

Гимнастика для мозга на занятиях по физической культуре, как прием активизации мыслительной деятельности.

Подготовил:
Инструктор по ФК
О.С. Гуркова

*«Физические упражнения и спорт не только укрепляют
те или иные органы, но и содействуют
умственному развитию человека...»
Н.А.Семашко*

Инженерное мышление – это мышление, направленное на обеспечение деятельности с техническими объектами, осуществляемое на когнитивном и инструментальном уровнях и характеризующееся как конструктивное, научно-теоретическое, преобразующее, творческое, социально-позитивное. Для формирования научно-теоретического мышления школьников необходимо учитывать закономерности мыслительного процесса.

Но данный вид мышления не формируется сам по себе, могут быть лишь предпосылки для его формирования у конкретной личности. Что же всё-таки способствует формированию инженерного мышления у человека? А способствует качество всего образовательного процесса.

В процессе психического и интеллектуального развития каждый человек проходит определенные стадии. Выделяют три вида мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое. В практической интеллектуальной деятельности человек использует все три вида мышления.

Физические упражнения также требуют от человека активного использования всех видов мышления и поэтому являются прекрасным способом развития интеллекта. Для этого важно, чтобы физические упражнения, применяемые учителем физической культуры в своей работе с обучающимися, отличались доступностью на начальном этапе и постепенным повышением сложности (интеллектуальной) на последующих этапах физического воспитания.

А как данный подход может найти отражение и быть применимым на уроках физкультуры?

За время работы инструктором по ФК я неоднократно слышала такое высказывание “Физкультура развивает только мышцы”, которое вызывает у меня несогласие. Изучая литературу о развитии мышления с помощью

физических упражнений, я познакомилась с интересным, на мой взгляд, опытом Пола Деннисона – доктора философии, который занимался обучением всю профессиональную жизнь. Создатель обучающей кинестетики и пионер прикладных исследований головного мозга, его открытия основываются на понимании зависимости физического развития, языкового восприятия и успехов в учебе.

Эта методика заключается в гимнастике для мозга и состоит из простых, доставляющих удовольствие движений и действий, которые я со своими учениками использую в образовательной кинезиологии (обучающая кинестетика) для того, чтобы стимулировать способность головного мозга к обучению.

Слово "обучение" происходит от латинского и означает "вытягивать". "Кинезиология" – производное от греческого корня "kinesis", что означает "движение". Это – изучение движения человеческого тела. Обучающая кинезиология – система, дающая возможность обучающимся любого возраста раскрыть скрытые потенциалы, имеющиеся в теле, через двигательную активность.

А теперь я хотела бы подробнее остановиться на гимнастике для мозга. В начале урока я использую педагогический прием эмоционального вхождения в урок и даю ученикам следующую установку, тем самым вызываю позитивный настрой на занятие: *Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами проведем необычную разминку. Мы все идем заниматься гимнастикой для мозга. Мы будем выполнять ее во время движения по кругу. Всего несколько минут занятий – и мы получим заряд умственной энергии на весь день. Итак, начинаем с первого упражнения...*

Перекрестные движения сидя

Правая рука держит мочку уха, левая держит кончик носа, затем меняем положения рук.

Ленивые восьмерки

Это упражнение развивает внимание. В воздухе головой мы рисуем цифру «восемь».

Качания головой.

Это упражнение для расслабления шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи, и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

Пальчики

Каждый большой палец правой и левой руки попеременно соединяется с каждым пальцем вперед и назад.

Гимнастика для глаз

Вращения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки, зажмуривания, массажирование указательным пальцем закрытого века глаза по часовой стрелке и против часовой стрелки.

На уроках физической культуры мне приходится работать с обучающимися, которые имеют психолого-физиологические нарушения в развитии (задержка психического развития, умственная отсталость, синдром ДЦП). Выполняя во время урока такие упражнения, ребята становятся более сконцентрированными, внимательными, улучшается настроение. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

В результате этого новый учебный материал по любому предмету воспринимается более целостно и естественно, как бы умом и телом, и поэтому лучше запоминается. Кроме этого, упражнения для мозга также способствуют развитию координации движений и психофизических функций.

Метод гимнастики для мозга улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Занятия должны быть систематическими и проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо обучить каждого ученика индивидуально.

Выполнение этих упражнений возможно, как дома с родителями, так и на предметных уроках. Занятия начинаются с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий.

Выступая на родительских собраниях, я продемонстрировала гимнастику для мозга, и предложила родителям, чтобы они совместно с детьми сделали памятки и включили эти упражнения в режим дня своих детей.

Источники:

1. Сенько Ю.В. Формирование научного стиля мышления учащихся. – М.: Знание. 1986.
2. Усольцев А.П. О понятии инновационного мышления / А.П. Усольцев, Т.Н. Шамало // Педагогическое образование в России. – 2014. – №1.
3. Internet-ресурс: <http://festival.1september.ru/articles/538099/>