

Копилка мастерства



А.Л. Дитерихс

Использование комплекса упражнений «Гимнастика мозга» при работе с детьми с ОНР

Дитерихс Анна Леонидовна — педагог-психолог ГБОУ Школа №1293 СП №3 г. Москвы, кинесиолог, арт-терапевт, песочный терапевт.

Программа «Гимнастика мозга» была разработана в 1982 году американским доктором наук Полом Деннисоном. Он после 20-летней работы с детьми во вспомогательном центре в Калифорнии и прохождения курса обучения «целebному прикосновению» представил программу восстановления координации у детей и взрослых. Результаты оказались успешными. Эти упражнения отражают связь движений тела с функциями мозга, были названы BrainGym (гимнастика мозга) и являются частью «образовательной кинесиологии». В русском переводе «образовательная кинесиология» пишется через букву «с».

Что такое кинесиология?

Сам термин «кинесиология» отражает суть метода: происходит от греческого «кинезис» — движение и «логос» — слово, наука. В медицине так называется изучение мышц и движений тела. Считается, что кинесиология родилась в 30-е годы XX века, когда врачи — супруги Кендалл заметили, что при некоторых воздействиях на организм или психику человека тонус его мышц меняется: сильная мышца может стать слабой или наоборот. Развитие и обоснование кинесиологии получила в работах доктора Джорджа Гудхарта, США, основателя прикладной кинесиологии, который так назвал систему использования мышечного тестирования в диагностических и терапевтических целях при различных состояниях.

В 1972 году Гордоном Стоксом и Даниелем Уайтсайдом был разработан уникальный подход в концепции «три в одном». Чуть позже к ним присоединилась Кэндис Калзуэй. Название «три в одном» отражает важность единства тела, разума и духа для развития человека. В концепции «три в одном» мышечное тестирование используется для определения стрессов и их коррекции. Целостный мозг обеспечивает интегрированный взгляд на жизнь. Во многом эмоциональные, физические и поведенческие проблемы произрастают из прошлых травм. Техники концепции «три в одном» восстанавливают способности выбирать здесь и сейчас без блоков прошлого опыта.

За время своего развития у кинесиологии появились многочисленные ответвления. Одно из них разработал Джон Тай, друг и ученик доктора Гудхарта. Он поставил своей целью сделать этот замечательный подход доступным для широкой публики и в 1973 году издал книгу «Целebное прикосновение» (“Touchforhealth”), в которой он обобщил и изложил техники прикладной кинесиологии в доступной форме. Целью «Целebного прикосновения» ста-

ло обучение самопомощи через балансирование энергии. Это не терапия, этот курс нельзя использовать для диагностики или лечения. В «Целебном прикосновении», как и в прикладной кинесиологии, используются такие же основные концепции: триада здоровья, мышечное тестирование, связь меридианов, органов и мышц, только изучается ограниченное количество мышц и меньший набор корректирующих техник.

Образовательная кинесиология

Это направление рассматривает развитие ребенка и взрослого через естественные физические движения, а также предлагает оптимизировать деятельность мозга и тела через специальный комплекс упражнений. Пол и Гейл Деннисоны обнаружили огромные возможности физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения как ребенка, так и взрослого. Комплекс упражнений «Гимнастика мозга» основан на двух типах движений. Как отмечает Н.Е. Афанасьева:

«Первый тип — это движения, пересекающие некую среднюю линию тела (образованную его левой и правой сторонами). Эти движения лучше, чем другие, интегрируют мысль и движение (П. Деннисон). Они активизируют действие естественных механизмов, и в силу этого в десятки раз ускоряют передачу информации, открывают путь для непосредственности, произвольности психофизических функций, обеспечивая оптимальную работу нервной системы, а также легкость и спонтанность учения. Важно заметить, что этот механизм задан в нас от природы.

Второй тип — это односторонние движения тела, задействующие механизм «разъединения мысли и движения» (П. Деннисон). Данный механизм составляет основу произвольных процессов, знаково-символического опосредования деятельности. Он требует напряженной работы ума, усилий и значительной энергии мозга и тела. Он как бы «замораживает» движения и ведет к «статическому» поведению, необходимому для сосредоточения сознания в ситуации нового учения, а также стресса. Этот тип движений включает в себя движения и навыки «первого этапа» учения — этапа знакомства и сознательной отработки операций и действий.

Оба типа движений необходимы, ибо обеспечивают два вида механизма, составляющих основу познавательной и иной деятельности нашего мозга. Механизм «разъединения мысли и движения» (как основа второго типа движений) необходим на самом начальном этапе формирования любого учебного навыка. На этапе апробирования и автоматизации навыка он уступает место механизму «интеграции мысли и движения».

Каждое из упражнений «Гимнастики мозга» направлено непосредственно на возбуждение определенно-

го участка мозга, на развитие различных систем координации движений и психофизических функций.

Можно выделить несколько групп: одна группа упражнений способствует активации и восстановлению связей между правым и левым полушарием головного мозга — это перекрестные упражнения; другая группа — снимает напряжение с сухожилий и мышц тела — это растягивающие упражнения; третья группа — повышает энергию в организме — кнопки тела; четвертая — стабилизирует и углубляет позитивное отношение человека к себе.

Приведу некоторые упражнения из комплекса, которые использую в своей практике при работе в ДОУ с детьми с ОНР.

Перекрестный шаг

Стоя на одном месте, маршируйте, одновременно соединяя одну руку и противоположную ногу, затем другую руку и противоположную ногу. Выполняйте это упражнение не менее 15 повторений.

Ленивые восьмерки

Вытяните руку вперед, смотря на большой палец руки, нарисуйте в воздухе знак бесконечности, или лежащую восьмерку, обязательно пересекая срединную линию тела. При выполнении этого упражнения существует много вариантов.

Энергетическая зевота

Имитируйте зевок. Зевните громко (со звуком), одновременно положите пальцы рук на точки вдоль челюстных суставов и аккуратно массируйте эти точки.

Думающий колпак

Обхватите пальцами свои уши и аккуратно массируйте их. Используя ваши большие и указательные пальцы, потяните и разворачивайте ваши уши назад. Повторите это упражнение 2–3 раза.

Крюки

Стоя или сидя, скрестите лодыжки. Затем вытяните руки прямо перед собой, перекрестите запястья и переплетите пальцы рук; поднимите переплетенные руки вверх до уровня груди. В данной позе равномерно дышите и во время вдоха поднимайте кончик языка к верхнему твердому небу (прямо позади зубов), на выдохе расслабляйте и опускайте ваш язык.

Икроножная помпа

Встаньте так, чтобы одна нога была впереди, а вторую отставьте назад. На выдохе наклонитесь вперед, сгибая колено передней ноги и надавливая пяткой задней ноги на пол. При этом колено выдвигается вперед таким образом, чтобы вы видели не меньше половины своей ступни. Сделайте три или больше раз каждой ногой.

Это только маленькая часть из комплекса упражнений «Гимнастика мозга».

Выполняя эти упражнения, мы можем снять напряжение и освободиться от стрессов, развиваем мелкую моторику, память, внимание, мышление; улучша-



ем координацию тела при занятиях спортом, танцами; повышаем работоспособность; решаем школьные проблемы: трудности письма, чтения, математики, недостатка социальных навыков, проблем поведения (в том числе при синдроме гиперактивности у детей, повышая способность к произвольному контролю) .

В своей работе с детьми я увидела на личном опыте результативность этих упражнений. Надо отметить, что в работе с детьми с ОНР есть определенные особенности. Это обусловлено тем, что у них отмечается неустойчивое внимание, сложности в выполнении словесных инструкций, в планировании своих действий; трудности в развитии наглядно-образного и словесно-логического мышления; слабая артикуляционная и пальцевая моторика; некоторое отставание в развитии двигательной сферы; повышенная утомляемость; у одних отмечается повышенная возбудимость нервной системы, у других — вялость.

Применяя эти упражнения при работе с детьми с ноября 2014 года, мы (педагоги) получили такие результаты: в ноябре в средней группе (возраст 4 года) и в 2-х старших группах (5–6 лет) большинство детей не могли постоять на одной ноге больше 3 секунд, они падали или пытались удержаться за соседа, большинство ребят в подготовительной группе могли стоять 30–40 секунд; «перекрестный шаг» самостоятельно не могли выполнить — путались в руках и ногах; «восьмерку» выполняли только при помощи взрослого и не более 3-х повторений — держали руку перед собой или хаотично махали, быстро утомлялись; детям приходилось повторять инструкцию по несколько раз за минуту. Комплекс упражнений педагоги выполняли один раз

в неделю на групповых занятиях, с некоторыми ребятами на индивидуальных, а также выполнялись пятиминутки в группе. К марту 2015 года все дети в саду легко и радостно выполняют «перекрестный шаг», уверенно стоят на своем месте и не теряют координацию; почти все самостоятельно рисуют симметричную «восьмерку» в воздухе по 15 раз; у всех детей улучшилась мелкая, крупная и артикуляционная моторика. Можем отметить динамику развития внимания: ребята стали слышать инструкцию с первого раза, быстрее принимая и выполняя ее; ребята стали более эмоционально стабильными и уверенными.

Универсальность этих упражнений позволяет выполнять их в любом месте, повышая настроение как детям, так и педагогам, решая задачи образовательного процесса совместно с проблемами профессионального выгорания. Эти упражнения помогли нам повысить эффективность нашей работы с детьми с ОНР.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Афанасьева Н.Е. Методические материалы к тренингу «Гимнастика мозга, или Образовательная кинесиология для педагогов, психологов и тренеров».
2. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика мозга. Книга для педагогов и родителей. — М., 1997.
3. Лилли Т. Целебное Прикосновение. - Lilleykins, 2005.
4. Ханнафорд, К. Мудрое движение, или Мы учимся не только головой. — М.: Восхождение, 1998.
5. Энок Р. М. Основы кинесиологии. — Киев: Олимп. лит-ра, 1998.

