

# **Гимнастика мозга как средство помощи в логопедической работе**

Все мы знаем, что наш мозг находится в непрерывной связи с остальными частями нашего тела. Но не всё мышление и учение сосредоточено лишь в голове. Напротив, наше тело играет объединяющую роль во всех интеллектуальных процессах, начиная с раннего детства и до глубокой старости. Важнейшая роль тела в процессе учения уже отчётливо доказана многими научными исследованиями. Чем подробнее учёные рассматривают сложные связи, существующие между мозгом и телом, тем отчётливее выявляется главное: движение необходимо для учения. Движение пробуждает и активизирует многие умственные способности. Движение приносит непосредственную пользу нервной системе. Мышечная активность, особенно координированные движения, стимулируют продукцию нейротропинов, природных веществ, отвечающих за рост нервных клеток и увеличивающих число нервных связей в мозге.

Существует так называемая Гимнастика Мозга, упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему “интеллект-тело” и приводят её в готовность к обучению.

Программа “Гимнастика Мозга” была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном, который разработал систему быстрых, простых, специфических движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы.

Огромная польза и привлекательность ГМ состоит в её простоте и практичности. Человек может выполнять эти упражнения в любое время и в любом месте, для повышения эффективности того, что он в данный момент делает. Главная идея, которую пропагандируют кинезиологи, такова – развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

Психофизиологи выделяют 32 типа функциональной организации мозга. Упростив, можно выделить три главных типа организации г/мозга:

1. Левополушарный тип – доминирование левого п/ш.

Люди этого типа лучше запоминают материал абстрактно-логического содержания (особенно на слух). Активно используют приёмы смысловой памяти. Делают больше ошибок при воспроизведении наглядно-чувственных видов материала (особенно цвета и формы зрительных объектов). Медленнее вспоминают смысловой материал, но лучше перерабатывают информацию. Их привлекают трудные, необычные задачи, любят учиться новому. Больше привлекают предметы физико-математического цикла, сформированы познавательные потребности. Выражена потребность в самосовершенствовании (ума, волевых качеств) и самореализации в практической деятельности. Для левополушарных учащихся более значима правая полусфера. Время необходимое для полноценного отдыха (сна) составляет 8 часов в сутки.

Люди этого типа не склонны к фантазиям, они практичны, подчиняются рассудку и логике. Более холодны в отношениях с людьми, ориентированы на себя и свои проблемы.

2. Правополушарный тип – доминирование правого п/ш.

Люди этого типа предпочитают запоминать материал целиком, при этом информацию

перерабатывают медленнее. При восприятии на слух делают больше ошибок. Легко ориентируются в пространстве, ярко воспринимают форму, цвет, визуальное восприятие более развито. Больше развита произвольная память. Способности к рисованию, музыке, артистичность, успехи в спорте.

Для успешной учебной деятельности им необходимы творческие контекстные задания, эксперименты, музыкальный фон на занятии, речевой ритм, работа в группах, вопросы открытого типа, социальная значимость деятельности, престижность положения в коллективе. Для организации невербального общения правополушарных учащихся их необходимо посадить полукругом, чтоб они имели возможность более полного зрительного восприятия выступающих. Время необходимое для полноценного отдыха – 7 часов в сутки.

3. Равнополушарный тип – нет ярко выраженного подавления одного п/ш другим.

Люди такого типа обладают довольно широким диапазоном возможностей и интересов, могут реализовать себя как в гуманитарной, так и в математической сфере. Зачастую они обладают общей одарённостью, имеют задатки гениев.

Но познавательная активность у них часто бывает поверхностной, они не доводят начатое до конца.

В настоящее время растёт число детей с минимальными мозговыми дисфункциями (30% от общего числа), которые проявляются нарушением речи, мышления, изменениями качеств психики. Доказано, что определённую роль в их возникновении играют нарушения функциональной асимметрии коры больших п/ш головного мозга и межполушарного взаимодействия. Морфологической основой недостаточности интеллекта можно считать недоразвитие лобных и теменных долей мозга. В этих условиях включаются компенсаторные возможности организма и правое п/ш берёт на себя главную роль. Происходит перекосяк и без того нарушенных функций деятельности мозга, возникает так называемая координационная неспособность к обучению.

Авторы практической к/з считают, что скорректировать, частично восстановить согласованность в работе правого и левого п/ш, усилить самоконтроль за своими эмоциями помогут специфические движения ГМ. Следовательно, именно ГМ способна устранить многие причины, затрудняющие процесс обучения подростков, стимулировать их интеллектуальное развитие, а также решить множество проблем эмоционального плана. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для коррекции многих психических процессов. Под влиянием к/з тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (в допустимых пределах), тем значительнее эти изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль н/с. ГМ позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга. Занятия устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу г/м.

Все упражнения разделены на 4 группы, применение которых направлено на развитие трех видов сенсомоторных навыков:

*Первая группа* включает упражнения, пересекающие среднюю линию тела (линия, проходящая вертикально и делящая тело на правую и левую половину). Упражнения способствуют одновременной работе двух глаз, рук, ног, ушей, интеграции двух полушарий мозга и включают механизм «единства мысли и движения». В результате человек может двигаться и думать одновременно, обрабатывать информацию как от целого к частному, так и от частного к целому, легко пересекать срединную линию тела, что является необходимым требованием для свободного чтения, письма и множества других навыков.

*Вторая группа* – это упражнения энергетизирующие тело, т.е. обеспечивающие необходимую

скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. На уровне работы мозга, эти упражнения способствуют связи лимбического отдела головного мозга, отвечающего за эмоции и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, улучшается саморегуляция эмоционального состояния, навыки организованности и целеполагания.

*Третья группа* – растягивающие упражнения. Эти упражнения снимают напряжение с мышц и сухожилий 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 головного мозга, эти упражнения способствуют связи стволовых отделов головного мозга, отвечающих за реакцию «убегания» и «нападения» во время стресса и передних отделов головного мозга, отвечающих за волевую регуляцию поведения. Таким образом, эти упражнения способствуют снятию стрессового напряжения в теле.

*Четвертая группа* – упражнения, повышающие позитивное отношение. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы в организме и помогают взглянуть на тревожащую ситуацию по-новому.