

20

**МОНТЕССОРИ
ВЕСНА**

25

г. Москва, 12-13 апреля

Гимнастика мозга в школе и дома

Лектор: Борцова Анастасия



20

МОНТЕССОРИ
ВЕСНА

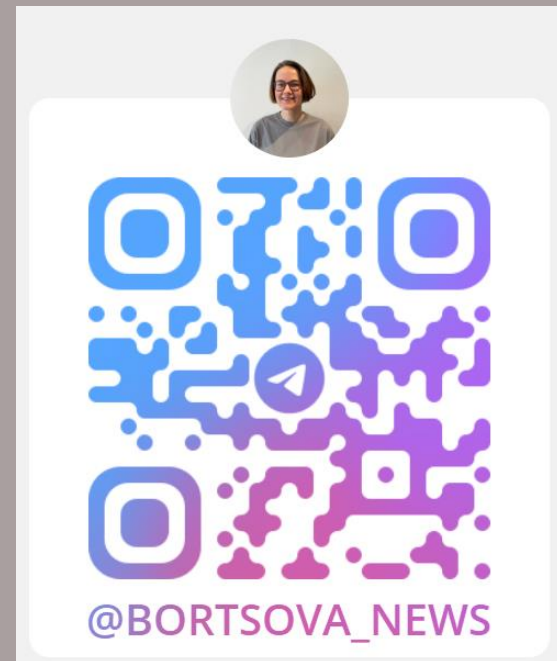
25

г. Москва, 12-13 апреля

Обо мне

- Более 8 лет педагогической практики
- АМІ 6-12 (Санкт-Петербург)
- Akademie Montessori Viberkor, монтеessori курс 6-12
- МГИМО, программа «Современное образование и прикладная педагогика», педагог дополнительного образования, тьютор

Лектор: Борцова Анастасия



Чтобы взбодриться! «Думающий колпак» и «Сгибание стоп»



Лектор: Борцова Анастасия



@BORTSOVA_NEWS

МОНТЕССОРИ
ВЕСНА

История создания Гимнастики мозга

Пол Дениссон

- Доктор философии в образовании
- Создатель Образовательной кинезиологии, Гимнастики мозга
- Автор 12 книг и пособий

Гейл Дениссон

- Жена и соавтор
- Танцовщица
- Создатель журнала «Гимнастика мозга»



Лектор: Борцова Анастасия

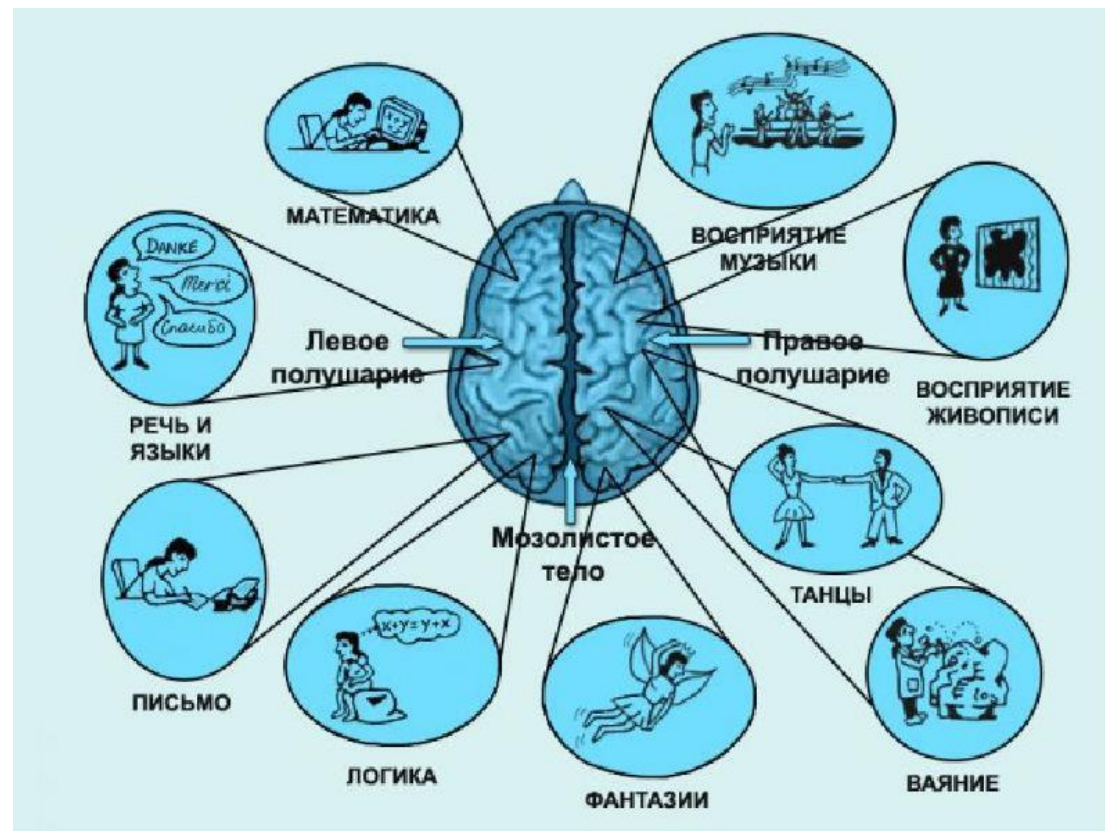


@BORTSOVA_NEWS

МОНТЕССОРИ
ВЕСНА

Гимнастика мозга

Почему это работает?



Лектор: Борцова Анастасия



@BORTSOVA_NEWS

МОНТЕССОРИ
ВЕЧНА

Обучение под стрессом и Обучение на основе движения

Интегрированная высокая передача

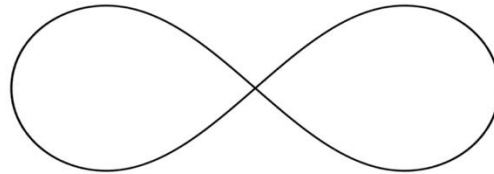
Понял!

Могу двигаться и думать одновременно
Автоматический ответ без обдумывания
Чувство безопасности и комфорта
Эффективность, легкость, энтузиазм
Быстрое принятие решений

Интегрированная низкая передача

Понимаю!

Нахожусь в процессе
Могу остановиться и подумать
Незнакомый контекст, окружение
Думаю и отвечаю, пока нет автоматизма
Медленное продуманное действие



Неинтегрированная высокая передача

Ничего не вышло...

Недостаточный фокус
Не могу начать двигаться
Прекращаю делать до того, как закончил
Скучающий, разочарованный
Неосознанный

Неинтегрированная низкая передача

Я не понимаю!

Чрезмерный фокус
Как белка в колесе
Обеспокоенный, озабоченный
Стресс от ощущения нехватки времени
Автоматически отвечает невпопад



26 упражнений

+ отслеживание

«Гимнастика мозга» — это комплекс специальных упражнений, который учит мозг думать по-другому, более эффективно и гармонично

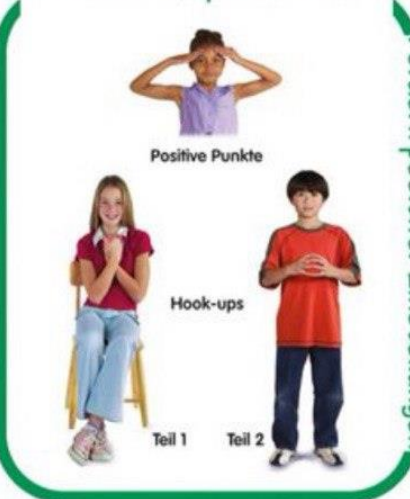
Лектор: Борцова Анастасия



... planen, organisieren, etwas auf die Beine stellen:



... mitmachen, spielen, arbeiten:



... verstehen, mich konzentrieren, mich beteiligen:



@BORTSOVA_NEWS

МОТЕССОРИ
ВЕЧНА

Упражнение «Ленивые восьмерки»

Описание упражнения

- Большим пальцем руки на уровне глаз в воздухе рисуем знак бесконечности
- Сначала рисуем восьмёрку против часовой стрелки, начиная слева снизу, потом ведём вправо вверх. Центр восьмёрки на уровне грудины
- Затем меняем направление и рисуем по часовой стрелке, начиная справа.
- Глазами следим за пальцем. Шею не напрягаем. Повторяем 3 раза
- Дальше меняем руки и делаем ещё по три раза на каждую руку.



Эффект упражнения

- Пересечение визуальной срединной линии
- Улучшает координацию рук и глаз
- Расслабляются глаза, шея, плечи при фокусировке зрения
- Улучшается долгосрочная и ассоциативная память

Академические навыки

- Механика чтения (движение глаз слева направо)
- Понимание прочитанного материала
- Повышение скорость чтения и письма
- Улучшение почерка



4 группы упражнений

1 группа

упражнения на пересечение средней линии

Для сенсомоторной координации, улучшения навыков обработки информации, необходимых для чтения, письма, слушания и речи

2 группа

упражнения на повышение энергии

Для центрирования и вертикального выравнивания; для планирования, упорядочивания, организации объектов в пространстве

3 группа

упражнения на растяжение

Для освобождения накопленного напряжения и возможности начать активно действовать; концентрации, проявления инициативы

4 группа

упражнения на позитивное восприятие

Для расслабления, успокоения, физической и эмоциональной стабилизации; умения играть, делиться и сотрудничать; для сенсомоторной памяти



@BORTSOVA_NEWS

Найди свой темп РАСЕ

РАСЕ подготавливает мозг и сенсорную систему для нового обучения

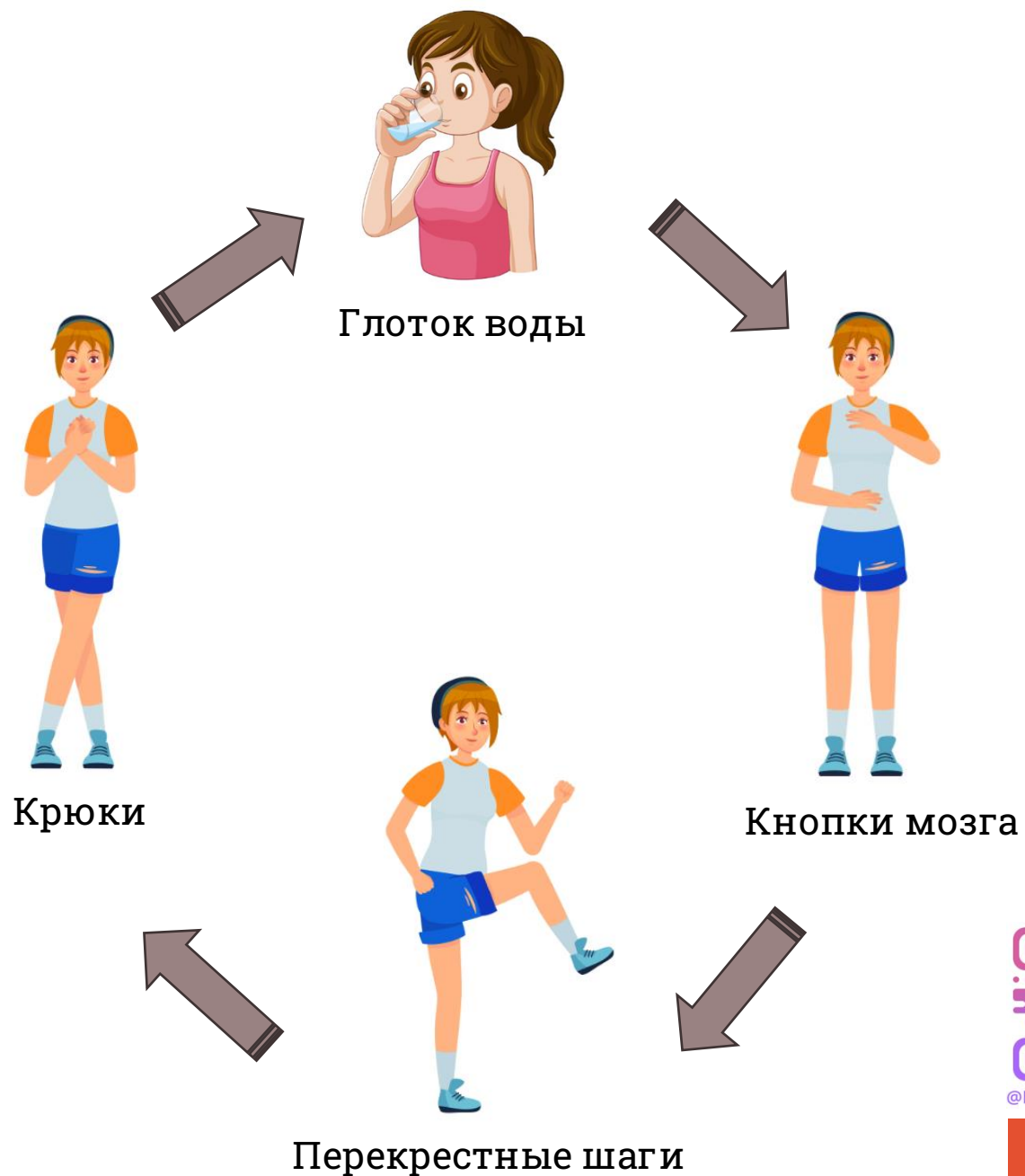
Р – **Positive** – Позитивность - Крюки

А – **Active** – Активность – Перекрестные шаги

С – **Clear** – Ясность – Кнопки мозга

Е – **Energetic** – Энергетичность – Глоток воды

Лектор: Борцова Анастасия



@BORTSOVA_NEWS

МОНТЕССОРИ
ВЕЧНА

Упражнение «Глоток воды»

Описание упражнения

- Медленно пьем воду
- Каждый глоток на секунду задерживаем во рту
- Глотая, отслеживаем, как жидкость движется вниз по горлу, пищеводу и достигает желудка
- Если воды нет под рукой, делаем мелкие глотательные движения, сглатывая слюну



Эффект упражнения

- Эффективно восстанавливает водный баланс организма
- Повышает уровень сил и энергии
- Эффективно восстанавливает электрическое и химическое взаимодействие между мозгом и нервной системой

Академические навыки

- Все навыки улучшаются благодаря гидратации
- Перед важными событиями: контрольными, тестами, когда возможен стресс
- Улучшает внимание
- Снимает умственное переутомление



Упражнение «Кнопки мозга»

Описание упражнения

- Находим впадины чуть ниже ключиц
- На них ставим большой и указательный палец одной руки
- Вторую руку кладём на пупок
- Массируем обе точки в течение 30 секунд, перемещая взгляд справа налево. Затем меняем руки
- Массируем 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки



Эффект упражнения

- Повышение уровня энергии
- Улучшение совместной работы глаз
- Расслабление шейных и плечевых мышц

Академические навыки

- Легкость перемещения глаз при пересечении визуальной срединной линии, например, при чтении
- Чувство пространственной направленности, которое помогает не терять место чтения в тексте,
- Писать буквы и цифры в правильной последовательности
- Координация глаз – рука при письме работе за компьютером



Упражнение «Перекрестные шаги»

Описание упражнения

- Выполняем упражнение медленно и плавно, фиксируя движения каждой пары конечностей
- Локоть правой руки соединяем с коленом левой ноги
- Твердо ставим опорную ногу, надавливая ею на пол, при касании рукой поднятого колена вверх тянитесь головой вверх
- Затем локоть левой руки соединяем с коленом правой ноги.
- Ритмично повторяем 10–15 раз.



Эффект упражнения

- Пересечение зрительной, слуховой, кинестетической и тактильной срединной линии
- Бинокулярное зрение (совместная работа двух глаз)
- Пространственная осознанность
- Улучшение координации левой и правой сторон тела
- Улучшения слуха и внимания

Академические навыки

- Правописание и письмо
- Слушание
- Чтение и понимание



Упражнение «Крюки»

Описание упражнения

- Скрещиваем ноги в лодыжках.
- Вытягиваем руки вперёд, скрещиваем запястья, пальцы сцепляем в замок.
- Сцепленные руки сгибаем в локтях и прижимаем к груди.
- Удерживаем положение тела в течение минуты.
- На вдохе прикасаемся кончиком языка к твёрдому нёбу, на выдохе – расслабляем язык.



Эффект упражнения

- Эмоциональное центрирование
- Заземление
- Организованность
- Снижение симптомов гиперактивности
- Увеличение комфорта в окружающей среде

Академические навыки

- Ясность слуха и четкость речи
- Навык выполнения контрольных и тестов
- Работа на клавиатуре



Упражнение «Кнопки Земли»

Описание упражнения

- Поставьте кончики двух пальцев на впадину под нижней губой, ладонь второй руки – над пупком, чтобы пальцы смотрели вниз
- Смотрим вниз, потом вверх
- Удерживаем положение 4–6 вдохов, отслеживая как наши стопы ощущают все большую связь с Землей
- После этого меняем руки



Эффект упражнения

- Повышается организованность
- Зрение лучше переключается с ближних объектов на дальние
- Избавляет от умственной усталости

Академические навыки

- Улучшение ориентации по тексту
- Способность не терять место чтения в тексте



Упражнение «Позитивные точки»

Описание упражнения

- вспомните о том, что вызывает у вас стресс
- Слегка прикоснитесь кончиками пальцев обеих рук к точкам, находящимся прямо над глазами и посередине между линией роста волос и бровями
- Удерживайте точки плотно, чтобы натянуть кожу, но легко
- Удерживайте эти точки от 20 секунд до 10 минут в зависимости от серьезности проблемы



Эффект упражнения

- Снижение стресса, связанного с конкретным воспоминанием
- Ослабление рефлексивного неосознанного действия в условиях стрессовой ситуации
- Сдерживание ответной реакции при чрезмерном возбуждении

Академические навыки

- Снятие временных блоков памяти («вертится на языке»)
- Запоминание данных, необходимых для овладения процессами письма, математики и естественных наук
- Публичные выступления
- Организационные способности



Упражнения, которые мы узнали сегодня

1 группа упражнения на пересечение средней линии

- Перекрёстный шаг
- Ленивые восьмерки

2 группа

упражнения на повышение энергии

- Глоток воды
- Кнопки мозга
- Кнопки Земли
- Думающий колпак

3 группа

упражнения на растяжение

- Сгибание стоп

4 группа

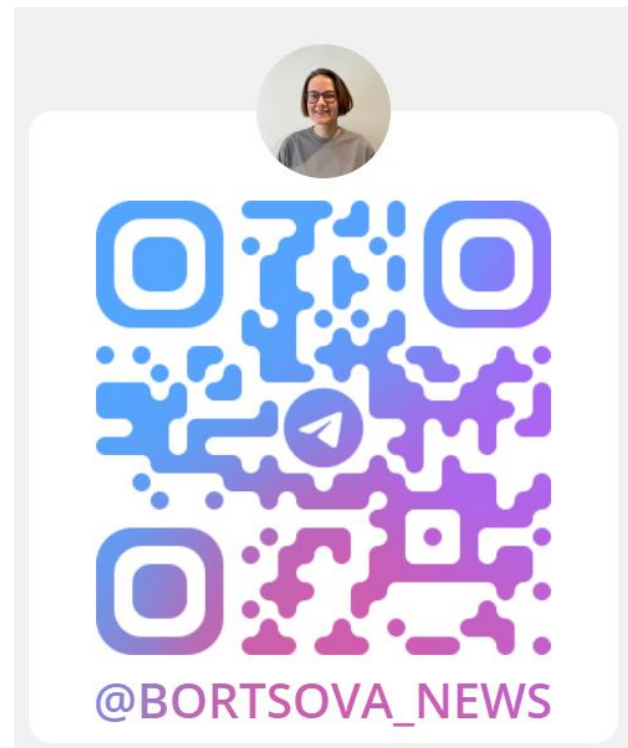
упражнения на позитивное восприятие

- Позитивные точки
- Крюки 1



@BORTSOVA_NEWS

Сколько всего упражнений Гимнастики мозга?



Лектор: Борцова Анастасия



МОНТЕССОРИ
ВЕЧНА