ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ЯСЛИ-САД № 3 г. ПРУЖАНЫ»

**Гимнастика мозга –**

**средство формирования**

**успешного жизненного стиля**

В современной системе психологических наук существует раздел прикладной психологии. Он изучает влияние движений на совершенствование работы мозга, на развитие и восстановление природных, уникальных возможностей человека. Данное направление представлено программой специально организованных движений, оптимизирующих деятельность мозга и тела для формирования успешного опыта обучения и творческой самореализации личности. Эта работа Пола Деннисона и Гейл Деннисон – новое явление в науке. Программа, успешно адаптированная к условиям российской системы воспитания и образования на современном этапе развития нашего общества, является актуальной и может использоваться как способ организации здоровьесберегающих приемов образования и воспитания детей дошкольного возраста.

Упражнения программы позволяют решать следующие **задачи:**

* Повышение эффективности обучения за счет поддержания обучаемого в хорошей физической, эмоциональной и интеллектуальной форме.
* Создание условий для гармоничного физического развития посредством профилактики нервно – мышечных перегрузок, снятия мышечных зажимов (причины психосоматических болей) и , как следствие, улучшения осанки, походки, раскрепощенности движений.
* Улучшение внимания и координации движений, синхронизация работы полушарий головного мозга, включение совместного интегрированного взаимодействия «интеллект – тело».
* Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга), развитие способностей, памяти, речи, мышления.
* Профилактика переутомляемости и восстановление работоспособности.
* Повышение стрессоустойчивости и формирование успешного жизненного сценария.
* Коррекция трудностей в обучении и развитии детей.
* Оптимизация потенциальных способностей человека.

В программе упражнений «Гимнастики мозга», с одной стороны, успешно реализуется идея объединения знаний об успешном поведении, а с другой – решаются задачи формирования у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

Работа нашего мозга и тела – это единый процесс. В мировой педагогике одной из важных сторон обучающего и воспитательного процесса детей дошкольного возраста является проблема утомляемости. Современные дети достаточно быстро устают, что выражается в снижении эффективности восприятия знаний, в дефиците внимания, в ощущении усталости и отсутствии жизненного тонуса. Упражнения из программы «Гимнастика мозга» позволяют поддерживать жизненный тонус и эффективное развитие и обучение детей на высоком уровне.

Педагоги отмечают, что формирование двигательных навыков, бытовых и учебных, происходит у детей дошкольного возраста не одинаково быстро и успешно. Некоторые дети испытывают при этом большие трудности, и им требуется большее время и количество повторений для того, чтобы двигательный навык сложился в стереотип. Из практики работы специалистов, использующих программу «Гимнастика мозга», следует, что приобретение определенных навыков и обучение осуществляется более эффективно, если систематически используются упражнения из программы «Гимнастики мозга».

В мировой системе образования дидактика обучения выстроена по линейному принципу с опорой на развитие логического мышления, за которое ответственно левое полушарие головного мозга. В меньшей степени задействуются способности правого полушария, выражающиеся в развитии воображения, творческого мышления, чувственной основы знаний и интуиции. Также понижаются функциональные возможности мозга во время стресса, известно, что активно работает в стрессовых условиях чаще всего только одно полушарие – ведущее, что не способствует успешности когнитивной деятельности и социализации личности в целом.

В жизни разнообразные ситуации, участником которых является ребенок, - это просто события, и творческий ум определяет, как их воспринимать. Если эти события воспринимаются как угроза, то они становятся стрессогенными факторами для ребенка. Угрозы разнятся по форме и степени серьезности, в зависимости от уникального восприятия мира: как ребенок относится к проверочной работе, к встрече с незнакомым человеком, произнесению речи, к организации совместной работы со сверстниками, к одиночеству на некоторое время и др. Возможности восприятия этих событий бесконечно разнообразны. Любые стрессогенные факторы с большей вероятностью могут восприниматься ребенком как угрозы, испытание, а не опыт научения. В таком случае дети реагируют рассеянным вниманием, не свойственными им формами поведения (начинают плакать, или грубить, или замыкаются в себе и т.д.). Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга» способствуют развитию гибкости мышления за счет гармоничной работы обоих полушарий, совершенствованию межполушарного взаимодействия, взаимодействию интуиции и логики, интеллекта и творческого потенциала вне зависимости от стрессовых факторов, а также повышают стрессоустойчивость человека, что помогает формированию успешного жизненного стиля.

Упражнения «Гимнастика мозга» включают два типа движений.

Первый тип движений основывается на пересечении некой средней линии тела (правая и левая стороны тела). Такие движения необходимы для выполнения навыков чтения, рисования, письма и т.д. Пол Деннисон отмечал в своих работах, что такие движения в большей степени «интегрируют мысль и движение», ускоряют передачу информации, обеспечивают эффективную работу нервной системы, способствуют непроизвольности психофизических функций.

Второй тип движений выражается в односторонних действиях тела и лежит в основе механизма «разъединения мысли и движения» по выражению Пола Деннисона. Эти движения направлены на совершенствование произвольных процессов, в которых требуется напряжение работы ума, усилий и значительных затрат со стороны мозга и тела одновременно.

Оба типа движений являются базовыми в двух видах механизмов, обеспечивающих познавательную и любую другую деятельность нашего мозга. Второй тип движений – это основа начального этапа формирования навыков, а на уровне автоматизации навыка необходимы движения первого типа.

Упражнения «Гимнастика мозга» являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Каждое упражнение может быть использовано как самостоятельный элемент, решающий конкретную задачу. Данные упражнения имеют разную целевую направленность.

Эти упражнения можно использовать в сочетании друг с другом. По – разному скомпонованные упражнения влияют на успешное формирование конкретных учебных когнитивных навыков. Эти небольшие комплексы проводятся в течение короткого отрезка времени, от 3 до 7 минут. Физкультурная пауза с данным содержательным компонентом не только снимает напряжение, усталость, элиминирует утомляемость, но и подготавливает функциональные возможности мозга к последующему виду деятельности на уроке или занятии. Систематическое использование упражнений в дошкольные годы и в начальной школе, в период интенсивного созревания функциональных особенностей мозга, влияет на гармонизацию работы обоих полушарий, на развитие межполушарных связей, тем самым создавая предпосылки формирования ситуации успеха в учебной деятельности. В программе «Гимнастика мозга» доктора Пола Деннисон представлены интерпретированные и адаптированные упражнения, которые важно использовать в практике работы с детьми дошкольного возраста.

Главным в данном подходе является то, что такой интегрированный метод позволяет без увеличения учебной нагрузки средствами «Гимнастики мозга» решать общие задачи: формирование успешного и безопасного поведения воспитанников, знакомство их с основами здорового образа жизни, формирование у них устойчивой модели соответствующего поведения, в том числе и задачи воспитания мировоззренческого – ценностных ориентиров их поведения в социальной и природной среде.

**Упражнения «Гимнастика мозга»**

**Упражнение «Слон»**

Расслабляет мышцы шеи и глаз. Развивает внимание, способствует запоминанию новой информации.

Выполнение: согнуть ноги в коленях, прижать голову к плечу и вытянуть руку вперед с поднятым большим пальцем, вторая рука опущена вдоль туловища. Использовать работу мышц грудной клетки таким образом, чтобы начать движение верхней части тела в процессе начертания ленивой восьмерки в воздухе, не отрывая взгляда от большого пальца.

Повторить то же самое другой рукой, а затем двумя руками.

**Упражнение «Вращение шеи»**

Снимает напряжение мышц шеи, улучшает кровоснабжение верхнего отдела мозга. Усиление силы голоса при чтении и говорении.

Выполнение: поднять плечи, прижать шею к плечу и в статическом положении находиться до ощущения снятия напряжения. Затем наклонить голову вперед и производить нежные вращения из стороны в сторону до окончательного снятия напряжения. После этого отвести голову и выполнить аналогичные вращения.

Повторить то же самое с опущенными плечами.

**Упражнение «Кобра»**

Снимает напряжение, обогащает знания об ощущениях своего тела, оптимизирует тонус, повышает энергетический уровень.

Выполнение: лечь на пол , на живот, ноги вместе, носки вытянуть; ладонями опереться об пол, пальцы рук направлены друг к другу, руки полусогнуты в локтях; вытянуть голову назад вытягивая вслед верхнюю часть тела. Мышцы ниже пояса неподвижны и расслаблены.

**Упражнение «Ловкая рука»**

Способствует улучшению правописания, творческому сочинению, расслабляет мышцы плечевого пояса.

Выполнение: поднять руку вверх, прислонить ее к голове рядом с ухом со стороны затылочной части. Мягко выдохнуть воздух через сомкнутые губы, при этом второй рукой за головой обхватить локоть поднятой руки и этой рукой произвести движения поднятой руки в четырех направлениях (вперед, назад, прижимая и отводя). Поднятая рука должна как бы сопротивляться.

**Упражнение «Движение ступни»**

Быстро стимулирует и оптимизирует работу участка головного мозга, отвечающего за язык, за воспроизведение «нужных» слов при изложении информации.

Выполнение: сидя, положить ногу, согнутую в колене, на противоположное колено. Руки положить на мягкие ткани лодыжки, икры ноги и ниже колена одновременно и медленно оттягивать носок и затем сгибать ступню ноги.

**Упражнение «Накачивание икр ног»**

Повышает эмоциональный тонус, двигательную активность, активизирует процессы развития речи.

Выполнение: держась руками за спинку стула, слегка наклониться вперед, одну ногу согнуть в колене, поставив ее на всю ступню; вторую прямую ногу отставить назад, поставив ее на пальцы, сделать выдох и прижать пятку к полу. После снятия напряжения поднять пятку полностью, не отрывая от пола ногу, опираясь пальцами ноги и сделать глубокий вдох. Чем больше делать наклон вперед, тем дольше будет чувствоваться работа икр ног.

Повторить упражнение трижды, чередуя ноги.

**Упражнение «Гравитационное скольжение»**

Готовит к двигательной активности, оптимизирует тонус.

Выполнение: встать прямо, ноги скрестив на уровне лодыжек, ноги не напрягать, держать свободно. Ощутив устойчивость, наклониться вперед, держа руки перед собой, плавно начать опускать их вниз, делая при этом выдох, а затем поднимать, делая при этом вдох.

Повторить упражнение трижды, потом изменить положение ног. Закончить упражнение написанием «ленивой восьмерки».

**Упражнение «Приземление»**

Способствуем фокусированию внимания и энергии на выполнении определенной деятельности.

Выполнение: встать прямо, ноги в стороны, руки на поясе. Правую ступню зафиксировать по направлению вправо. Левую – прямо вперед. Согнуть правое колено, при этом выдохнуть; затем при вздохе выпрямить правую ногу. В процессе упражнения держать себя крепко за пояс руками. Это усиливает работу мышц пояса. Повторить упражнение, меняя расположение ног.

**Упражнение «Точки земли»**

Способствует сосредоточению внимания, повышению энергетического потенциала, улучшению скорости психических познавательных процессов.

Выполнение: двумя пальцами одной руки слегка надавливать под нижней губой, а двумя пальцами другой руки – на верхний край лобковой кости. При этом глубоко вздохнуть, почувствовать будто бы прохождение энергии до центра тела.

**Упражнение «Кнопки баланса»**

Позволяет удерживать в энергетическом тонусе головной мозг, а тело при этом – в расслабленном состоянии.

Выполнение: двумя пальцами одной руки надавить в углубление основания челюсти (оно находится за ушной раковиной), а другую руку положить на пупок. Через минуту проделать то же самое с противоположной стороны основания челюсти.

**Литература:**

А.Л. Сиратюк «Коррекция развития интеллекта дошкольника»

Май 2018г. Учитель-дефектолог: Козлович С.И.

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

ПРУЖАНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«ЯСЛИ-САД № 3 г. ПРУЖАНЫ»

**Воспитание дружеских отношений в семье.**

Семье принадлежит основная общественная функция – воспитание детей. Для маленьких детей семья – главная и почти единственная школа воспитания. Если они посещают детский сад, то воспитание осуществляется в единстве с семьей специалистами-педагогами на основе научно разработанной программы, в благоприятных для жизни ребят условиях.

Цель воспитания у семьи и детского сада едина: формирование с раннего возраста всесторонне развитой личности, учитывая при этом психофизиологические особенности развития организма ребенка.

Одинаковых семей не существует. В каждой семье есть свои традиции и свои особенности. Но, несмотря на различные уклады жизни во всех семьях, где подрастают дети с уравновешенным характером, есть одна общая особенность – ровные, доброжелательные отношения взрослых и детей.

Нужно ли быть другом своему ребенку? Некоторые родители считают, что дружба – это отношения равных, а взрослые, воспитывая своих детей, не могут ронять свой авторитет таким отношением с ребенком. Такие родители опасаются, что их не будут уважать и слушаться.

Они настойчивы и последовательны в своей позиции непогрешимых взрослых и считают, что правильным может быть только их мнение. Нетерпимо относясь к упрямству детей, они не идут ни на какие компромиссы и уступки: требуют от ребенка беспрекословного послушания, пунктуального соблюдения режима дня, не доверяют ни опыту ребенка, ни его возрастающей самостоятельности. Любовь к ребенку носит принципиальный характер («Детей ласкать нельзя – они распускаются») .

Боясь наказания или выговора, ребенок выполнит поручение, но в следующий раз он будет стремиться его избежать, потому, что чувства его не отозвались на такое обращение взрослого. Характер у ребенка воспитывается, но родители замечают, что он совсем не соответствует их идеалу: часто возникающее у сына или дочери чувство личной неполноценности становится основой неуверенности к себе, а постоянные запреты, вызывая желание сделать наоборот, проявляются в капризах, упрямстве.

«Зачем запрещать ребенку что-то, да еще заставлять его помогать? Пусть играет, говорят иные родители. – Он еще маленький, вот подрастет, тогда и будем с него требовать. » В таких семьях, оберегая детство малыша, все делают за него и для него. Ребенок одновременно и властелин, и опекаемое, изнеженное и зависимое дитя. Из года в год, живя только своими интересами и желаниями, он не умеет замечать переживания и трудности других людей, считаться с их желаниями и преодолевать свои, когда это необходимо. Но может происходить и немного по-другому: лишение ребенка самостоятельности, излишняя опека родителей (эмоциональное выражение постоянной тревоги, необоснованное удерживание ребенка около себя) создают чрезмерную зависимость его от состояний взрослых, что мешает ему при общении со сверстниками.

В дружных семьях дети в ответ на любовь родителей и других близких платят им ответной любовью, большой привязанностью. Совместная жизнь, общие дела и заботы скрепляют взаимную любовь. Взаимодействие взрослых и детей многообразно. Оно осуществляется и дома и за пределами его. Чем содержательнее общение, тем более ценно оно для воспитания. Общение приносит радость и детям и родителям. Поэтому так велико воздействие семьи на формирующуюся личность человека.

Известно, как важен для ребенка положительный пример близких ему людей: отца и матери, бабушки, дедушки, старшего брата или сестры. Дети очень впечатлительны и склонны к подражанию. Поведение взрослых в семье, их отношение к работе, явлениям окружающей общественной жизни становятся образцом для подражания. К сожалению, дошкольники подражают нередко и дурному: жизненный опыт их невелик, действия недостаточно осознаны. Часто повторяющиеся негативные примеры формируют отрицательные черты личности ребенка. Пагубна для нервной системы дошкольника и неблагоприятная семейная обстановка, поэтому важно контролировать свои суждения и поведение, быть доброжелательным, выдержанным, скромным в общении с соседями, знакомыми; подавать пример честности, правдивости.

Но одного хорошего примера недостаточно для воспитания. Родителям как главным воспитателям своих детей следует хорошо организовать их жизнь в семье: режим, соответствующий возрасту ребенка, игру и посильный труд, разнообразные занятия. Родители приучают детей находить самим себе интересное дело и трудиться, играть, читать, осуществляя это систематически. Дети ценят интерес взрослых к их жизни. Они становятся доброжелательными, активнее приобщаются к жизни семьи.

*Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.*

*Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.*

*Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.*

*Если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других.*

*Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.*

*Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.*

*Бездуховность – условие для проступков и преступлений в этом мире.*

*Общайтесь с детьми как можно чаще.*

*Не кричите на детей, и вы убедитесь, что ребенок научится вас слушать.*

*Помните, что если вы человек добрый, вас будут окружать добрые люди, если вы человек злой – то злые.*

*Будьте милосердны!*

***«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Эти слова Л. Толстого не потеряли своего мудрого значения и в наше время.***

Литература :

Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.

Май 2018г. Учитель-дефектолог: С.И.Козлович.