

«Гимнастика мозга»

Бесспорно, все мы знаем, что наш мозг находится в непрерывной связи с остальными частями нашего тела. Существует так называемая Гимнастика Мозга, упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему "интеллект-тело" и приводят её в готовность к обучению. Я покажу вам несколько упражнений для активизации ваших полушарий.



1. Просто попить воды (т.к. клетки человека на 90% состоят из воды, мелкими глотками)
2. «Кнопки мозга»
3. «Перекрестные шаги» (Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.
4. «Скрутка»
- 5.

Упражнение "Думающий колпак"

Возьмемся за уши, друзья!

Последний месяц каникул. Давайте проложим мостик из лета в осень. И все самое позитивное, что происходило на отдыхе, заберем с собой. Наши упражнения помогут легче и быстрее включиться в учебный процесс.

Позитивные точки

Можно выполнять стоя и сидя.



1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.
2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.
3. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
4. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.
5. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
6. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

По мнению психологов, "думающий колпак" будет полезен школьникам перед началом уроков, так как поможет быстро сконцентрировать внимание. Упражнение также весьма кстати перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером.

Упражнение помогает школьникам избежать ситуации "Учил, знаю ответ, но никак не могу вспомнить". С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал. Упражнение особенно

актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.

Упражнения "Слон" и "Сова"

За пятеркой – на слоне



Эти упражнения помогают легче учиться и чаще получать хорошие отметки. Ведь от них заметно повышаются внимание и собранность, да и учебный материал запоминается быстрее.

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука.

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.
4. Повторяем эти же движения другой рукой.
5. Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы "приклеенной" к мышце.
6. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят "ух". Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом "уханье" округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.



7. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления.

Упражнения "Ленивые восьмерки" и "Двойные рисунки"

1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.
2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте "рисовать" вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.
3. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.
4. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст.
5. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные.

Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.