

SPECIĀLĀ "BRAIN GYM® 26 KUSTĪBU VINGRINĀJUMU" NODARBĪBU PROGRAMMA 2019./2020.m.g.

PROGRAMMAS MĒRKIS UN UZDEVUMI

Izmantojot Brain Gym® 26 kustību vingrinājumu programmu papildus skolas programmai – ir iespējams uzlabot skolēnu koncentrēšanas spējas un mācību spējas, it īpaši skolēniem, kuriem ir mācīšanās, uzvedības vai kustību traucējumi.

Nodarbojoties ar sistemātiskām Brain Gym vingrojumu aktivitātēm - atbilstoši izglītojamā veselības stāvoklim, nostiprinās un uzlabojās veselība, koncentrēšanās spējas, attīstās garīgās un fiziskās spējas, kas sekmē harmonisku fizisko un garīgo attīstību.

Brain Gym nodarbību ciklā tiek izmantoti - Brain Gym vingrinājumi, Simultāno kustību vingrinājumi jeb Double DoodlePlay un OBO (optimālā smadzeņu organizēšana).

Brain Gym vingrinājumi palīdz - uzlabot skolēnu koncentrēšanas spējas un mācību spējas.

Skolēni mācās paškontroli, attīsta koordināciju, virziena izjūtu un mācās manipulēt ar savu ķermeni

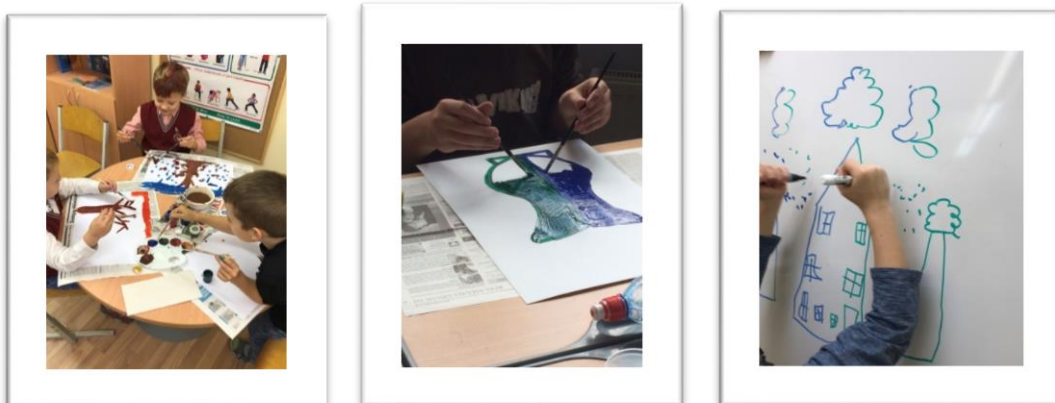
Graudu maisiņu vingrinājumos



- lietojot maisiņus notiek koncentrēšanās uz acu, roku un kāju koordināciju. Skolēni mācās paškontroli, attīsta koordināciju, virziena izjūtu un mācās manipulēt ar savu ķermeni.

Bērņībūs ieguvēji, ja regulāri praktizēsies vingrinājumos ar graudu maisiņiem. Notiek stresa, nervu sasprindzinājuma un noguruma mazināšana.

Simultāno kustību vingrinājumi (Double Doodle Play):



‘Double Doodle Play’ aicina mūs vēlreiz atklāt spēles burvību uz papīra. Abu roku sinhrono kustību spēles un vingrinājumi palīdz darboties arī ikdienas dzīvē, piemēram - celtniecībā, ēdienu gatavošanā, dārza darbos. ‘Double Doodle Play’ dod ierosmi un drosmi smadzenēm darboties kā vienam veselumam. vienošanos ar vizuālo pasauli un ielūdz mūs ieraudzīt apkārtni ar citām acīm.

Zīmēšana ar gvašām attīsta prasmes un bagātina pieredzi. Šeit svarīgākas ir tādas lietas - kā rotaļīgums, dzīvesprieks, iztēle un jaunrade. Radošās mākslas padziļina mūsu savienošanos ar vizuālo pasauli un ielūdz mūs ieraudzīt apkārtni ar citām acīm.

Ieguvumi no Double Doodle Play - uzlabojas mācību spējas, uzvedība, kļūst labākas motoriskās spējas, roka sāk atbrīvoties no saspringuma rakstīšanas laikā, uzlabojas rokraksts un pareizrakstība kā arī uzlabojas spēja koncentrēties.

Bez tam skolēiem bija iespēja izmantot arī videomateriālus ar Brain Gym kustību vingrinājumiem, kurus koīgi izvingrot skatoties uz lielā ekrāna klasē.

Arī ārkārtas situācija laikā Covid 19 dēļ skolēniem netika pārtraukta iespēja nodarboties ar Brain Gym vingrojumiem attālināti . Katru nedēļu tika izsūtītas saites ar Brain Gym vingrinājumiem, kurus pildīt mājās, lai būtu kāda kustību pauze starp mācībām. Arī skolēnu vecāki tika aicināti piedalīties pašiem un nofilmēt savus bērnus un atsūtīt video par to kā viņu bērni nodarbojas ar Brain Gym .

Daži video materiāli no Brain Gym nodarbību cikla:

<https://www.youtube.com/watch?v=QyNhdZkM2oc&t=22s>

https://www.youtube.com/watch?v=chswcigW_nQ

https://www.youtube.com/watch?v=bFty8J_avfI

<https://www.youtube.com/watch?v=jgNjmWLtmxE>

<https://www.youtube.com/watch?v=fidfjsq8vqw>

SECINĀJUMI

Šogad Brain Gym nodarbības apmeklēja 20 sākumskolas skolēni. Nodarbības viņi apmeklēja ar prieku un pēc nodarbības vienmēr aizejot uz klasi labā garastāvoklī. Martā, kad sākās ārkārtas situācija ar COVID 19 un mācības notika attālināti, arī Brain Gym nodarbības tika pielāgotas mājas apstākļiem. Skolēniem tika izsūtīti video materiāli ar Brain Gym vingrinājumiem. Dažu skolēnu vecāki atsūtīja arī video, kuros skolēni pilda Brain Gym vingrinājumus kopā ar video...No vecākiem saņēmām sveicienus un pateicības – tā sakot - atgriezīsimos saiti ar nofilmētiem video, kā viņu bērni vingro Brain Gym vingrinājumus pauzēs starp mācībām...

Analizējot izglītojamo dinamikas rādītājus var secināt, ka tiem izglītojamiem, kuri apmeklē Brain Gym nodarbības mācību uzlabojumi dinamikā ir labāki, nekā tiem, kuriem nodarbību apmeklējums ir neregulārs, vai kuri vispār neapmeklē Brain Gym nodarbības. Šeit liela nozīme ir vecāku attieksmei pret sava bērna problēmām un ieinteresētība tās atrisināt.

Parsti skolotāji, kuru klasēs ir izglītojami un kuri apmeklē Brain Gym nodarbības, vēlas lai arī nākošajā mācību gadā viņi tās apmeklētu, it sevišķi tie skolēni, kuriem ir izteikta hiperaktivitāte, jo pēc Brain Gym nodarbības – vismaz divas, trīs mācību stundas skolēni ir mierīgāki un spēj labāk koncentrēties un strādāt stundā.

