

Практикум «Кинезиология – гимнастика для мозга»

С. В. Рыбачёнок,

учитель физической культуры и здоровья

СШ № 16 г. Полоцка

В рамках реализации воспитательного проекта «Радуга здоровья» управленческая команда нашей школы работала не только над формированием навыков здорового образа жизни у учащихся, но и над просвещением родителей и педагогов. В учреждении образования был организован ряд мероприятий соответствующей тематики, направленных на освоение участниками эффективных здоровьесберегающих практик.

Предлагаем вашему вниманию практикум «Кинезиология – гимнастика для мозга».

Цель практикума: обучение участников использованию упражнений, способствующих развитию межполушарных связей.

Задачи: познакомить присутствующих с теоретическими основами кинезологии; обучить выполнению упражнений, способствующих развитию межполушарных связей, и применению их в работе с детьми; организовать эффективное взаимодействие участников.

Целевая аудитория: педагоги, родители учащихся.

Оборудование: мультимедийная установка, презентация, бумажные полоски зеленого и красного цветов, мячи для большого тенниса, картонные планшетики, ручки,

Ход практикума

I. Организационно-мотивационный этап

Мероприятие проходит на спортивной площадке или в спортивном зале. Участники получают бумажные полоски, записывают на них свои имена и делятся на две группы в зависимости от цвета полосок (зеленый и красный). Ведущий рассказывает начало притчи Ш. Амонашвили «Крылья» (до момента,

когда старик предлагает путнику взять на воспитание ребенка и вернуть его крылатым) и утверждает, что взаимодействие взрослого и ребенка должно строиться прежде всего на доверии.

Ведущий. Все, что мы говорим, принимаем решения, воспринимаем информацию и реагируем на окружающий мир, обусловлено процессами, происходящими в головном мозге. Ситуации, требующие мгновенного решения, возникший по этому поводу стресс, неуверенность в своих силах и возможностях – дополнительные факторы, влияющие на поведение человека. Поэтому задача взрослых состоит не только в развитии и воспитании ребенка, но и в подготовке его к жизни, снижению воздействия на него этих факторов.

Ведущий объявляет тему, цель и задачи практикума.

II. Информационно-деятельностный этап

Ведущий. На нейрофизиологическом уровне все люди условно делятся на правополушарных и левополушарных.

В правом полушарии мозга происходят процессы, отвечающие за обработку информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах: распознавание лиц и различных предметов, восприятие местоположения и ориентация в пространстве, понимание метафор и результатов работы чужого воображения. Также оно отвечает за творческие, музыкальные и художественные способности, проявление эмоций, чувств, способность мечтать и интересоваться мистикой. Контролирует движения левой половины тела.

На работе левого полушария мозга основаны языковые способности (умение говорить, читать и писать, понимать только буквальный смысл слов), запоминание фактов, имен, дат и их написание, распознавание чисел и символов. Логические и аналитические способности, которые необходимы для решения математических задач, тоже являются продуктом деятельности левого полушария. Контролирует движение правой половины тела.

В современных исследованиях все чаще утверждается, что успешными становятся люди, у которых в одинаковой степени развиты оба полушария, то есть существует огромное количество межполушарных связей.

Игра «Перестрелка». Участникам предлагается встать в две шеренги друг напротив друга вдоль центральной линии. Каждый получает мяч для большого тенниса. Задача: перекатить свой мяч и все последующие мячи со своего игрового поля на поле соперника. Побеждает команда, на стороне которой через 5 минут либо не окажется ни одного мяча, либо наименьшее их количество.

Ведущий. Движение мячей иллюстрирует, как нейроны одного полушария головного мозга взаимодействуют с нейронами другого, образуя при этом нейронные связи, благодаря которым мы можем принимать конструктивно верные решения с минимальной затратой времени. И чем больше таких «мостиков» будет сформировано, тем быстрее мы будем реагировать на раздражитель. Именно нейронный баланс обеспечивает эффективность любой деятельности. В мире встречается менее 1% амбидекстеров – людей с врожденным или выработанным в процессе тренировок равным развитием функций обеих рук. Таким феноменом был, например, известный художник, ученый и изобретатель Леонардо да Винчи. Ведущий предлагает определить, есть ли среди присутствующих амбидекстеры.

Упражнение «Марш». Участники пробуют маршировать и одновременно считать от 6 до 1 в следующей последовательности: 5-6, 4-5, 3-4, 2-3, 1-2. Упражнение повторяется 2–3 раза.

Обсуждение. Почему было сложно выполнять эти два действия одновременно? *(Вначале отсутствуют необходимые нейронные связи, лишь после нескольких повторений, когда нейронные связи были установлены, упражнение повторить легко.)*

Чтобы определить доминирующее полушарие головного мозга, участники выполняют **тест**:

- 1) сплетите пальцы рук в замок: если верхним окажется большой палец правой руки, напишите на листе букву П, если левой – то Л;
- 2) прицельтесь в невидимую мишень: если вы пользуетесь левым глазом, закрывая правый, напишите букву Л, и соответственно, букву П, если наоборот;

3) скрестите руки на груди, приняв позу Наполеона: если кисть левой руки окажется лежащей сверху, напишите Л, если кисть правой руки сверху, то букву П;

4) поаплодируйте: если вы бьете левой ладонью по правой, напишите Л, если правая ладонь активнее – то П.

Интерпретация результатов. Если больше букв П, то доминирует левое полушарие, если Л, то правое.

Тем, у кого ответов получилось поровну, предлагается дополнительный тест – картинка с движущейся девушкой. Если девушка на картинке вращается по часовой стрелке, то в данный момент активно левое полушарие головного мозга, и наоборот.

Ведущий. Выполнение *кинезиологических упражнений* способствует образованию межполушарных связей в головном мозге. *Кинезиология* – наука, изучающая виды движений всех мышц человеческого тела в тесной взаимосвязи с интеллектуальным развитием.

Организуется взаимодействие в группах. После перестроения в две шеренги лицом друг к другу каждый игрок получает по два теннисных мяча для выполнения упражнений.

Упражнение «Броски мяча скрестно». В качестве разминки выполняется индивидуально. Необходимо скрестить руки перед собой. Затем правой рукой нужно бросить мяч вверх и словить его той же рукой, сделав перехлестное движение вовнутрь к левой руке и наоборот. Те же движения повторяются левой рукой.

Упражнение «Кати – бросай». На пару человек – два мяча. Участники располагаются лицом друг к другу. Одновременно выполняются следующие действия: первый участник бросает мяч в руки напарника, который в свою очередь катит мяч в ноги первому участнику. Упражнение повторяется несколько раз, затем происходит смена ролей.

Упражнение «Броски спиной». На пару дается один мяч. Участники располагаются друг напротив друга, один поворачивается спиной. По команде

«Направо!» или «Налево!» стоящий спиной выполняет поворот в нужную сторону и ловит мяч, который первый участник накидывает ему в руки. Упражнение можно усложнить: предлагается поймать мяч той рукой, в какую сторону был поворот или наоборот: если поворот вправо, то мяч ловится левой рукой, если влево, то наоборот.

Ведущий предлагает еще раз выполнить упражнение «Марш», а затем подводит итоги, подчеркивая важность такой работы для развития межполушарных связей.

III. Этап моделирования

Участникам в группах предлагается за 2 минуты составить небольшой комплекс кинезиологических упражнений, который можно использовать во время работы с детьми: на уроках в ходе физкультминутки, на переменах, дома при подготовке домашних заданий.

Результаты демонстрируются: каждое упражнение совместно апробируется.

IV. Подведение итогов. Рефлексия

Ведущий рассказывает окончание притчи «Крылья» и подчеркивает, что прежде чем научить кого-то летать, сначала надо научиться этому самому.

Прием «Гексы». Каждый присутствующий пишет на пустом гексе, чему он научился в ходе мероприятия, затем размещает свой гекс на стене или беговой дорожке – так создается символическое изображение клеток головного мозга, наполненных полезной информацией.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Сазонов, В. Ф.** Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учеб.-метод. пособие / В. Ф. Сазонов, Л. П. Кириллова, О. П. Мосунов. – Рязань: Рязанский государственный педагогический университет им. С. А. Есенина, 2000. – 50 с.

2. **Шанина, Г. Е.** Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учеб. пособие / Г. Е. Шанина. – М.: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта, 1999. – 39 с.