

## **Фитнес для мозга.**

### **Зрительная гимнастика как средство стимуляции мозга.**

Уважаемые педагоги.

Ранее мы всегда думали, что зрительная гимнастика рассчитана только на тренировку зрительного анализатора и улучшение зрения ребенка. Действительно данный вид гимнастики способствует укреплению мышц глаза, снятию напряжения при длительной работе глазами, расширению полей зрения при так называемом тоннельном зрении.

Однако сейчас глагодвигательная гимнастика рассматривается и как гимнастика мозга. С ее помощью можно улучшить внимание, память, мышление и речь, пространственные представления, мелкую и общую моторику, снизить утомляемость и повысить способность к произвольному контролю.

Глагодвигательные упражнения эффективны в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. Это важно в условиях инклюзивного образования, т.к. дети с ОВЗ воспитываются теперь в каждом детском саду, и все педагоги встречают такую категорию детей.

Конечно, глагодвигательная гимнастика подходит и нормотипичным детям. Т.е. может использоваться со всеми дошкольниками.

Педагоги могут включать ее, как паузу для переключения или после для снятия напряжения в занятия особенно, где дети работали глазами долгое время при рисовании, письме, чтении, а также перед занятиями с целью активации воспитанников, подъема их тонуса, работоспособности, улучшения внимания.

Глазодвигательная гимнастика относится к разделу кинезиологии. Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Упражнения построены так, что приносят пользу мозгу. Кинезиологические упражнения воздействуют на те участки, которые раньше не принимали участия в обучении и развитии, и позволяют решить таким образом проблему неуспешности ребенка. Включается компенсаторный механизм и, следовательно, включаются резервные зоны головного мозга. Это возможно благодаря нейропластичности мозга.

Как глазодвигательная гимнастика улучшает работу мозга?

За движение глаз отвечает 5 черепно-мозговых нервов:

- тройничный;
- лицевой;
- отводящий;
- глазодвигательный;
- блоковой.

Все ядра этих черепно-мозговых нервов находятся в стволе мозга. А ствол мозга отвечает у нас за функционирование первого блока мозга, т.е. энергитический блок. Насколько человек активен, внимателен, работоспособен определяет именно первый блок мозга. В тот момент, когда глаза движутся, задействуются все 5 черепно-мозговых нервов. Импульс от них идет в ствол мозга, а значит, он активизируется. Таким образом, глазодвигательные упражнения можно назвать фитнесом

для нашего мозга, т.к. способствуют повышению его энергетики.

Существуют определенные правила выполнения глазодвигательных упражнений:

1. Голова должна быть неподвижна. Двигаются одни глаза. При необходимости голова фиксируется рукой.

2. В комплекс включаются упражнения на отслеживание предмета глазами вначале по основным направлениям (верх, низ, вправо, влево, к переносице и от переносицы), затем по диагональным направлениям, потом очень постепенно в этот процесс включаются движения языка (самые простые).

3. При отработке упражнений внимание ребенка привлекается яркими игрушками, предметами, картинками, ручками с яркими наконечниками. Чем старше дети, тем стимулы становятся символичнее.

4. Сначала ребенок следит за предметом, перемещаемым взрослым. Затем следит за движением предмета в вытянутой своей руке. Потом выполняет движения глазами без опоры.

Уважаемые коллеги, глазодвигательные упражнения не требуют дорогостоящего и сложного в изготовлении оборудования. Их очень быстро можно разучить с детьми и использовать в своей работе. Глазодвигательная гимнастика поможет вам разнообразить виды оздоровительных практик в детском саду и сделает ваших воспитанников более энергичными, работоспособными и внимательными.

Желаю вам успехов и крепкого здоровья!