

УДК 37

*Ивашина Т.В., Чекризова О.В., Головашова Ю.С.***«МАЙНД-ФИТНЕС» – ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ
КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Аннотация: в статье описывается опыт использования технологии «майнд-фитнес» для развития индивидуальных когнитивных процессов, представлен комплекс упражнений, способствующих формированию психологической базы речи.

Ключевые слова: майнд-фитнес, развитие, когнитивные способности, дошкольный возраст, комплекс упражнений.

С появлением новых информационных технологий у человека стала пропадать способность читать длинные тексты, удерживать в памяти сюжетную линию, концентрироваться на деталях прочитанного. В привычку вошли быстрые просмотры новостных лент, постов в соцсетях, рекламы и другой короткой разнородной информации. Появился новый вид мышления – клиповое (от англ. clip «фрагмент текста», «вырезка»). Следствием такой трансформации стало «засыпание» активных нейронных связей, снижение нейропластичности головного мозга и его познавательных функций. «Майнд-фитнес» – новая образовательная технология, позволяющая улучшать нейропластичность мозга и развивать когнитивные способности в любом возрасте. Данный термин впервые был употреблен в 2014 г. Агентством стратегических инициатив и Московской школой управления «Сколково» в издании «Атлас новых профессий», где представлены исчезающие профессии и те, которые будут востребованы до 2030 года.

Исходя из личного опыта работы, трудно найти дошкольника без речевых нарушений, за последние годы увеличилось количество детей, речь которых не появляется до 3 лет, у детей с ОНР часто прослеживаются неравномерность психического развития, а также недостаточность когнитивных функций. Незрелость определенных мозговых образований проявляется недостаточным уровнем сформированности высших психических функций, моторными нарушениями,

расторженностью, различными речевыми расстройствами. Методы, направленные на устранение симптомов и мало учитывающие природу его возникновения, сегодня не всегда оказываются эффективными. Именно поэтому технология майнд-фитнеса будет успешна в работе с детьми с ОВЗ. Технология майнд-фитнеса включает систематические упражнения, которые являются симбиозом целого комплекса физических и интеллектуальных упражнений, результатом которых является человек, умеющий:

- работать с большим количеством информации;
- работать со своей речью;
- находить нужную информацию в короткие сроки;
- отсеивать то, что наносит вред здоровью или психике;
- ставить конкретные цели и подбирать задачи под них.

Ученые разработали на этот счет специальные техники и нейропсихологические упражнения. Речь идет о науке, которая изучает связь деятельности мозга и психики. Простыми словами, она «учит» мозг работать быстрее и результативнее. Нейропсихологические упражнения (*гимнастика мозга*) – это система упражнений для активации мозговой деятельности.

Принципы действия:

- развитие определенных участков мозга;
- создание новых нейронных сетей.

Задачи:

- координация работы левого и правого полушария;
- целенаправленное развитие полушарий;
- развитие интеллектуальных способностей (*память, мышление, внимание, воображение*).

Основная специализация левого полушария – логическое мышление. Оно отвечает за: (Язык и речь, логика, анализ, понимание слов, математические способности, последовательная обработка информации). Основная специализация правого полушария – творческие способности, интуиция. Выполняет функции: (обработка невербальной информации, ориентация в пространстве,

музыкальность, воображение художественных способностей, эмоции, параллельная обработка информации, распознавание лиц. Левое полушарие контролирует движение правой половины тела, а правое полушарие контролирует левую половину тела. Майнд-фитнес помогает на нейронном уровне создать новые связи, заставить «спящие» клетки снова активизироваться. Существует множество упражнений по нейропсихологии для детей. Эти игровые упражнения подходят для детей от пяти лет, например.

1. *Рисуем двумя руками.*

Упражнение усиливает межполушарную взаимосвязь и оптимизирует динамику процессов познания, интеллекта дошкольников и младших школьников.

2. *«Движения выполняй, только руку поменяй!».*

Как интересно и полезно менять руку при выполнении привычных занятий, таких как чистка зубов, расчесывание волос и т. д. Если движения выполняли правой рукой, то необходимо научиться выполнять действия левой. Вскоре вы заметите, как легко и быстро вы можете переключиться с одного дела на другое.

3. *«Глаза закрывай и задания выполняй!».*

Делать что-либо с закрытыми глазами можно не только в переносном, но и в буквальном смысле.

Детям можно предложить выполнить с завязанными глазами:

- нужно убрать игрушки или собрать вещи на занятия;
- шнуровка предметов;
- одеть или раздеть куклу;
- действия с конструктором;
- передача мяча по кругу и т. д.

4. *«Немой телевизор».* Включите фильм или передачу без звука. Задача ребенка «озвучить» то, что происходит на экране, «читая» по губам. Трудно по губам? Можно следить за мимикой актеров, пытаться угадать сказанное по жестам. Получается два в одном: и развитие мозга, и занятия актерским мастерством.

Нейробика (*кинезиологические упражнения*).

Кинезиология (*от греческих «кинезис» – движение и «логос» – знание*) – это прикладная наука, помогающая развивать умственные способности личности через выполнение определенного рода заданий. Она помогает сбалансировано развивать оба полушария головного мозга. Гимнастика состоит из ряда несложных для выполнения упражнений, поэтому ее можно смело включать в режим дня. Упражнение «Жаба», «Кольцо», «Ухо-нос», «Зеркальное отражение».

Нейропсихологическая игра «Повтори» данные упражнения помогают увеличить скорость мышления и реакции, улучшают память, тренируют умение анализировать. Это жизненно необходимые навыки для адаптации к стремительно меняющемуся миру.

Многие родители часто забывают о тесной связи мозга с телом ребенка. Однако умение владеть своим телом напрямую влияет на когнитивные процессы, в этом отлично помогут тренажеры для майнд-фитнеса: «гимнастика для ума» и «карта тела» Ш. Т. Ахмадуллина. Простые движения, выполнить которые на первый взгляд очень легко, тренируют межполушарные взаимодействия, улучшают координацию и ориентацию в пространстве, тренируют внимание, память, благоприятно влияют на мышление и речь и развивают у ребенка восприятие схемы тела. Одной тренировки недостаточно, чтобы достичь желаемого результата необходимо такие упражнения выполнять от 20 до 30 дней по 15–20 минут в день. Освоение данной технологии необходимо не только современным детям, но и педагогам. Майнд-фитнес – технология, которая направлена на развитие навыков, являющихся универсальными для специалистов разных отраслей. Необходимость развития памяти, концентрация внимания, логического мышления и других когнитивных навыков обусловлена самой жизнью с ее стремительным темпом и быстро меняющимися условиями. Обводя собственное подсознание вокруг пальца, и даря ему возможность расслабиться, вы прокачиваете ключевые когнитивные функции и навыки, владение которых незаменимо в нашем стремительном и потрясающе-интересном мире.

Список литературы

1. Зиновьева А.Ф. «Майнд-фитнес» – технология развития когнитивных способностей в дошкольном возрасте» / А.Ф. Зиновьева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doshkolnik.ru/psihologiya/34793-maiyndfitnes-tehnologiya-razvitiya-kognitivnyh-sposobnostey-v-doshkolnom-vozhaste.html> (дата обращения: 24.04.2023).

Ивашина Татьяна Васильевна – педагог-психолог, МБДОУ «Красноярский Д/С «Солнечный», Россия, п. Красная Яруга.

Чекризова Оксана Владиславовна – педагог-психолог, МБДОУ «Красноярский Д/С «Солнечный», Россия, п. Красная Яруга.

Головашова Юлия Сергеевна – учитель-дефектолог, МБДОУ «Красноярский Д/С «Солнечный», Россия, п. Красная Яруга.
