



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 1874»  
дошкольные группы

---



# **СЕМИНАР- ПРАКТИКУМ**

## **Технология майнд-фитнес в образовании**

Подготовила:  
педагог – психолог  
Кудрина М.А.

МОСКВА 2022



Традиционная система советского образования, несомненно, была и остается самой лучшей в мире. Неслучайно, поколение людей 60-70-х гг. хотят вернуть своим детям и внукам именно эту систему. Однако, возможно ли это?

Советская система с ее методами и технологиями была создана для людей именно того поколения, которые до сих пор помнят наизусть стихи [А.С. Пушкина](#), [М.Ю. Лермонтова](#), различные правила и теоремы, удивляясь тому, как их внуки через неделю забывают выученное стихотворение.

В чем же проблема? У современных детей плохая память, внимание? Нет. Разгадка кроется в информационно-технологическом прогрессе, который ежедневно меняет нашу жизнь, выпуская новые модели различных электронных гаджетов, функционал которых расширяется в арифметической прогрессии, добавляя новые функции. Взрослые ругают детей за то, что они постоянно сидят за компьютерами, конечно, этот процесс необходимо контролировать, но и взрослые не представляют свою жизнь без стиральных машин и мультиварок, кофемашин и электрочайников. Потому что это облегчает жизнь.

В таком бурном информационном потоке человеку необходимо не только иметь хорошую память, но уметь перерабатывать большой объем информации, поэтому современным детям, живущими новейшими технологиями современной мировой цивилизации, обучение по старым технологиям не подходит.

Сейчас обычные войны заменили войны информационные, т.к. информационный поток, влияя на восприятие человеком тех или иных событий, формирует уже не только отношение к определенному товару или бренду, но и полностью формирует геополитическое настроение целых стран и континентов. Именно поэтому задача педагога дать обучающимся четкие базовые ориентиры для определения главного в их жизни и отсеивания ненужного, наносящего вред их здоровью и психике. Именно тренировка неокрепшего детского мозга позволит ребенку в будущем анализировать ту или иную ситуацию, а также четко структурировать получаемую информацию и принимать положительные решения.

Современная технология майнд-фитнеса направлена на тренировку памяти, концентрации внимания, логического мышления. Данная технология позволяет производить мгновенный анализ увиденного или услышанного.

**Майнд-фитнес** - это система развития индивидуальных когнитивных (*познавательных*) навыков с помощью специальных программ и устройств с учетом особенностей психотипа и задач обучающегося.

**Майнд** (англ. «*mind*») - разум, **фитнес** (англ. *fitness*) - поддерживать форму, **тренироваться**.

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 г/

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.

Освоение данной технологии необходимо не только современным детям, но и педагогам, которых учили работать по старой системе. Тренировать мозг необходимо с помощью гимнастики.

Гимнастика мозга – это система упражнений для активации мозговой деятельности.

Принципы действия:

1. Развитие определенных участков мозга.
2. Создание новых нейронных сетей.

Задачи:

1. Координация работы левого и правого полушария
2. Целенаправленное развитие полушарий.
3. 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 М – творческие способности, интуиция. Выполняет функции:

- Обработка невербальной информации
- Ориентация в пространстве
- Музыкальность
- Распознавание метаморфических смыслов
- Воображение художественных способностей
- Эмоции
- Параллельная обработка информации
- Распознавание лиц

Левое полушарие контролирует движение правой половины тела, а правое полушарие контролирует левую половину тела.



Проблемы при обучении, это не развито логическое мышление, работа с текстовой информацией, незнание таблицы умножения, то есть несформированность познавательной деятельности, слабость познавательных процессов и чаще всего отсутствие мотивации.

Благодаря современной технологии Майнд-фитнеса можно решить сложившиеся проблемы обучая разных детей. **Такая связь с практикой позволяет выстраивать индивидуальный образовательный маршрут и работать с разными детьми:**

- с опережающими темпами развития;
- с ослабленным здоровьем (соматическая ослабленность, повышенная утомляемость, сниженная работоспособность);
- низкой учебной мотивацией и трудностями в обучении (снижение интереса к учению, педагогическая запущенность);
- одаренными обучающимися со специальными способностями (повышенная эмоциональность, недостаточный уровень саморегуляции, трудности в общении).

Майнд-фитнес, это система тренировки интеллекта с помощью специальных упражнений (развиваем память, мышление, внимательность).

Сегодня мы с Вами познакомимся с упражнениями, которые направлены на развитие когнитивных (интеллектуальные) навыков и способностей у человека.

Одна из основ майнд-фитнеса – ментальная арифметика. обучает детей быстрому счету. По данному методу дети учатся быстро складывать и вычитать в уме. Для начальной школы этот навык очень полезен, когда сложение и вычитание особенно актуально. Но в школе, кроме сложения и вычитания, есть умножение, деление, возведение в степень, извлечение из корня, нахождение процентов, а самое главное, в чем основная трудность детей, решение задач.

Еще одна из основ майнд-фитнеса — техника быстрого чтения. Обычный человек за минуту может пробежаться по тексту длиной в 300 слов. Считается, что можно быстрее продвинуться по карьерной лестнице, если увеличить эту скорость в два раза .

**Майнд-коучи** обещают научить клиентов читать за минуту 1500 слов.

Зачем заставлять мозг перерабатывать в разы больше информации? Во-первых, это поможет сэкономить время, во-вторых, улучшить память, в-третьих, перестать отвлекаться. Кроме того, тренеры по майнд-фитнесу учат своих клиентов укреплять силу воли, развивать долгосрочную память, концентрацию и логическое мышление.

**Все эти техники способствуют не только успехам на работе, но также профилактике деменции и болезни Альцгеймера.**

В разделе «Образование» рассматривается тренер по майнд-фитнесу как «специалист, который разрабатывает программы развития индивидуальных когнитивных навыков (например, память, концентрация внимания, скорость чтения, устный счет и др.) с помощью специальных программ и устройств с учетом особенностей психотипа и задач пользователя»



Хороший тренер должен уметь чувствовать людей, понимать их нужды, быть стрессоустойчивым и прекрасно разбираться в техниках, которые он предлагает клиентам. Все методики, в том числе и те, которые разработаны самостоятельно, майнд-коуч проверяет на себе. Вряд ли кто-то захочет заниматься с тренером, который сам не демонстрирует высоких результатов.

**Все эти техники способствуют не только успехам на работе, но также профилактике деменции и болезни Альцгеймера**

### **Как проходят тренировки?**

Для начала майнд-фитнес-тренер должен определить психотип человека, оценить сильные и слабые стороны его мозга и уже в соответствии с этим выстроить программу занятий. В идеале коуч составляет индивидуальную программу для каждого клиента, ведь одно дело — работа с человеком, который никак не может перестать прокрастинировать, и совсем другое — работа с клиентом, у которого нет проблем с концентрацией, зато он плохо запоминает новую информацию и никак не может выучить иностранный язык.

Часть заданий может быть связана с координацией движений и направлена на стимуляцию работы мозжечка. Помимо двигательной системы этот участок мозга отвечает за психические отклонения и способность адаптироваться в новой ситуации

### **Тренинг по теме: «Развиваем навыки будущего»**

#### **Упражнения:**

1. «Рисуем двумя руками». Данное упражнение развивает креативность, улучшает речь, работу мозга, отвечающего за интеллектуальное развитие, происходит тренировка периферического поля зрения, необходимого для быстрого чтения, развитие психических процессов – это одно из упражнений на синхронизацию полушарий головного мозга.

Цикл упражнений состоит из симметричных рисунков, которые надо обводить одновременно двумя руками.

Рисовать надо карандашами или фломастерами. Для правильного выполнения задания надо стремиться фиксировать взгляд на центральной линии рисунка, стараясь боковым зрением охватить его целиком. Принцип выполнения от простого к сложному. Упражнение выполняется не более 5 минут в день.

2. Нейробика или ассиметричная гимнастика для мозга. Это упражнения, которые используют комбинации физических органов (зрение, обоняние, осязание, вкус и слух) и эмоциональных чувств, чтобы создать «не обычный» опыт и запустить закономерные связи (также известные как «ассоциации») между нервными клетками в разных частях мозга. Развивает мыслительную деятельность.

- Рука - ладонь

-Рука - лоб

-Рука нос - рука мочка уха



-Ладонь – ребро - кулак.

3. «Струп тест». Данный тест основан на различиях зрительного и логического восприятия цвета (противопоставляется реальный цвет и его название), активно используется в психологии для определения гибкости когнитивного мышления. Если человек может быстро переключиться с чтения слов на называние цветов, значит, его когнитивное мышление достаточно гибкое.

4. «Анаграмма» Литературный приём, состоящий в перестановке букв или звуков определённого слова (или словосочетания), что в результате даёт другое слово или словосочетание. Выполнение таких упражнений помогает улучшить технику чтения, как взрослым, так и детям. Инструкции и схемы решения анаграмм нет. Путем своего воображения, ума и представления вы сможете решить.

5. «Чтение вслух и устный счет» доктора медицины, профессора университета Тохоку - Рюта Кавашима. Улучшают здоровье мозга.

**Таблица Шульте упражнение для:**

- развитие умения концентрировать внимание;
- развитие кратковременной зрительной памяти;
- расширение узкого охвата зрения;
- улучшение навыков чтения и восприятия текстовой информации.

Тренироваться следует регулярно, не реже 2 раз в неделю по 10-15 минут.

Сконцентрируйте свое внимание на центральной части таблицы и попытайтесь одновременно расширить свое поле зрения, чтобы в зоне периферии стали видны числа сверху слева и справа и снизу слева и справа.

**«Пирамида»**

Воспользуйтесь простой пирамидой, определите поле зрения и расширьте его тренировкой.

Найдите на верхней строчке цифру 4. Не раздвигая зрачки, постарайтесь увидеть числа слева и справа по горизонтали. Если вы хорошо видите цифры 3 и 7, опуститесь на строчку ниже. Если видите числа 10 и 41 неясно, ваше поле зрения равно 4 см. Если же ясно видите крайние цифры справа и слева, опуститесь еще строчкой ниже. И так до тех пор, пока не расплывутся крайние числа справа и слева. Ваше поле зрения определяется показателем по последней строчке ясного видения.

Обычно у человека поле зрения по горизонтали бывает 4-5 см. Задача состоит в том, чтобы увеличить его тренировкой до 10 см.

**«Чтение согласных»**

Учащийся делает глубокий вдох и на выдохе читает 15 согласных одного ряда.

6. «Алфавит» (Ряд букв+движение рук) верхний ряд – буквы, которые нужно называть вслух, нижний ряд – буквы, которые обозначают какую руку поднимать вверх. (П – правая, Л – левая, О – обе), одновременно называйте верхнюю букву и поднимайте нужную руку. Развивает внимание. Выполняется от 5 до 10 минут.



7. «Друдлы» — это загадка-головоломка. Рисунок, на основании которого невозможно точно сказать, что это такое. Суть игры в друдлы заключается в том, что вам предлагается описать картинку, которая имеет множественные значения. Эта игра отлично развивает образное мышление и может служить для тренировки и развития воображения.

#### 8. «Колпак мой треугольник»

Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак,

А если не треугольный,

То это не мой колпак!

Слова «колпак», «мой», «треугольный» заменяются движениями:

— «колпак» — правая ладонь подносится к макушке;

— «мой» — левая рука подносится к груди;

— «треугольный» — руки изображают треугольник.

#### 9. Упражнение «Журавль»

Упражнение направлено на развитие вестибулярного аппарата. Исходное положение - стоя, спина прямая, руки свободно вытянете вдоль туловища. Согните в колене и подожмите левую ногу, одновременно поднимайтесь на пальцы опорной правой ноги. Необходимо поочередно менять ноги поднимаясь от 3 до 5 раз.

#### 10. Упражнение «Знак бесконечности»

Предназначено для интеграции работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования движений глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу всех полей зрения. При выполнении данного упражнения очень важно не отрывать своего взгляда от кончика движущегося пальца. Помните, что оно выполняется не только руками, но и глазами. Причем движения глаз — основные. Не спешите.

Выполнение:

1) Прижать голову ухом к левому плечу. Левую руку вытянуть вперед. Не отрывая взгляда от кончика указательного пальца, рисовать рукой в воздухе перед собой знак бесконечности: «∞» (лежащую на боку восьмерку). Начинать рисунок от центра влево вверх. Это важно — именно вверх! Движения выполнять медленно. Рисовать подряд 8 раз.

2) Прижать голову ухом к правому плечу и повторить то же самое упражнение правой рукой. Следить взглядом за кончиком пальца. Начинать движение пальцем из центра вправо вверх.

3) Вытянуть руки перед собой, соединить указательные пальцы и повторить то же самое упражнение двумя руками. Начинать движение из центра вверх в любую сторону.



4) Рекомендуется выполнить упражнение еще раз. Повторить все три предыдущих этапа с максимальной амплитудой движений. Расставить ноги, сгибать их в коленях и тянуться руками во время рисования фигуры, как можно дальше. Не спешить, движения делать плавно. Цель упражнения – включить в действие как можно больше мышц.

**Одной тренировки недостаточно, чтобы достичь желаемого результата необходимо такие упражнения выполнять от 20 до 30 дней. Формировать когнитивные способности и навыки у детей нужно совместно всей командой, чтобы достичь желаемого результата. Это позволит обучающимся лучше усваивать учебный материал и решать проблемы в учении.**

Технологию Майнд-фитнес можно фрагментарно использовать на уроках, проводить физминутки и курсы внеурочной деятельности.

Сегодня в «Атласе новых профессий», где представлены исчезающие профессии и те, которые будут востребованы до 2030 г. В разделе «Образование» рассматривается тренер по майнд - фитнесу как «специалист, который разрабатывает программы развития индивидуальных когнитивных навыков (например, память, концентрация внимания, скорость чтения, устный счет и др.) с помощью специальных программ и устройств с учетом особенностей психотипа и задач пользователя».

Цели современного образования, обозначенные в ФГОС, заточены на принцип "учить не науке, а учить учиться". А как развивать в ребенке навыки критического мышления? Какие приемы использовать? Кроме предложенных упражнений педагог в своей деятельности может использовать при развитии у обучающихся интеллектуальных способностей приемы технологии критического мышления:

1. "Кубик Блума"
2. «Инсерт»
3. "Корзина идей"
4. "Синквейн"
5. "Мозговой штурм",
6. "Да-нет"
7. "Верю-не верю"
8. "Кластер"
9. "Отсроченная догадка"
10. «Толстый и тонкий вопрос»

Существует множество заданий направленных на развитие интеллектуальных способностей, которые можно использовать на разных предметах, представленных в сборниках доктора педагогических наук, профессора кафедры акмеологии и психологии ГАГС при президенте РФ Вячеслава Вячеславовича Петрусинского, адаптированные к школьным условиям.

В заключении следует отметить, что «Современный фитнес, развитие когнитивных умений и навыков – это зарядка для ума и долголетие: чтобы остаться здоровым нейроны, нуждаются в тренировках, для образования жизненно важных связей