**развивающее занятие «гимнастика для мозга»**

Специалисты давно установили взаимосвязь физического развития, языкового становления и учебных достижений ребенка. Современный процесс обучения – это не только интеллектуальная деятельность, и уж тем более не простое запоминание информации. В процессе обучения всегда принимают участие и тело, и эмоции ребенка. Человек начинает учиться с самого рождения, его мозг постоянно получает сигналы от различных рецепторов. Каждый орган чувств, каждая мышца, каждая точка тела постоянно шлет в мозг различные сигналы и во время движения и во время покоя. Эти сигналы образуют причудливые сочетания, активизируя те или иные нейронные сети и связи в нашем мозгу. Каждое такое сочетание, приводящее к мгновенной новой реорганизации нейронных связей - это процесс обучения.

Цель данного занятия - обучение детей способам концентрации внимания, способам расслабления, основам аутотренинга.

Занятие рассчитано на 45 минут, рекомендуется проводить в минигруппе 3-5 человек.

***Тематический план занятий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Цель, назначение занятия** | **Этапы, упражнения** | **Время на этап**  **(мин.)** |
| Обучение кадет способам концентрации внимания, способам расслабления, основам аутотренинга. | Разминочное упражнение «Лови!» | 3 |
| «Сила дыхания» | 5 |
| «Скрещенные руки» | 5 |
| «Дотронься до …» | 5 |
| **Итого** | **18** |

**КОНСПЕКТ развивающего занятия**

«гимнастика для мозга»

Цель: обучение кадет способам концентрации внимания, способам расслабления, основам аутотренинга.

1. **Разминка «Лови!»**

Цель упражнения: концентрация кадет на движениях друг друга, развитие взаимопонимания.

*Разойдитесь по парам и встаньте на расстоянии примерно трех метров друг от друга. Для этой игры вам понадобится вся ваша фантазия. Вы должны будете перебрасывать друг другу воображаемый мяч. Это гораздо труднее, чем игра с реальным мячом. Вам придется сконцентрировать все свое внимание и играть так, чтобы создавалось впечатление, что вы играете самым настоящим мячом.*

*Итак, прежде всего, встаньте так, чтобы занять устойчивое положение — одна нога впереди, колени полусогнуты. Теперь один из вас берет «мяч» в руки, и вы показываете друг другу, каким мячом сейчас будете играть. Представьте себе, что это баскетбольный мяч диаметром примерно 20 сантиметров. Когда вы начнете им «перебрасываться», то отслеживайте взглядом — очень быстро — траекторию его воображаемого движения. Бросающий должен очень сильно сконцентрироваться на партнере и «кидать» так, чтобы тот мог «поймать» мяч. Теперь можете начинать. (30 секунд)*

*А сейчас на одно мгновение прервите игру. Представьте себе, что у вас теперь не баскетбольный, а теннисный мяч. Покажите друг другу этот воображаемый мячик. Снова начните перебрасываться им. (30 секунд)*

*Прервитесь и настройтесь на продолжение игры уже с шаром для боулинга. Он намного тяжелее, чем баскетбольный. Покажите друг другу шар для боулинга! Нужно полностью собраться, перебрасывая такой шар партнеру. Ловя его, прогнитесь в коленях и сделайте паузу, прежде чем бросить шар обратно. Если вы все сделаете правильно, то будете испытывать такое же напряжение, как при игре с настоящим шаром для боулинга. (30 секунд)*

1. **«Сила дыхания»**

Цель упражнения: обучение кадет основам аутотренинга.

*Иногда, когда тебе хочется усилить какие-то свои качества или собраться с силами, чтобы решить какую-нибудь проблему, можно особым образом использовать возможности своего дыхания. Например, тебе надо сосредоточиться перед контрольной. Дай себе возможность совершенно отчетливо почувствовать это желание и при каждом вдохе говори себе: «Я хочу быть собранным». Секрет — в одновременности вдоха и пожелания. Что бы ты себе пожелал? Может быть силы... облегчения... любви... тишины... сосредоточенности... бодрости... покоя... вдохновения... энергии...*

*Иногда мы хотим противоположного — иметь, например, одновременно энергию и покой. В таких случаях ты можешь утешать себя тем, что дыхание твое тоже сочетает в себе противоположности: ты вдыхаешь свежий воздух и энергию, и одновременно ты выдыхаешь ненужный воздух и напряжение. Дыхание можно использовать и для других целей: если ты хочешь от чего-либо отделаться — от определенных чувств или мыслей — то сосредоточься на этом при выдохе. Представь себе, что это «что-то ненужное» вытекает из тебя вместе с воздухом. А когда ты себе желаешь чего-нибудь, то концентрируйся на этом при вдохе и представь себе, что это втекает в тебя. И еще кое-что: лучше, если это чувство или качество ты в себе уже ощущаешь. Недостаточно, если ты об этом только думаешь. Это чувство ты можешь ощутить телом, но ты можешь и увидеть его образно, а некоторые люди слышат его как музыку.*

*А теперь у тебя есть одна минута времени, чтобы с помощью своего дыхания чего-нибудь себе пожелать или от чего-нибудь избавиться.*

1. **«Скрещенные руки»**

Цель упражнения: расслабление, достижение состояния внутреннего покоя, снятие гипервозбуждения.

*Если вы хотите избежать стресса, подготовиться к тестированию или победить волнение перед публичным выступлением, то вы можете проделать одну уловку. Этот прием принесет вам внутренний покой и ясность ума — и все это за достаточно короткое время. Сейчас мы попробуем сделать это, и понадобятся нам для этого только две минуты.*

*Сядьте поудобнее, закиньте при этом ногу на ногу. Теперь перекрестите кисти рук и положите ладони друг напротив друга, затем переплетете пальцы рук. Выверните скрещенные руки внутрь и вверх, чтобы они были на уровне груди. Когда это будет сделано, ничего больше делать не надо, кроме как спокойно и медленно дышать.*

*Вероятно, вы ощутите некоторое напряжение в пальцах, запястьях и мышцах рук. Это означает, что упражнение выполняется правильно, и мозг получает нужные вам сигналы. Пока вы сидите так со скрещенными руками и пальцами, вы даете своему мозгу возможность успокоиться. Пусть разные мысли приходят вам на ум — не останавливайте их и не управляйте ими... (2 минуты)*

1. **«Найди и коснись»**

Цель упражнения: развитие сензитивности к окружающим, активизация наблюдательных и аналитических способностей.

Ведущий предлагает передвигаться по комнате и касаться руками разных предметов и вещей. *Найдите и коснитесь чего- либо, холодного, шершавого, вещи, длина которой примерно 30 см, того, что весит полкилограмма, слова «кадет».*