Преимущества хобби оригами для детей и взрослых

Хотя современная техника оригами была разработана в середине прошлого века в Японии, это бумажное искусство бытовало еще в Древнем Китае — родине бумаги. Причудливые бумажные фигуры умели складывать только представители высших сословий и использовали их, в основном, для религиозных обрядов. Сейчас это хобби стало популярным среди детей и взрослых разных стран мира. Оно не только очень увлекательно, но и имеет ряд преимуществ для здоровья и развития.

Контроль поведения

.

- Оригами — пример «схематического обучения через повторяемые действия». А это хорошее подспорье для контроля поведения. Такое хобби улучшает сосредоточенность и умение концентрироваться. Для достижения желаемого результата необходима усидчивость, внимательность, аккуратность и соблюдение конкретных инструкций. И дети, и взрослые с помощью оригами могут научиться терпению, усердию, повысить силу воли, а вместе с тем и самооценку

Социальные навыки

- Складывание фигур из бумаги может увлечь целую группу людей. Поэтому оригами можно и полезно заниматься коллективно. Существуют разные этапы и степени сложности, благодаря которым это хобби может заинтересовать как дошколят, так и взрослых. Оригами часто стирает возрастные границы, и младшие могут научиться искусству лучше, чем старшие, и с удовольствием побыть в роли наставников. Это помогает развивать навыки общения, воспитания и корректировать поведение в социуме.

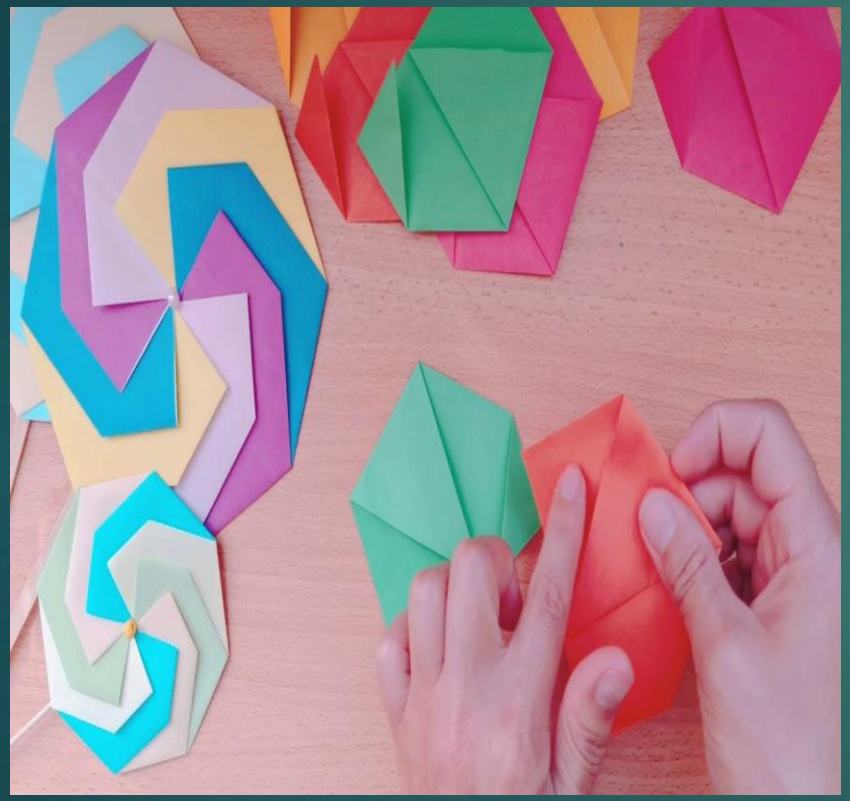
Снятие стресса

- Когда из обычного листа бумаги получается красивая фигура, человек испытывает эмоциональное удовлетворение. Особенно этому радуются дети, на глазах которых происходит настоящее чудо. Положительные эмоции помогают победить стресс и чувство тревоги. Процесс работы с бумагой — однообразный и монотонный — заметно успокаивает нервную систему, позволяет лучше контролировать эмоции и стресс. Многие исследования психологов по всему миру показали, что оригами способствует релаксации и избавлению от негативных мыслей, помогает лечить депрессию и нормализовать работу нервной системы.

Улучшение координации

- Оригами — хобби, полезное и для развития физических навыков. Оно благотворно сказывается на координации, ловкости рук и глаз, улучшает пространственную осведомленность. В процессе создания оригами человек активно задействует кончики пальцев, сгибает бумагу по мелким линиям и с разных сторон, что требует особой внимательности, сноровки и слаженности действий. Впоследствии эти навыки положительно сказываются на ориентации человека в пространстве, улучшая трехмерное восприятие.

Активизация мозга

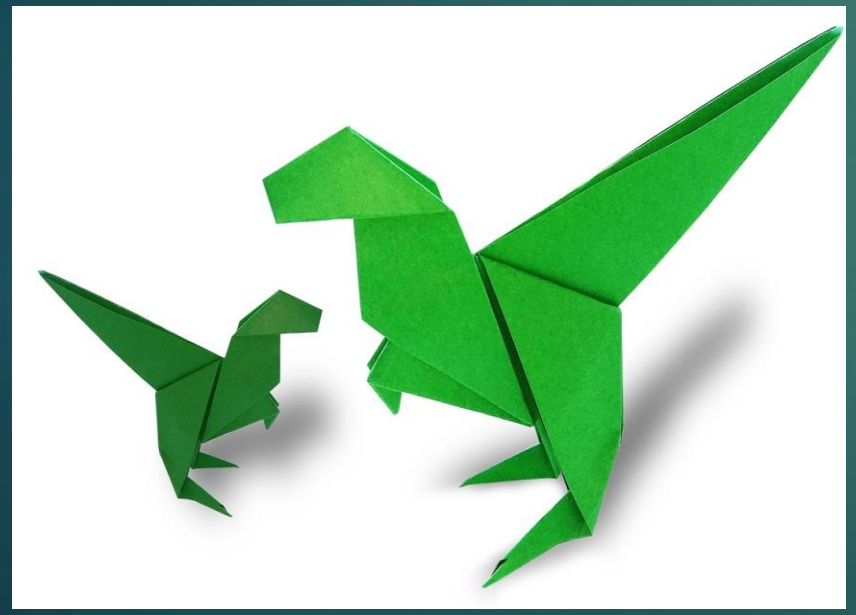


- Оригами подобно работе с конструктором, песком или мозаикой активно развивает мелкую моторику, которая напрямую связана с умственной и речевой деятельностью. Заниматься мелкой моторикой полезно не только детям: она важна для успешной жизнедеятельности человека независимо от его возраста. Во время занятий оригами мелкие движения пальцами осуществляются поэтапно и последовательно, что одновременно развивает и логическое мышление. При этом важно старательно выполнять все действия строго по инструкции, обращая пристальное внимание на детали.

- Через руки нервные импульсы посылают сигналы в мозг, где активизируется левое и правое полушария. Начинают лучше работать области мозга, отвечающие за зрительное, тактильное восприятие и движение. Это положительно воздействует на память, невербальное мышление, внимание, и воображение. Дети и взрослые, у которых хорошо развита мелкая моторика, как правило, имеют успехи в спорте, музыке, творческих профессиях и не только. Оригами нередко включают в программу восстановительной терапии после тяжелых заболеваний (после инсульта, травм, операций)

Развитие математических навыков

- Преобразование плоского листа бумаги в трехмерную фигуру — это уникальное упражнение для развития пространственного мышления. Важно обращать внимание, как именно происходит трансформация бумаги, какова симметрия многочисленных складок? Манипуляция бумагой помогает понять основные пространственные концепции, в том числе и абстрактные.



- Такое хобби позволяет создавать геометрические фигуры разной сложности и объема, лучше понимая их особенности. Согласно американским исследованиям, проведенным в нескольких средних школах, оригами способствовало более успешному обучению математики и геометрии. Ученики лучше понимали такие понятия, как: длина, высота, ширина, а также успешнее осваивали математические формулы и геометрические теоремы, в том числе и концепцию бесконечности.

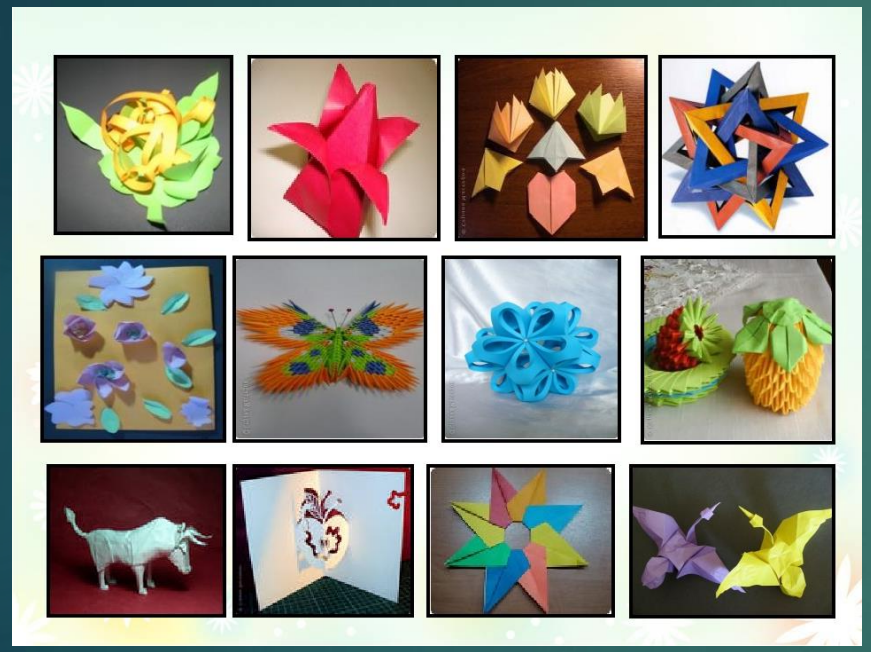
Решение проблем

- Оригами не только помогает побеждать стресс и развивать умственные навыки, но и укрепляет уверенность в себе и целеустремленность. Тот, кто увлекается этим хобби, всегда четко нацелен на результат. Чтобы его достичь, все действия нужно выполнять внимательно, правильно, усердно и последовательно. Похожий сценарий достижения успеха и в жизни.
- Часто для создания фигуры существует несколько вариантов, что предоставляет человеку право выбора для решения задачи. Эксперты утверждают, что это хобби помогает более спокойно реагировать на собственные неудачи, поскольку неудавшуюся фигуру можно превратить в лист бумаги и начать все заново. В японских школах на занятиях оригами детей учат тому, что нет неправильных ответов, а есть разные пути решения задачи.

Культурное воспитание детей

- Оригами пришло к нам родом из стран Юго-Восточной Азии, отражая изобретательность и эстетику их культуры. Занимаясь этим хобби, взрослые и дети имеют возможность ближе познакомиться с традициями и обычаями этих стран, лучше понять и оценить их культуру, повысить общий кругозор и толерантность. Особенно эти навыки важно привить детям, которые только начинают знакомиться с мировыми этнокультурными традициями.

Хобби для воображения



- Исследователями в области психологии было доказано, что оригами улучшает навыки визуализации, воображения и ощущение цвета. Это хобби позволяет детям и взрослым развивать фантазию, креативность и строить свой собственный мир. При этом заметно улучшается творческий потенциал и способность мыслить нестандартно.

Развлечение и отдых

- Оригами — простой способ расслабиться и отвлечься от трудовых будней.
  Такой отдых полезен не только для здоровья. Это замечательный вид досуга, которым можно заниматься всей семьей, устраивая веселые конкурсы и соревнования. Фигурки, полученные в процессе занятий, можно вручить в качестве подарков близким или друзьям. Приятный жест доброты и внимания поднимет всем настроение и подарит положительные эмоции.