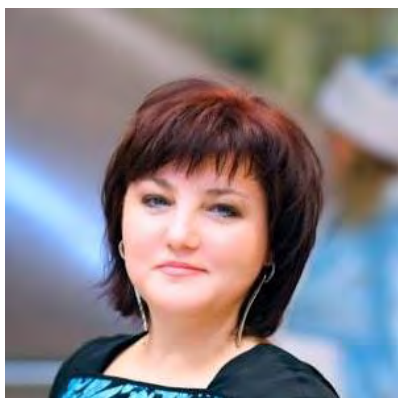


## **Авторская оздоровительно-развивающая программа «Гимнастика мозга»**

Информация об авторе.

Автор идеи и руководитель клуба с 2013 г. Яворская Елена Александровна. Педагог - психолог высшей категории ГБОУ в Школе № 1212 (корпус 2) ЮЗАО г. Москва. Дополнительная сертификация: кинезиолог, инструктор по гимнастике мозга, стратегический коуч, член Межрегиональной Ассоциации профессиональных кинезиологов.

Педагогический стаж с 1987 г. Автор нескольких публикаций в области коррекции стресса. Электронная почта: [YavorskayaEA@s1212.ru](mailto:YavorskayaEA@s1212.ru)



### **Аннотация.**

**Как за 90 дней повысить обучаемость ребёнка /подростка 8-12 лет, сохранив и улучшив отношения с ним.**

**Программа для родителей с детьми школьного возраста, которые**

- хотят видеть успешным своего ребёнка и улучшить отношения в семье;
- стремятся развить самостоятельность ребёнка, без конфликтов и стресса;
- готовы посвятить качеству воспитания своего ребёнка дополнительно 1 час в неделю, чтобы в дальнейшем избежать подросткового кризиса;
- заботятся об эмоциональном здоровье всей семьи, и хотели бы сэкономить на лекарствах.



**Почему возникла данная идея, ее актуальность, какие особенности развития детей учитывает, какие проблемы призвана решать.**

Как часто нам, родителям, не хватает времени на интересное и качественное, полезное и развивающее общение со своим ребёнком...При этом мы очень хотим от него качества знаний и умений, навыков самоорганизации и самостоятельности, а также сохранения здоровья. Мы надеемся, что у него сформируется умение делать выбор в разных ситуациях, и он будет эффективно общаться и взаимодействовать в коллективе сверстников. И чтобы нам было спокойно за него, не так ли?

Здоровье и развитие обучаемости детей является важной целью родительского воспитания, а также одним из главных результатов школьного образования.

Мы хотим, чтобы дети хорошо учились, чтобы им было легко, чтобы они делали это с удовольствием. А что мы готовы делать для этого? Как мы можем помочь ребёнку?

Мозг ребёнка должен быть готов не только к обучению в начальном звене, но и к увеличению нагрузок, начиная с 5 класса. Это значит, что к 11-12 годам у него должна быть хорошая переключаемость и концентрация внимания, умение расслабляться и концентрироваться для следующих задач. Как же понять, что с ребёнком всё в порядке? Какие сигналы дают нам понять, что у него не получается, и наши ожидания не оправдываются:

- Отсутствие концентрации внимания, непонимание смысла прочитанного.
- Вялость, сонливость, «затуманенное» мышление.
- Хроническая усталость (как будто нет сил). Головные боли. Ощущение, что нет выбора.
- Накопление негативных эмоций. Неадекватное поведение (агрессивность, расторможенность), психическое напряжение. Нежелание общаться.



### **Что родители делают в этой ситуации?**

Как помогают ребёнку и себе избавиться от ощущения неудачника?

Хорошая новость заключается в том, что есть "кнопки" мозга, которые включают гениальность. Современные исследования мозга показали нам два интересных факта.

#### **Интересный факт про мозг №1**

Все креативные идеи и мощные решения рождаются в коре головного мозга. Однако, большую часть времени мы практически не используем этот ресурс, так как любая коммуникация (а также переживание или обдумывание связанных с коммуникацией ситуаций) задействует сферы мозга, отвечающие за эмоции.

Мы просто не привыкли использовать имеющийся у нас ресурс, либо не знаем, как это делать.

#### **Интересный факт про мозг №2**

Учитывая, что левое полушарие отвечает за логику и анализ деталей, а правое — за целостное восприятие (интуицию) и креативность, по-настоящему эффективно мозг начинает работать когда оба полушария задействуются одновременно. Так как они функционально дополняют друг друга.

Любая деятельность в сочетании с личными привычками вызывает большую активность либо у левого полушария мозга, либо у правого. В силу чего каждый человек к 25 годам приучен к использованию преимущественно одного из полушарий.

**А гениальность (ясность, активность, энергичность, новое видение) рождается в синхронной (!) работе обоих полушарий мозга.**

Решение всегда было на виду.

Решение было очевидно еще в прошлом веке. Эти факты известны человечеству давно, и, действительно, любой человек может стать на порядок гениальнее, стоит лишь ему синхронизировать работу полушарий, и увеличить работу коры головного мозга.

Вопрос - как это сделать экологично? Использование медикаментов отпадает. Стимуляция частотным воздействием различных приборов вызывает те же сомнения, что и стимуляция медикаментами.

Нужно что-то естественное, близкое природе человека.

И вот оно - гениальное решение!

Если дисбаланс работы мозга происходит за счет активности, которую мы ежедневно выполняем, то ничего не мешает использовать другой вид активности для создания баланса.

Остается только один вопрос — как быстро это даст результат?

Ответ — через 15 минут.

### СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДЛИТСЯ ЭФФЕКТ?

Одно только выполнение упражнений вызывает состояние высокой продуктивности на ограниченный период времени. Он может длиться от нескольких минут до полутора часов, в зависимости от выполняемой после него деятельности. Этого обычно хватает, чтобы найти нужное решение или исполнить что-то на уровне, превосходящем обычный.

При небольшой тренировке качество состояния значительно повышается, а выполнять упражнение требуется уже 5-7 минут.

При регулярной практике 1-2 раза в неделю в течение 3-х месяцев формируется когнитивный навык и достигается необходимое физиологическое развитие, благодаря чему дальше можно обходиться уже без упражнения.

- **Гимнастика Мозга** – это комплексная программа специальных упражнений и движений, которая соединяет работу мозга, эмоции и поведение.
- **Гимнастика мозга - НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ МОЗГА**, это упражнения на восстановление нервной системы, обучение самопомощи при стрессе, снятие негативных эмоций, восстановление и активизация жизненной энергии и работоспособности мозга, профилактика заболеваний. Главный ожидаемый результат - это формирование ресурсного состояния, необходимого в условиях школьного стресса.
- **Гимнастика Мозга** - это тренинги для детей 8-12 лет и их родителей, в ходе которых развиваются интеллектуальные возможности ребёнка и взрослого к обучению / переобучению, дети учатся рефлексии (пониманию своего индивидуального прогресса)



## **Описание программы**

Содержание занятий.

Игровая терапия, диагностика обучаемости, терапия отношений, коррекция стресса на каждом занятии, обучение методам снятия негативных эмоций, отработка тренерских навыков детей-участников, вручение сертификата участия.

### ***Блок № 1. Возможности ребёнка к успешному обучению.***

Выявление желаний. Постановка целей.

Обследование вегетативного тонуса и настроения.

Диагностика межполушарного взаимодействия, ведущего полушария.

(Ответы на вопросы: где лучше посадить ребёнка в классе для лучшего усвоения информации, какие кружки/ виды деятельности ему больше подходят, надо ли и как конкретно корректировать его особенности).

Диагностика взаимосвязи между визуальным восприятием и пониманием информации.

Упражнения на концентрацию внимания и переключаемость внимания.

Упражнения на развитие учебной мотивации.

### ***Блок № 2. Отношения в семье как ресурс ребёнка.***

Как запрограммировать себя на успех.

Как создать вовлечь ребёнка в помощь по дому.

Отношения в семье как «хрустальный шар»: как их сберечь.

Доверие в отношениях: как его создать и сохранить.

Насколько хорошо мы понимаем друг друга. Ведущие системы восприятия - визуальное, аудиальное, кинестетическое.

Эмоциональная подстройка в отношениях.

### **Блок №3. Итоги и перспективы.**

Отработка тренерских навыков детей-участников.  
Подготовка к зачёту. Итоговое обследование (вегетативный тонус) по итогам. Анкета результативности. Чаепитие. Вручение сертификатов участникам.

### **Выводы по эффективности программы.**

**Результаты взрослых.** По отзывам взрослых известно, что методика дает хорошие результаты при изучении иностранных языков, в обучении вождению, а также в различных видах творческой и интеллектуальной деятельности, улучшается состояние души, удовольствие от жизни, увеличивается активность и энергичность.

**Результаты детей и подростков:** повышение успеваемости в учёбе; развитие навыка общения; развитие навыка самопомощи при стрессе; повышение концентрации внимания; рост работоспособности; общее психофизиологическое оздоровление.

#### **Результаты анкетирования:**

1. Настроение после занятия улучшается у 100 % участников.
2. Чувствуют себя бодрыми и отдохнувшими — 100 % участников.
3. Изменилось отношение к учёбе в лучшую сторону - у 93 % участников.
4. Увеличился самоконтроль за своими эмоциями и поведением — у 80 % участников.
5. Применяют знания и навыки, полученные в клубе — 100% участников.
6. Изменилась самооценка (появилось больше уверенности в себе и своих силах) — у 86 % участников.
7. Изменились отношения в семье (улучшилось взаимопонимание, отношения стали более доверительными) - у 86 % участников.

### **Как проводятся занятия**

Занятия проводятся в форме приятной физкультуры под музыку.

Как часто? 1 раз в неделю во внеурочное время в здании школы.

Стандартная программа рассчитана на 12 занятий (3 месяца/ 90 дней).

Продолжительность каждого занятия - 1 час. Участники проходят диагностику, получают раздаточный материал в электронном виде (методичка с описанием упражнений по гимнастике мозга), а также другие материалы в бумажном варианте для домашнего использования.

Необходимо выполнять небольшие домашние задания и упражнения дома.

## *Отзывы наших выпускников*



### *Зуйковы Екатерина и Анна (2013).*

**Хочу выразить Вам благодарность за открытие детско-родительского Клуба. Мы с дочерью, ученицей 2 класса, посещали занятия Клуба на протяжении 3х месяцев. Причиной обращения в Клуб стали частые случаи раздражительности ребенка, неумение планировать личное время для учебы и отдыха, неумение регулировать эмоциональное состояние (частые перепады от ласки к агрессии), снижение успеваемости по школьным дисциплинам. Занятия, проводимые в Клубе, легки и приятны, проводятся в виде занимательных и игровых упражнений родителей с детьми. Данная форма помогает укрепить связь родитель-ребенок, так как часто психологические проблемы детей идут из семьи. Знания и навыки, полученные нами в ходе занятий, помогают нам с дочерью и в обычной жизни: теперь мы умеем быстро снять стресс, настроить себя на рабочий лад, «разгрузиться» в нужный момент. Также теоретические знания о кинезиологии, предоставленные Еленой Александровной, помогают понять причину стресса у ребенка (да и у родителя) и найти пути саморегулирования, не прибегая к медицинским методам. Благодарим за интересные занятия и наш новый опыт!**

***ИОНИХ СВЕТЛАНА и Полина (2013):***



**Хочу от всей души поблагодарить ЕЛЕНУ АЛЕКСАНДРОВНУ ЯВОРСКУЮ за проведённый курс по "Гимнастике мозга"! Я и моя дочка Полина получили новые знания, помогающие нам теперь гармонично идти по жизни и быть уверенными, что любые сложности в учебе и общении можно преодолеть! Приятно проведенное время в очень дружной и веселой атмосфере, совмещенные с занятием, очень помогли моей дочке стать более сосредоточенной в школьном процессе (мы очевидно лучше закончили 1 триместр по оценкам), и самое главное- у ребенка появился добрый настрой на учёбу (активность и любознательность). Это очевидный результат работы преподавателей курса по "Гимнастике мозга"! РЕКОМЕНДУЮ РОДИТЕЛЯМ И ДЕТКАМ ПРОЙТИ ЭТИ ЗАНЯТИЯ! ОЧЕНЬ ХОРОШО, ЧТО ШКОЛА УДЕЛЯЕТ ВНИМАНИЕ ЗАНЯТИЯМ ТАКОГО НАПРАВЛЕНИЯ! ПОЛЬЗА ОГРОМНАЯ!**



# Обучающее меню 1 гимнастики мозга

Перескажи мне среднюю линию

Мысль об X    Вращение шеи    Двойные рисунки    Алфавитные 8-ки    Брюшное дыхание

Слои    Кросс-Крол лежа    Лягушка 8-ки    Рокер    Энергетизатор    Кросс-Крол

Энергетизирующее

Вода    Энергетическая зевота    Длительный кашель

Кнопки Космоса    Кнопки Земли    Кнопки Мозга    Кнопки Баланса

Углубляющее поперечное отношение

Позитивные точки

Крюки  
Часть 1    Часть 2

Растягивающее

Сова    Активация рук    Сгибание стопы    Гравитационное скольжение    Изометрическая поза    Заземлитель

26 упражнений Гимнастики Мозга