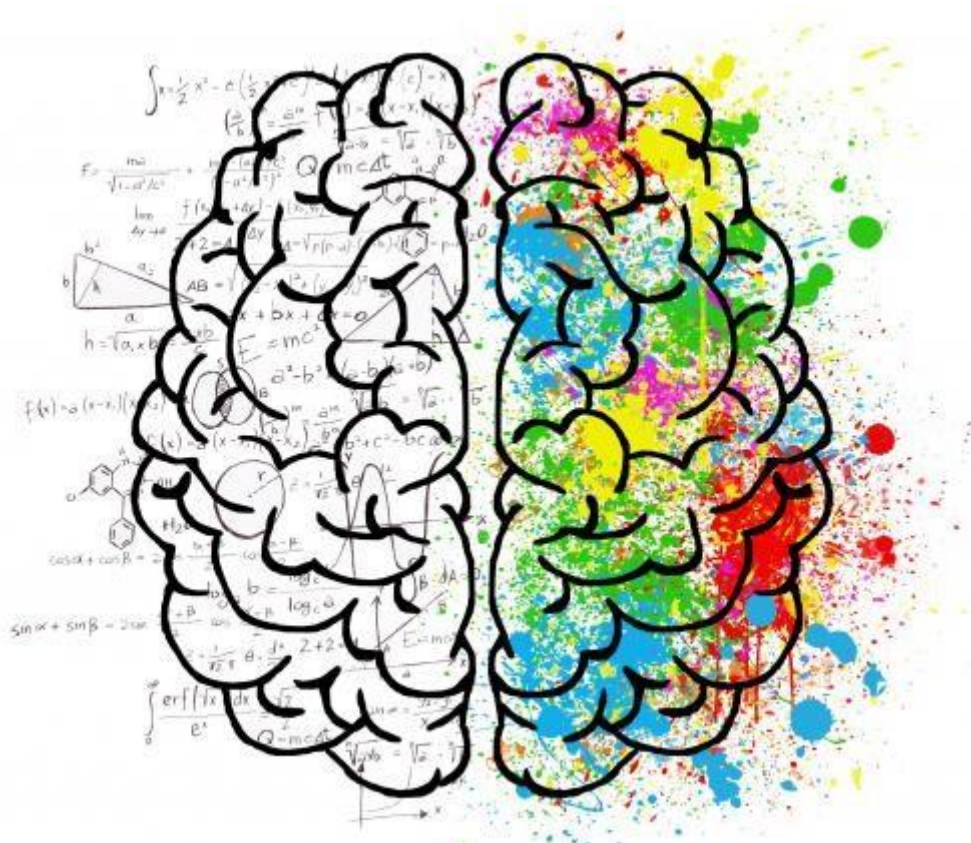


Гимнастика для мозга или Психокинезиологические упражнения



В условиях дистанционного обучения полезна для обучающихся будет образовательная психокинезиология, которая является гимнастикой для мозга. **Образовательная психокинезиология** – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение.

Комплекс гимнастики мозга

Все движения комплекса гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на **три блока**:

- Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга.
- Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера).

Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.

- Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса.

Мы предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений, включающий все три блока. Эти упражнения необходимо делать в перерывах между занятиями в дистанционном режиме.



1. Кнопки мозга

Это серия упражнений, которая включает «электрическую систему» организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой.

Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая рука в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

2. Горизонтальная восьмёрка

Вначале нужно нарисовать мелом на доске горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности).

Потренируйтесь рисовать восьмёрку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее.левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за её стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счёт «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмёрки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счёт «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмёрка с уровня представления должна перерести в чёткую образную картину.

Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрёстной позе несколько минут то произойдёт гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса.

- **Перекрёстная марионетка** (для правого полушария).



Упражнение выполняется стоя. На счёт «1-2-3-4-5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:
Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.
Второй шаг: сильное усилие – 7 сек.
Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

- **Перекрёстная марионетка** (для левого полушария).

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

5. Слон

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

6. Перекрестные шаги

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.

Встаньте прямо, голова по средней линии тела.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается на встречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой за спиной.

Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе.

При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота.

Продолжительность выполнения – 4 – 8 повторов парных движений.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказ, слушания и усвоения информации.

7. Крюки



Для выполнения этого упражнения скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в —замок и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к нёбу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрёстное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твёрдым нёбом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.

8. Думательный колпак

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например улучшает равновесие.

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

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

Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.

Упражнение выполняется 4 раза.

Учебные навыки: понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме.

Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект - тело». Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, и в дистанционном режиме занятий.

3.3. Рекомендации педагогам по организации эффективного дистанционного обучения

Специфика представления информации в условиях дистанционного обучения ориентирована преимущественно на визуальное восприятие, и, как следствие уменьшение комфортности обучения для учащихся-аудиалов и учащихся-кинестетиков.

Ведущий канал восприятия информации у обучающегося позволяет активизировать мыслительную деятельность. Благодаря ей, запускаются другие психические процессы - память и воображение.



Характеристика визуалов. Доминирующий орган чувств у них – глаза. Для визуалов характерны следующие особенности:

- использование при разговоре слов «видеть», «заметить», «мне кажется», «взгляните», «посмотрите»;
- обращение внимания на внешность других людей, их мимику, жесты, позы;
- восприятие информации через образы;
- выраженная жестикуляция;
- восприятие в процессе обучения только визуальной информации в виде графиков, схем, рисунков, фотографий, экспериментов;
- хорошее воображение;
- характерна зрительная память;
- лучше остальных запоминают местонахождение предметов, хорошо ориентируются на местности.

Характеристика аудиалов. Для указанного типа восприятия особое значение представляет информация, полученная через органы слуха. Для аудиала характерны следующие признаки:

- использование в речи «слуховых» фраз («слышал», «не могу понять», «скажи», «мне послышалось», «послушай меня»);
- хорошо запоминают только те сведения, которые были преподнесены в устной форме;

- необходимость полной тишины при сосредоточении на чем-либо;
- высокая требовательность как к своей, так и чужой речи;
- чувствительность к разговорам; • хорошая слуховая память.
- усваивает материал, прочтенный вслух.
- имеет значение только конкретный факт без лишних подробностей; • хорошие рассказчики.

Характеристика кинестетика. Определить такого человека можно по ряду признаков:

- частое употребление слов с выраженным эмоциональным оттенком («взволнован», «мурашки по коже», «я восхищен»);
- частые прикосновения к собеседнику;
- близкая дистанция с человеком при разговоре;
- непоседливость;
- эмоциональность;
- не отличаются хорошим вниманием, плохо концентрируются на чем-либо длительное время;
- лучшее усвоение информации через движения и осязание;
- избирательны в общении;
- плохо воспринимают устную информацию.

Характеристика дигитала. Выделяется четвертый тип, называемый дигиталами. Отличить таких людей от других можно по следующим признакам:

- руководство логикой и обдумывание действий;
- четкое планирование деятельности;
- минимальное проявление чувств при общении;
- слабые эмоции;
- стремление к содержательным разговорам и неприятие пустых тем для них;
- высокое самообладание и спокойствие в условиях стресса;
- склонен планировать учебный процесс и отличается дисциплинированностью.

* * *

При организации дистанционного обучения педагогу так же важно ориентироваться на такую личностную характеристику обучающегося как темперамент.

Холерик работоспособный и выносливый ученик, но часто растрчивает все силы в начале деятельности, отчего быстро устает. Образно говоря, холерики быстро «загораются», увлекаются заданием, но так же быстро и «гаснут», переусердствовав в самом начале. Холерики любят интенсивно трудиться в ускоренном темпе. Если задание им интересно, способны на многое за короткий срок, в таком случае их продуктивность чрезвычайно высока. Они настоящие «стахановцы»: не боятся объема, ограниченности времени и сложности заданий.

Сангвиник обладает молниеносной реакцией и умеет приспосабливаться к непредвиденной смене обстоятельств. Продуктивен в учебе, только если она осуществляется в интересной форме, в противном случае ему становится скучно, он ленится и всеми силами старается избежать выполнения задания. Учеба дается им легко, новый материал они усваивают быстро, но не стремятся его изучить глубже. Сангвиники способны делать несколько дел сразу, скорость переключения внимания у них высока, но такой многозадачный труд часто носит поверхностный характер. Возможно множество ошибок по невнимательности.

Сангвиники и холерики бодры, веселы, общительны, активны, почти не бывают усталыми, вялыми или расслабленными. Они не испытывают какого-либо напряжения при усвоении нового материала, легко запоминают большой объем информации, быстро отвечают на вопросы и выполняют задания. Такие дети воспринимаются так непослушные, неуправляемые, слишком свободолобивые.

Холерики и сангвиники не любят проверять выполненную работу на ошибки. Также они не любят анализировать, классифицировать, планировать, делать выводы, а эти умения очень важны в учебе. Но самая существенная проблема для таких учеников – отсутствие самоконтроля, усидчивости и недостаток концентрации внимания. Эти качества нужно развивать.

Флегматики наиболее трудоспособные учащиеся, упорные, настойчивые, аккуратные и внимательные. Их медлительность с лихвой компенсируется прилежанием. Флегматик может долго «вклиниваться» в работу, но когда уже погружается в нее, то в серьез и надолго. Любят разбираться, анализировать, сопоставлять факты, изучать тему со всех сторон и точек зрения. Это прилежные ученики, уважающие учителей.

Меланхолики очень старательны и скрупулезны, любят добираться до сути, они усердны так же, как и флегматики, но намного быстрее утомляются, им чаще приходится делать перерывы на отдых. Порой им не хватает упорства, уверенности в себе и силы воли (особенно если задание не нравится). Любят работать не по принуждению, а по вдохновению.

Флегматики и меланхолики ведут себя на занятиях спокойно и сдержанно, это послушные и любознательные дети. Их аккуратность и прилежание доходят до педантизма и перфекционизма. Дома флегматики и меланхолики занимаются учебой большую часть времени. Взрослые рады, видя ребенка прилежным и послушным, но для гармоничного развития ему нужна не только учеба. Игры, общение со сверстниками, хобби не должны исключаться из жизни ребенка

Важно помнить, что каждый тип темперамента в учебной деятельности может проявляться как с положительной, так и с отрицательной стороны в зависимости от выбранной методики, задания, стиля преподавания и личности учителя.