

Гимнастика мозга. Часть 2



Упражнения, повышающие энергию тела.

Обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.

«Вода» Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проводимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы. *Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.*

«Думающий колпак» Можно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
4. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее и потяните вниз. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности (улучшают равновесие). «Думающий колпак» будет полезен детям перед началом занятий, так как поможет быстро сконцентрировать внимание. Упражнение хорошо выполнять перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером. Это же упражнение можно выполнять, повернув голову максимально в одну сторону, а затем в другую. И почувствуйте, что можете еще чуть - чуть повернуть голову.

«Кнопки мозга» Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение. После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.

"Сам себе качели"

1. Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.
2. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.

3. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.

4. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями "восьмерки". Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Другой вариант упражнения "Рокер". Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и делайте ими круговые движения. Упражнение "Рокер" снимает напряжение после длительного сидения за партой, компьютером или рулем автомобиля, прибавляет энергии, помогает достигать спортивных успехов, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Подойдет, например, гимнастический коврик.

"Энергетизатор" Данное упражнение возвращает детей в состояние творческого познания окружающей действительности. Оно повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности.

Движения также подпитывают энергией для быстрого выполнения учебных заданий, принятия правильных решений. Они способствуют улучшению координации движений, снимают стресс статичной позы, если дети часами сидят за партой или компьютером. Взрослым, уставшим от сидячей работы, это упражнение тоже поможет восстановить силы.

1. Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.
2. Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.
3. На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.
4. Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.
5. Опускайте голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина.

Повторите движения 3 раза. Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания. Другой вариант упражнения – выполняем движения лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность остается прежней. Бедра и нижняя часть спины расслаблены и неподвижны.

"Зарядись энергией" Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе.
2. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.
3. Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу.
4. Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз.
5. Сделайте выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверните вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывать!

При правильном выполнении движений вы напрягаете поясницу и чувствуете натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. Сделайте упражнение 3 раза, потом поменяйте опорную ногу и повторите.