**С. Масгутова** Пособие по Гимнастике Мозга для педагогов и родителей

ДВИЖЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ ТЕЛА, - это те упражнения Гимнастики Мозга, которые помогают использовать оба полушария гармонично и постоянно улучшать их «перекрестную» работу.

**1. Перекрестный шаг**

В этом упражнении, похожем на шаг на месте, учащийся делает встречное или, наоборот, расходящееся движение одной рукой и противоположной ей ногой, а затем - другой рукой и противоположной ей ногой. «Перекрестный шаг» возбуждает оба полушария головного мозга одновременно, поэтому это - идеальное «разогревающее» упражнение для последующего развития всех навыков, требующих пересечения серединной, латеральной линии тела.

*Инструкции*

Попейте воды и сделайте упражнение «Кнопки Мозга».

Для активизации кинестетических ощущений поочередно дотрагивайтесь руками до противоположных колен, движущихся навстречу рукам.

*Вариации.*

Сидя на полу или стуле, делайте попеременные перекрестные движения руками и ногами.

Руки к противоположным ногам в разных направлениях (?), за спиной.

Делайте перекрестный шаг медленно, прыжками (такой шаг особенно способствует центрированию тела, а также снижает зрительный стресс), с закрытыми глазами, под разную музыку и разные ритмы.

***Активизирует мозг для:***

Пересечения визуально-аудиально-кинестетической и тактильной средней линии тела;

Движения глаз слева направо;

Улучшения бинокулярного зрения.

Учебные навыки - правописание, письмо, слушание, чтение и понимание.

Связь поведения и позы тела:

Улучшает координацию движений левой и правой сторон тела, укрепляет дыхание и повышает жизненные силы, развивает координацию и осознание пространства, улучшает слух и зрение.

*Связь с движениями*: ленивые восьмерки, кнопки Мозга, думающий колпак.

*Перекрестные движения противоположных сторон тела человека* ***способствуют развитию речевого и языкового центров*** *мозга. Деннисон обнаружил, что перекрестный шаг является эффективным движением, стимулирующим как «воспринимающее», так и «самовыражающее» полушария и дает возможность интегрировать учение.*

**2. Ленивые восьмерки.**

Рисование знака бесконечности способствует развитию навыка пересечения среднего зрительного поля без перерывов, необходимого при чтении, активизирует оба глаза и интегрирует оба зрительных поля.

*Инструкции.*

Встаньте напротив центра и рисуйте восьмерку на уровне глаз, ноги на ширине плеч.

Начните рисовать левой рукой, чтобы активизировать правое полушарие ( влево -вверх- центр - вправо -вверх).

Следите глазами за траекторией.

Сделайте по три 8-ки каждой рукой отдельно, а затем двумя руками вместе (можно использовать цветной мел).

*Вариации.*

Активизируйте слух и сопровождайте рисование левой и правой рукой словами «Вверх, влево по кругу, пересечение средней линии, вверх по кругу, вниз и снова в центр».

Упражнение делается с закрытыми глазами, в воздухе, на плакате, песке и т.д.

Произнося звук «М-м-м» для большего расслабления тела.

Рисуйте, увеличивая их размер: на доске - большие, на столе - малые.

**Энергетические 8-ки** - руки идут от центра одновременно в стороны - каждая рисует свою окружность, далее пересекают центр и рисуют другую ее окружность в противоположном зрительном поле. Движение рук медленное, внимание направляется одновременно на оба зрительных поля и контролирует движения рук.

***Активизируют мозг для:***

Пресечения средней визуальной линии и повышения межполушарной интеграции;

Улучшения бинокулярного и периферического зрения;

Повышения координации движений мышц глаз (особенно при прослеживании).

Учебные навыки.

Механизмы чтения (движения глаз слева направо);

Распознание символов письменного языка;

Понимающее чтение (работа долговременной ассоциативной памяти).

Связь поведения и позы тела.

Расслабляет глаза, шею и плечи при сосредоточении, улучшает восприятие глубины, улучшает центрацию, баланс и координацию.

*Связь с движениями*: Перекрестный шаг, Кнопки мозга, Двойные рисунки.

Зрительное и кинестетическое следование за знаком бесконечности малых размеров используется в образовательной терапии для развития осознания кинестетических и тактильных ощущений учащихся, испытывающих серьезные проблемы с учебой. Такого рода учащиеся обычно проявляют нейрологическую незрелость при пересечении среднего визуального доля. Это упражнение помогает избавиться от перевернутого и зеркального письма и чтения. Деннисон давал учащимся рисовать восьмерки на доске, чтобы включить в работу крупные мышцы тела и развить навыки слежения глаз. У этих учащихся быстрее развивались навыки различения символов и лево-правосторонней ориентации.

**3. Двойные рисунки.**

Это билатеральное рисование в среднем поле (листа бумаги), предназначенное для осознания направления движения и ориентация тела в пространстве. Если у учащегося развито чувство различения левой и правой сторон в процессе рисования или письма, то он ощущает центр своего тела и соотносит движения (вперед, назад, вверх и вниз) по отношению к нему. Это чувство развивается у ребенка главным образом тогда, когда он неумело водит рукой и создает различные формы по памяти. «Двойные рисунки» ощущаются лучше при работе крупных мышц рук и плеч. Встаньте за учащимся, возьмите обе его руки в свои и нарисуйте ими что-нибудь несколькими простыми, движениями. Научите его выполнять упражнение, соотнося движения с центральной, линией тела.

Сопровождайте движения совами: «В сторону, вверх, к себе, вниз». Пусть учащийся сидит, расслабившись, когда обе его руки движутся свободно зеркально симметрично по отношению друг к другу.

*Инструкции.*

Сначала свободными движениями обеих рук оформите в пространстве перед собой окружности. Начните с больших движений на доске. Обращайте внимание на процесс своей работы, а не результат. Избегайте при этом оценочного отношения позитивного или негативного. Поощряйте новые варианты выполнения упражнения и демонстрируйте рисунки свои и учащихся.

*Вариации.*

Перейдите от рисования двумя руками на доске к рисованию на маленьком листке бумаги, прикрепленном к доске или полу, различными материалами.

Рисунки в воздухе при работе с группой.

Выполняйте упражнение двумя пальцами поочередно прикасаясь остальными пальцами руки к большому, (на песке)

Изобразите «Двойные рисунки» в воздухе плечами, локтями, кистями рук или ногами, всеми конечностями одновременно.

***Активизирует мозг для:***

Координации «руки-глаза» в разных зрительных полях;

Пресечения средней кинестетической линии;

Осознание пространства и зрительного различения.

Учебные навыки. Письмо, правописание, математика.

Способность следовать глазами за движением рук в разных направлениях;

Декодирование и кодирование зрительных символов;

Связь поведения и позы тела.

Помогает осознанию работы левой и правой сторон тела, улучшает периферическое зрение, помогает осознанию тела, координации и специализации связи «руки-глаза».

***История движения***

Доктор Геттман, оптометрист, специалист в области развития зрения, описал билатеральное рисование в своей книге «Как помочь становлению интеллекта вашего ребенка».

«Двойные рисунки» способствуют развитию навыков совместной работы глаз, координации «руки-глаза», работе рук, конвергенции глаз и активизируют движения в средней зоне тела. Когда зрительная функция улучшается, параллельно растут и учебные достижения.

**4. Алфавит восьмерками.**

Модификация «Ленивых.восьмерок». Упражнение можно использовать для написания букв алфавита – Упражнение интегрирует движения, необходимые для написания букв алфавита, и позволяет пишущему бесконфликтно пересекать среднее визуальное поле. Каждая буква располагается в той или иной окружности восьмерки.

Центральная разделительная линия либо заканчивает букву, либо начинает ее. У большинства учащихся, уже освоивших печатание букв с помощью этого упражнения, улучшается и письмо.

*Инструкции.*

Это активизирует большие мышцы рук, плеч и грудной клетки.

Активизируйте аудиально-визуально кинестетическую и тактильную интеграцию, сопровождая написание словами «вверх, вокруг и вниз».

Пишите на песке, с закрытыми глазами, произнося звук «М-м-м».

***Активизирует мозг для***

**Повышение осознания периферического восприятия;**

**Улучшения координации «руки-глаза»;**

Повышения способности узнавания и различения символов.

Связь поведения и позы тела.

Расслабляет мышцы глаз, шеи, плеч во время письма.

Повышает сосредоточенность во время письма.

**Улучшает навыки координации «руки-глаза».**