ВСТРЕЧА 2

Материалы: бейджики, мяч, цветные карандаши, бумага А4, памятки с упражнениями по методике «Гимнастика для мозга».

1 Знакомство-приветствие

Цель: познакомить участников с содержанием встречи.

Ведущий сажает участников в круг и приветствует их. Затем знакомится с новичками и поясняет, чем они будут заниматься.

2 Упражнение «20 секунд»

Цели: сплотить группу, развивать умение работать в команде.

Участники быстро и спонтанно двигаются по залу. Ведущий произвольно дает им разные задания, которые они должны выполнить с максимальной точностью в течение 20 секунд. Каждое задание повторяет схему: «команда ведущего – время/счет – стоп – проверяем – продолжаем ходьбу».

Команды ведущего:

- распределиться по цвету волос от самого темного до самого светлого;
- распределиться по росту;
- распределиться по размеру обуви;
- распределиться по именам по алфавиту.

3 Игра «Обобщающие слова»

Цель: развивать логическое мышление.

Ведущий проводит игру с мячом. Бросает мяч поочередно каждому участнику и называет обобщающее слово. Например: домашнее животное, наземный транспорт, мебель, фрукт и т. д. Задача участников – назвать представителя этой группы (собака, автобус, стул, яблоки и т. д.).

4 Теоретическая часть – «Образовательная кинезиология»

Цель: познакомить родителей с методикой «Гимнастика для мозга» (образовательная кинезиология) и закрепить полученные знания совместно с детьми с помощью специальных упражнений.

Ведущий рассказывает о гимнастике для мозга и назначении каждого упражнения. Затем демонстрирует их, а участники воспроизводят. В заключение ведущий раздает участникам памятки с упражнениями по методике «Гимнастика для мозга».

Что рассказать родителям

- Образовательная кинезиология (гимнастика для мозга) – наука об усовершенствовании процесса обучения через движение.
- Эта методика позволяет детям в процессе учебы использовать оба полушария мозга.
- Одно полушарие мозга (у большинства – левое) отвечает за аналитические функции, мышление. Другое полушарие – за эмоции и память. Стресс, боязнь ошибиться и неуверенность блокируют работу одного полушария, и мы работаем с половинным потенциалом, а дети могут не справляться с учебными задачами.
- Гимнастика для мозга развивает и восстанавливает природные уникальные возможности, индивидуальные способности, позволяет сформировать навыки самопомощи и самокоррекции в учебной и повседневной жизни детей и взрослых.
- Специальные упражнения, в которых объединяются движения и мышление, помогут активировать природные механизмы работы мозга.

5 Практическая часть

Цель: закрепить на практике полученные знания. Участники встают, свободно распределяются по залу. Ведущий демонстрирует упражнения и следит, чтобы участники их правильно выполняли. Участники повторяют за ведущим.

Упражнение «Кнопки мозга (точки мозга)»

Цели: обеспечить приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга, чтобы лучше воспринимать новую информацию; снизить визу-

альное напряжение; прибавить энергии, чтобы быстрее находить пути решения сложных вопросов; улучшить одновременную работу глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма. Ведущий предлагает использовать это упражнение перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. А также в ситуации подавленности или возбуждения либо когда необходимо успокоиться и принять правильное решение. Участники указательным и большим пальцами одной руки массируют точки, которые расположены в мягких местах под ключицами, ближе к груди. Родители помогают детям найти эти точки. Указательным и средним пальцами другой руки – массируют пупок. Продолжительность – 1 минута.

Упражнение «Крюки»¹

Цели: стабилизировать эмоциональное состояние, ослабить внутреннее напряжение; помочь воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого.

Участники выполняют упражнение стоя. Вслед за ведущим они переплетают обе руки (предплечья и кисти) между собой на уровне груди, кисти направляют вверх и заводят одну ногу за другую. Продолжительность – 1 минута.

Упражнение «Думающая шапочка»¹

Цели: активизировать слуховое внимание, распознавание, различение; восприятие, память; слух, чтобы слышать собственный голос во время говорения; совершенствовать внутреннюю речь и навыки мышления; повышать умственные и физические способности; включать ретикулярную формацию – защиту от отвлекающих звуков. Участники указательными и большими пальцами рук тянут за края свои уши во внешнюю сторону. При этом начинать следует с верхнего края уха и двигаться вниз, до мочки. Продолжительность – 15 повторений.

Упражнение «Ленивые (лежащие) восьмерки»¹

Цели: интегрировать работу правого и левого полушарий головного мозга; активировать глазодвигательные мышцы; тренировать бинокулярное и периферическое зрение.

Сначала участники вытягивают вперед ведущую руку и рисуют ею в воздухе большие лежащие восьмерки. Потом рисуют другой рукой, а затем двумя руками сразу. Место пересечения восьмерки должно находиться между глаз. Продолжительность – 3 минуты.

Упражнение «Позитивные точки (выключатели света)»¹

Цели: быстро снять стресс, обуздать нахлынувшие эмоции (страх), улучшить кровообращение, убрать головную боль.

Ведущий предлагает участникам найти бугорки над бровями и нежно массировать эти точки двумя руками – средними и указательными пальцами вместе. Родители помогают детям.

Упражнение «Двойные рисунки»¹

Цели: снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы или игры за компьютером; улучшить работу глазодвигательных мышц; укрепить связь «рука – глаз»; стимулировать желание фантазировать и активно творить.

Участники садятся за столы. Ведущий раздает им бумагу и карандаши. Родители закрепляют бумагу на столах или планшетах с зажимами. Затем все участники берут два карандаша и, не отводя рук, от центра листа рисуют одну и ту же фигуру двумя руками в зеркальном отображении или две одинаковых фигуры одновременно (линии, квадраты, круги, спирали и т. д.).

6 Рефлексия

Цели: проанализировать полученные знания, дать обратную связь ведущему.

Участники возвращаются в круг. Ведущий предлагает им поделиться своими впечатлениями о встрече. Задает вопросы:

- Что было самым сложным?
- Что было самым интересным?

¹ Баллингер Э. Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной учебы в школе. – М.: Просвещение, 1996.