

Упражнения «Brain Gym» - помощники в обучении дошкольников грамоте.

Ахновская Е. И.,
воспитатель

Воспитатели все чаще наблюдают у своих воспитанников трудности с концентрацией внимания, помехи в учебе, особенно проблемы в обучении детей грамоте.

Чтобы преодолеть ошибки и трудности в обучении, педагогами обычно разрабатываются все новые специальные программы, которые, казалось бы, должны лучше мотивировать ребенка на заучивание и усвоение учебного материала. Иногда это оказывается в определенной степени успешным.

Образовательная кинезиологическая программа «Brain Gym» достаточно широко применяется в немецких школах и детских садах.

Гимнастика «Брейн Джим» («Brain Gym») (автор: д-р Пауль Деннисон) представляет концепцию, которая может положительно повлиять на развитие концентрации внимания и другие феномены, важные для процесса усвоения грамоты. Так, немецкие педагоги отмечают, что дети совершенно очарованы этой гимнастикой и выполняют ее ежедневно. Несколько энергичных упражнений приводят их мозг в «движение», помогают детям сохранять при этом ясность мысли и деятельности.

Упражнения «Брейн Джим» доставляют всем большое удовольствие. Занимаясь такими упражнениями дети чувствуют себя так, как будто у них «включился еще один мотор», и все дается им намного легче.

«Брейн Джим» - это забавные, интересные двигательные упражнения и действия, которые способствуют общему развитию ребенка. Они образуют сердцевину образовательной кинезиологии.

Kinesiology (от греч. *cinesis* – движение) изучает движения человеческого тела. Это - наука об использовании тонуса определенных мышц в диагностике состояния человека и выборе методов коррекции. Она основана на использовании существующих в организме человека функциональных связей между тонусом мышц и соответствующими структурными, энергетическими и эмоциональными нарушениями.

Edu-Kineste (ЕК) – методика, помогающая воспитанникам повысить свой образовательный потенциал посредством определенных телесных движений и физических усилий. С ее помощью можно добиться очень хороших результатов в интеллектуальной и эмоциональной сфере детей: это - устранение эмоционального дисбаланса, повышение работоспособности и успеваемости.

Успех в учебе, достигнутый с помощью ЕК – это обучение, осуществляемое посредством нового структурирования движений и упражнений «Брейн Джим». Такие упражнения способствуют активизации тех участков мозга, которые прежде были блокированы. Изменения в обучении и поведении детей часто настолько скоры и глубоки, что их нельзя не заметить. Упражнения помогают ребенку понять процесс восприятия

информации и самовыражения, помогают лучше использовать свой потенциал.

Педагоги отмечают, что дети часто говорят, как они выполняют упражнения автоматически и при этом сами чувствуют, когда получают пользу от «Брейн Джим». Когда дети начинают заниматься гимнастикой, то очень скоро им хочется показать это своим друзьям, т.е. они интегрируют упражнения «Брейн Джим» в свою жизнь без чьей – либо помощи или контроля. Так они осознают значение энергетических упражнений.

Сторонники упражнений «Брейн Джим» считают их самым действенным средством повышения качества жизни и учебы через радость от движений. Так, многие немецкие педагоги каждый день используют в работе многие движения, приведенные ниже. Другие же только на занятиях по обучению чтению или письму применяют лишь те движения, которые имеют отношение к чтению и письму.

Опытные педагоги и родители, сами испытывающие радость от движений, могут использовать такую ситуацию в качестве мотивирующего момента, принимая участие в выполнении упражнений «Брейн Джим».

Вот краткий обзор определенных умений и навыков в письменной речи, формированию которых у воспитанников можно содействовать, используя различные упражнения образовательной программы «Брейн Джим».

Так, формирование умений письма предполагает развитие координации в системе «глаз – рука». Однако, именно недостаточная сформированность зрительной памяти, зрительно – пространственного восприятия, зрительно – моторных координаций, других моторных функций ведет к появлению трудностей формирования зрительного образа буквы, формирования правильной траектории движений при выполнении графического элемента, к появлению ошибок в пространственном расположении элементов букв, неустойчивости почерка.

Формирование читательских умений и навыков включает в себя не только умение выразительно, с чувством читать и интерпретировать прочитанное, но и умение во время чтения следить за строкой, водить глазами в горизонтальном и вертикальном направлении без ошибок и замешательства.

Хорошая координация в системе «глаз – рука» способствует формированию умения писать печатным шрифтом, рукописным шрифтом; развивает навыки каллиграфии и штриховки в разных направлениях. Специалисты – кинезиологи рекомендуют использовать для этого такие упражнения из комплекса «Брейн Джим», как «Даббл Дудл», «Лежащая восьмерка», «Алфавитная восьмерка», «Активная рука».

Необходимо приготовить для детей специальные карточки – инструкции с описанием упражнений комплекса «Брейн Джим», которые они могут выбрать и, познакомившись с последовательностью действий, самостоятельно выполнять.

Вот некоторые из них:

«Даббл Дудл» (Симметричное рисование)

Сначала ты можешь рисовать «двуручные» рисунки на классной доске или на больших листах бумаги на стене, потом переходи к работе за столом на меньших листах. Стань или сядь по центру своей рисовальной поверхности и одновременно двумя руками рисуй одинаковые изображения вправо и влево (с зеркальным отражением). Следи глазами за тем, что ты одновременно делаешь справа и слева.

«Лежащая восьмерка»

Начинай рисовать левой рукой восьмерку из середины воображаемой цифры движением влево вверх. Следи взглядом за движением твоей руки. Нарисуй восьмерку три раза левой рукой и столько же раз правой рукой, а затем трижды нарисуй ее двумя руками сразу.

«Алфавитная восьмерка»

В левом круге напиши все буквы, которые начинаются с дуги влево вверх, а в правом круге напиши все буквы, которые пишутся сверху вниз с закруглением вправо (Ш, Щ, Ц, И, Ч).

«Активная рука»

Подними одну руку вверх и обхвати ее другой рукой. Сделай медленный выдох и одновременно подтолкни вытянутую руку еще выше. При каждом выдохе двигай вытянутой рукой в другом направлении: сначала назад, затем вперед, направо и налево. Повтори упражнение с другой рукой.

Эти упражнения способствуют развитию глазного контроля над движением рук и формированию образа движения руки, рисующей дугообразные линии. Результатом регулярного выполнения упражнений является формирование сложных движений руки при проведении дугообразных, волнообразных и комбинированных линий. У детей происходит также развитие представлений о возможностях человеческого мозга.

Для развития письменного творчества важно наличие умения фиксировать впечатления, запоминать и словесно выражать их. Для этих целей подходят упражнения «Ножной насос», «Икроножный насос», «Энергичная зевота».

Упражнения «Сова», «Слон», «Мыслительная шапка» помогут активизировать визуальную память, что важно для развития орфографической зоркости.

«Слон»

Слегка согни колени. Вытяни левую руку вперед и так склони голову к плечу, как будто она приклеилась. Теперь рисуй рукой в воздухе лежащую восьмерку и вместе с рукой делай движение всем корпусом. Не забудь при этом смотреть вверх руки вперед и вдаль. (Возможно, ты увидишь «две руки» - это нормально.) Повтори упражнение правой рукой.

«Сова»

Положи левую руку на противоположное плечо и крепко прижми его. Поверни голову и посмотри назад через одно плечо, затем через другое. Потом опусти подбородок к груди, сделай глубокий вдох и расслабься. Сделай так по три раза с каждой рукой

Навыки чтения - умение читать и интерпретировать текст, во время чтения следить за строкой, концентрироваться во время чтения, предугадывать читаемое – совершенствуются значительно быстрее, если предложить регулярно выполнять следующие упражнения: «Энергичная зевота», «Дыхание животом», «Перекрестные движения», «Ножной насос», «Лежащая восьмерка».

«Ножной насос»

Сядь на стул и положи ногу на ногу, т.е. на колено другой ноги. Крепко обхвати кончиками пальцев начало и конец икроножной мышцы. Двигай ступней вверх и вниз. Представь, будто твоя мышца на ноге из пластилина, который постепенно становится все мягче. Повтори упражнение с другой ногой. Представляешь, когда работают оба полушария твоего мозга, тебе легче, проще узнать что-то новое!

«Перекрестные движения»

Мы делаем одновременные движения правой рукой и левой ногой, левой рукой и правой ногой. И так мы ходим, подпрыгиваем или танцуем под музыку. Мы двигаемся вперед, назад, в стороны, мы маршируем на месте. Главное, чтобы эти движения пересекали среднюю линию твоего тела. Хорошо, если ты также касаешься рукой противоположного колена.

Кроме того, эти и другие упражнения способствуют развитию мыслительных способностей, развитию внимания к словесным объяснениям, развитию ассоциативных связей действительности, вербальной информации и графического изображения.

Применение системы упражнений «Брейн Джим» позволяет подготовить мышление ребенка к освоению грамоты, а кисть его руки - к освоению письма.

Главное, что каждый педагог должен помнить: нельзя никого принуждать выполнять упражнения неестественным для него или неудобным способом. Дети могут работать «внутри своих способностей», их можно лишь мотивировать, но не заставлять проделывать упражнения.

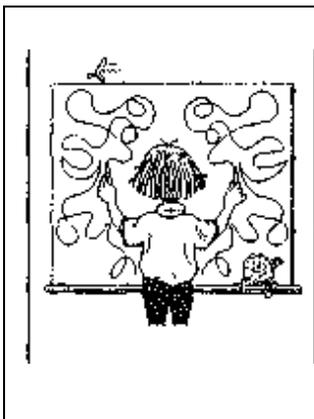


«Перекрестные движения»

Мы делаем одновременные движения правой рукой и левой ногой, левой рукой и правой ногой. И так мы ходим, подпрыгиваем или танцуем под музыку. Мы двигаемся вперед, назад, в стороны, мы маршируем на месте.

Главное, чтобы эти движения пересекали среднюю линию твоего тела. Хорошо, если ты также прикасаешься рукой противоположного колена.

Представляешь, когда работают оба полушария твоего мозга, тебе легче, проще узнать что-то новое!



«Даббл Дудл» (Симметричное рисование)

Сначала ты можешь рисовать «двуручные» рисунки на классной доске или на больших листах бумаги на стене, потом переходи к работе за столом на меньших листах.

Стань или сядь по центру своей рисовальной поверхности и одновременно двумя руками рисуй одинаковые изображения вправо и влево (с зеркальным отражением).

Следи глазами за тем, что ты одновременно делаешь справа и слева.



«Слон»

Слегка согни колени. Вытяни левую руку вперед и так склони голову к плечу, как будто она приклеилась. Теперь рисуй рукой в воздухе лежащую восьмерку и вместе с рукой делай движение всем корпусом. Не забудь при этом смотреть вверх руки вперед и вдаль. (Возможно, ты увидишь «две руки» - это нормально.)

Повтори упражнение правой рукой.



«Лежащая восьмерка»

Начинай рисовать левой рукой восьмерку из середины воображаемой цифры движением влево вверх. Следи взглядом за движением твоей руки.

Нарисуй восьмерку три раза левой рукой и столько же раз правой рукой, а затем трижды нарисуй ее двумя руками сразу.



«Ножной насос»

Сядь на стул и положи ногу на ногу, т.е. на колено другой ноги. Крепко обхвати кончиками пальцев начало и конец икроножной мышцы.

Двигай ступней вверх и вниз. Представь, будто твоя мышца на ноге из пластилина, который постепенно становится все мягче.

Повтори упражнение с другой ногой.



«Сова»

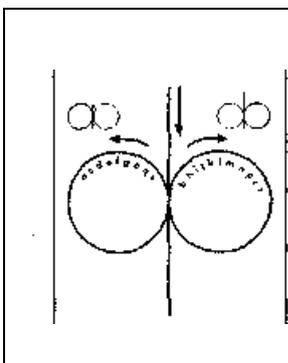
Положи левую руку на противоположное плечо и крепко прижми его. Поверни голову и посмотри назад через одно плечо, затем через другое. Потом опусти подбородок к груди, сделай глубокий вдох и расслабься. Сделай так по три раза с каждой рукой.



«Активная рука»

Подними одну руку вверх и обхвати ее другой рукой. Сделай медленный выдох и одновременно подтолкни вытянутую руку еще выше. При каждом выдохе двигай вытянутой рукой в другом направлении: сначала назад, затем вперед, направо и налево.

Повтори упражнение с другой рукой.



«Алфавитная восьмерка»

В левом круге напиши все буквы, которые начинаются с дуги влево вверх, а в правом круге напиши все буквы, которые пишутся сверху вниз с закруглением вправо (Ш, Щ, Ц, И, Ч).

Список используемой литературы:

1. Алексей Колесников «Гимнастика мозга, или Легкие способы развития ребенка». Издательство: Центр полиграф, 2009 г.
2. Деннисон П. Гимнастика для развития умственных способностей «Брейн Джим»/Пол Деннисон, Гейл Деннисон. – М.:РОУ, 1992.