**Гимнастика мозга**

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.

Левое полушарие – логическое выделяет в каждой проблеме важнейшие ключевые моменты, а правое полушарие – творческое – схватывает ее в целом. Именно правое полушарие, благодаря своей важнейшей функции – интуиции, помогает разобраться в ситуации и сформулировать идею, пусть даже бредовую, но часто нестандартную и нередко правильную.

Взгляните на этот список, где условно разделены сферы специализации каждого из них.

Левое полушарие:

· отвечает за логически-аналитическое мышление;

· анализирует факты;

· обрабатывает информацию последовательно по этапам (последовательное мышление);

· обеспечивает процессы индуктивного мышления (вначале осуществляется процесс анализа, а затем синтеза);

· обрабатывает вербальную информацию, отвечает за языковые способности, контролирует речь, а также способности к чтению и письму;

· запоминает стихотворные строки, факты, имена, даты и их написание;

· понимает только буквальный смысл того, что слышим или читаем;

· планирует будущее;

· контролирует движения правой половины тела;

· отвечает за музыкальное образование, понимание смысла музыкальных произведений, различение ритма музыки;

· отвечает за математические способности, работу с числами, формулами, таблицами;

· отвечает за планирование;

Правое полушарие:

· отвечает за образное мышление и пространственную ориентацию; позволяет ориентироваться на местности и составлять мозаичные картинки-головоломки;

· отвечает за интуицию и интуитивную оценку;

· может одновременно обрабатывать много разнообразной информации; способно рассматривать проблему в целом, не применяя анализа (параллельная обработка информации);

· реализует процессы дедуктивного мышления (вначале осуществляются процессы синтеза, а затем анализа);

· обрабатывает невербальную информацию: специализируется на обработке информации, которая выражается не в словах, а в символах и образах;

· запоминает образы, лица, картины, позы, голоса; способно воспринимать совокупность черт как единое

· способно понимать метафоры и результаты работы чужого воображения, чувство юмора. Воспринимает эмоциональную окраску речи, тембр голоса, интонацию;

· ориентируется в настоящем;

· контролирует движения левой половины тела;

· отвечает за музыкальные способности, различение мелодий, темпа и гармонии в музыке;

· отвечает за воображение, фантазии и мечты; художественное творчество и способности к изобразительному искусству;

· отвечает за спонтанные, эмоциональные реакции.

Изложенная выше специализация полушарий головного мозга справедлива для 95% людей. В их число входят практически все правши. Специализацию же полушарий у левшей, которые составляют примерно 10%, определить труднее. Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Как же обеспечить эффективное взаимодействие полушарий и развить их способности?

При помощи комплекса специальных «кинезиологических упражнений», которые были разработаны и апробированы американским доктором философии Полом Деннисоном, основателем учения «образовательная кинезиология» (от греческого «кинезис» – движение, «логос» – наука). Деннисон обнаружил огромные возможности естественных физических движений, которые могут быть использованы для успешного развития и обучения как ребенка, так и взрослого. Это открытие легло в основу программы под названием «Гимнастика мозга». Эта программа представляет собой комплекс упражнений, которые способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия.

Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Основным требованием к использованию комплексов является точное выполнение движений и приёмов. Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Колечко

Поочередно, и как можно быстрее, перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Кулак-ребро-ладонь

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Лезгинка

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Ухо – нос

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Змейка

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Зеркальное рисование

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Упражнение "ленивые восьмерки"

Возьмите в правую руку карандаш и начертите на бумаге лежащую восьмерку (знак бесконечности), теперь повторите ее левой. А теперь правой и левой одновременно. Затем начертите большие восьмерки в воздухе поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

Упражнение "алфавит в восьмерке"

Выпишите буквы в ленивую восьмерку, размещая их следующим образом:

- симметричные буквы (например, х и ф ) поместите справа и слева в центр восьмерки;

- асимметричные с закруглением влево (например, а и э ) впишите в левую часть восьмерки;

- асимметричные с закруглением вправо (например, р и т ) поместите в правую часть восьмерки.

Упражнение "слон"

Стоя согните колени, прижмите голову к плечу и вытяните руку вперед (ту, которой пишете). Рисуйте ленивую восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой, двигая ребрами. Смотрите дальше своих пальцев. Повторите то же с другой рукой.

Упражнение "рокер"(помогает расслабить мышцы корпуса после длительного сидения)

Сядьте на пол на коврик. Откиньтесь назад на руки, массируйте бока и ягодицы, делая движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

Упражнение "брюшное дыхание"

Сидя положите руку на живот. Выдохните весь воздух короткими маленькими струйками, словно стремитесь удержать пушинку на лету. Сделайте медленный глубокий вдох, надувая живот подобно шару. Ваша рука должна мягко опускаться при выдохе и подниматься при вдохе. Повторите выдох и при этом прогните спину назад, чтобы при вдохе воздух проник глубже в легкие.

Упражнение "перекрестный шаг сидя"

Сядьте на пол на коврик. Представьте себе, что вы едете на велосипеде и касаетесь при этом локтями противоположных колен. Поднимите правое колено - коснитесь его левым локтем. Поднимите левое - коснитесь его правым локтем.

Касание лба

Дотроньтесь пальцами обеих рук до обоих выступов лобной кости над бровями. Закройте глаза и надавливайте на эти точки, пока не ощутите учащение пульса. После этого делайте глазами круговые вращательные движения то в одну, то в другую сторону.

Положите одну ладонь себе на лоб, другую - на шею сзади, ближе к затылку. И держите так, слегка сжимая голову, 1-2 минуты. Эти два упражнения выполняйте несколько раз в течение дня.

При эмоциональных нагрузках постукивайте пальцем по центрам бровей. Это расслабляет и снимает тревогу.

Массаж ушей

Массируйте мочки ушей большими и указательными пальцами рук, пока не ощутите легкое потепление ушных раковин. Лучше всего расположить большой палец с тыльной стороны мочки, указательный - спереди. Вслед за массажем слегка оттягивайте мочку уха назад, пока не почувствуете натяжение тканей. Повторите несколько раз. Это упражнение способствует развитию памяти, помогает вспомнить нужную информацию.

Энергетические зевки

Для выполнения энергетического зевка массируйте мышцы вокруг челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и соединяет верхнюю и нижнюю челюсти. Через него проходят стволы пяти основных черепных нервов, которые собирают сенсорную информацию от всего лица, глазных мышц, языка и рта, активизируют все мышцы лица, глаз и рта при жевании и воспроизведении звуков. Когда мы находимся в состоянии стресса, наша челюсть часто сжимается - и передача импульсов через эту область снижается. После минуты массирования зевните.

Энергетические зевки расслабляют все лицо, и тогда поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Благодаря расслаблению мышц и облегчению работы нервов, проходящих через челюстно-височный сустав, улучшаются все связанные с ними функции глаз, лицевых мышц и рта.

ЭФФЕКТИВНАЯ УТРЕННЯЯ ПСИХОТЕХНИКА

======================================

Сосчитайте от 100 до 12.

На каждую букву алфавита назовите слово или образ.

Быстро вспомните по 20 мужских и женских имен.

Придумайте 20 существительных на какую-то букву и скажите их вслух.

Самое главное - все упражнения делать быстро и без пауз.