

Образовательная кинезиология (часть II)

**Якубовская Елена Аркадьевна,
старший преподаватель
кафедры специальной педагогики
Института инклюзивного образования
БГПУ им. Максима Танка**

Программа «Гимнастика Мозга», созданная Полом и Гейл Деннисон, разрабатывалась более 30-ти лет в ходе изучения её педагогического, психологического, нервного и мышечного воздействия на человека.

Авторы предложили в своей программе различные упражнения, направленные на *оживление механизма интеграции мысли и движения*. Каждое из упражнений «Гимнастики Мозга» направлено непосредственно на возбуждение определенного участка мозга и механизмов интеграции мысли и движения, благодаря чему *новое учение оказывается более естественным, быстрым, спонтанным и одновременно лучше запоминаемым.*

Знания естественно включаются в живое действие, формируя потребность в личностной самореализации, так как уже при формировании начальных знаний подключается механизм «интеграции мысли и движения».

Упражнения «Гимнастики Мозга» направлены также на развитие различных систем координации движений и психофизических функций. В качестве примера можно привести координацию «глаза-руки», которая участвует в зрительной работе, в работе мелкой и крупной моторики рук при письме, рисовании, общении, выполнении действий самообслуживания и т.д..

Программа «Гимнастика мозга» предлагает большое количество уникальных способов приобретения желаемых знаний, которые могут быть использованы для самых разных аудиторий:

- для родителей и педагогов, желающих облегчить обучение и сделать его более интересным для любого ребёнка;
- для желающих повысить своё профессиональное мастерство;
- для людей разных возрастов с целью повышения качества жизни и т.д.

Упражнения, разработанные в программе «Гимнастика мозга», собраны в 4 группы.

Первая группа включает движения, пересекающие среднюю линию тела, (образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и мелкой моторики. Ведущий механизм «единства мысли и движения», лежащий в основе этих упражнений, способствует совершенствованию и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

Пол Деннисон обнаружил высокий уровень корреляции между неспособностью делать перекрестные шаги и проблемами обучения. Он также показал, что стресс часто разрушает перекрестно-латеральные навыки.

По мнению доктора нейрофизиологии Карлы Ханнафорд, изучавшей «Гимнастику мозга», «если выполнять упражнение регулярно, в мозолистом теле образуется и миелинизируется большое количество нервных путей, связывающих оба полушария быстрее и более интегрированно, делая возможным причинно обусловленный уровень мышления».

Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела. Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц 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 мозга это означает, что информация из задних отделов мозга (зон выживания) может свободно переходить в передние, причинно-обуславливающие, через лимбическую систему, являющейся «воротами», которые пропускают учение (опыт) в высшие отделы мозга.

Растягивающие упражнения включают такие функции префронтального кортекса, как возможность делать выбор, совершать целенаправленные действия.

Упражнения снимают напряжение в теле и способствуют устойчивому вниманию, пониманию и участию в событиях внешнего мира, социальному взаимодействию.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Третья группа представляет собой упражнения, энергетизирующие тело, или, иными словами, обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

Энергетизирующие упражнения обращаются к функциям лимбической системы среднего мозга, таким как планирование, организация, структурирование.

Способствуют выравниванию тела по вертикали и удержанию его в стабильном состоянии в условиях гравитации, а также телесной осознанности пространственных представлений.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Четвертая группа упражнений – это упражнения, которые способствуют углублению позитивного отношения, так как влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмизируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному обучению.

Упражнения, повышающие позитивное отношение, затрагивают такие социальные функции лимбической системы среднего мозга, как способность играть, работать, сотрудничать и поддерживать эмоциональный баланс во время воздействия стрессовых факторов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУ

Важной характеристикой упражнений и движений, предлагаемых в «Гимнастике Мозга», является то, что они работают над оживлением «базового» опыта личности, в частности зрительного, слухового и чувственно-двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки.

Развивающие навыки – это особая категория навыков, представляющая собой первичные элементарные схемы движений, которые лежат в основе всех других навыков.

Упражнения программы «Гимнастика мозга» используются как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Конкретные упражнения и количество их повторений определяются в соответствии с необходимостью решения тех или иных задач, возрастом, двигательными и интеллектуальными возможностями человека.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Литература

1. Деннисон, П. И. Гимнастика мозга : Книга для родителей и педагогов / П. И. Деннисон , Г. И. Деннисон. – 2-е изд., дополн. – М. : Восхождение, 1998. – 72 с.
2. Сиротюк, А. Л. Коррекция обучения и развития школьников / А. Л. Сиротюк. – М. : ТЦ Сфера, 2002. – 80 с.
3. Сиротюк, А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей / А. Л. Сиротюк – М. : ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.
4. Ханнафорд, К. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / К. Ханнафорд; Пер. с англ. С. М. Масгутовой. – М. : Восхождение, 2000. – 140 с.