НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ЗАЧЕМ ОНИ? Все просто. Это те нейропсихологические упражнения для головного мозга, которые позволяют сформировать:

– устойчивость и концентрацию внимания (на учебной задаче);

– продуктивность мыслительной деятельности;

– умение совершать нужные для решения учебной задачи мыслительные операции (анализ, синтез, выделение общего признака, исключение лишнего, выполнение задачи по алгоритму или образцу, перенесение способа решать задачи на другой материал и т.д.).

**«Гимнастика мозга» в образовательной кинезиологии.**

Упражнения «Гимнастики Мозга» направлены также на развитие различных систем координации движений и психофизических функций. В качестве примера можно привести координацию «глаза-руки», которая участвует в зрительной работе, в работе мелкой и крупной моторики рук при письме, рисовании, в общении и пр.

Упражнения собраны **в 4 группы:**

* Первая группа включает движения, пересекающие среднюю линию тела,

(образованную его левой и правой половинами); они стимулируют работу как крупной, так и тонкой моторики. Ведущий механизм «единства мысли и движения», лежащий в основе этих упражнений, способствует совершенствованию и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.

* Вторая группа – это упражнения, растягивающие мышцы тела.

Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы мозга это означает, что информация из задних отделов мозга (зон выживания) может свободно переходить в передние, причинно-обусловливающие, через лимбическую систему, являющейся «воротами», которые пропускают учение (опыт) в высшие отделы мозга и делают его радостным.

* Третья группа представляет собой упражнения,

энергетизирующие тело, или, иными словами, 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.

* Четвертая группа упражнений – это позовые упражнения,

которые способствуют углублению позитивного отношения, ибо влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.

Еще одной важной характеристикой упражнений и движений, предлагаемых, в Гимнастике Мозга является то, что они работают над оживлением «базового» опыта личности, в частности: зрительного, слухового и чувственно-двигательного и поддерживают так называемые развивающие навыки. Развивающие навыки – это особая категория навыков, представляющая собой первичные элементарные схемы движений. Эти навыки лежат в основе всех других навыков по конкретным частным учебным дисциплинам. Каждое упражнение выполняется по 1-2 минуте, что не требует много времени. Их можно выполнять в различном порядке и сочетании. Простые движения и упражнения несут в себе возможность радостного, творческого учения, позитивного личностного роста, перспективного формирования учебных навыков и умений.

Каждое краткое описание упражнения содержит рекомендации о том, на что обратить внимание (отследить) до и после выполнения упражнения. Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд. Движения, которые были сделаны для одной стороны тела, необходимо проделать три или более раз для другой стороны.

**Упражнения, пересекающие среднюю линию**

Движения срединной линии помогают нам использовать модели перекрестного движения, которые развивают бинокулярное зрение, бинауральный слух и координацию двух рук для работы в срединном поле, где мы упорядочиваем наши мысли и движения для решения учебных задач. Это зрительное, слуховое, кинестетическое срединное поле, является необходимым условием для целостной координации тела и легкости обучения в ближнем пространственном поле.

Перекрестный Шаг Для этого упражнения пересеките срединную линию своего тела, одновременно соединяя одну руку и противоположную ногу, затем другую руку и противоположную ногу. Когда вы ритмично касаетесь рукой или локтем противоположного колена, чувствуете ли вы перекрестное движение, которое организуется от центра вашего тела? Теперь отследите вновь уровень скоординированности вашего тела, когда вы пересекаете комнату.

Ленивые восьмерки Выберите в комнате горизонтальную линию и проследите по ней взглядом сначала влево, затем вправо и снова влево. При этом отследите, насколько ваши глаза чувствуют себя расслабленно. Теперь, удерживая большой палец на вашей срединной линии и на уровне глаз, нарисуйте в воздухе большую восьмерку, лежащую на боку: сначала против часовой стрелки вверх и влево кругом, возвращаясь в исходную точку, затем завершите фигуру движением вашего большого пальца по правой стороне. Ваши глаза следят за движением большого пальца и двигаются плавно, ваша голова может двигаться совсем чуть-чуть, а шея остается расслабленной. Проделайте это три раза одной рукой и три раза другой рукой. В заключение соедините руки, держа оба больших пальца вместе, и проделайте это упражнение еще три раза. Теперь снова проследите взглядом по горизонтальной линии, замечая, насколько расслаблены ваши глаза.

Двойные Рисунки Сначала отследите степень расслабленности ваших глаз, рук, плеч и шеи. Одновременно двигая обеими руками и кистями рук, рисуйте симметричные фигуры (в зеркальном отражении друг к другу) на большой доске. Это могут быть волнистые линии, квадраты, круги и любые другие формы. Особенно забавно, когда ваши движения спонтанные, свободные, плавные, и вы делаете акцент не на продукте, а на процессе. Это двухстороннее движение задействует самые крупные мышцы рук и плеч. Рисовать можно руками в воздухе, на полу, парте, а так же на листе бумаги, используя фломастеры, пастель, карандаши. Снова обратите внимание, насколько расслаблены ваши глаза, руки, плечи.

Алфавитные восьмерки Подумайте об алфавите. Отметьте, какие буквы вызывают у вас затруднения при написании? Происхождение слова «алфавит» связано с греческими буквами «альфа» (буква «а») и «бета» (буква «Ь»). Большинство остальных букв повторяют элементы этих первых букв. Начните упражнение с рисования больших Ленивых Восьмерок (см. выше). При этом держите руки сжатыми вместе, чтобы активизировать крупные мышцы рук, плеч и груди. Затем начните рисовать все буквы алфавита, вписывая их в лежащую восьмерку. Буквы, относящиеся к группе «а», начинайте рисовать со средней линии, двигаясь вверх и влево (окружность), затем по средней линии вверх и вниз. Буквы группы «Ь» начинаются на средней линии, затем идут вниз, затем вверх и по окружности вправо и заканчиваются на той же средней линии. После того, как вы прописали буквы, вызывающие у вас затруднения, подумайте о том, как вы их пишите или напишите их на бумаге.

Слон Вначале медленно поверните голову из стороны в сторону, отслеживая, насколько далеко она поворачивается и насколько расслаблены ваша шея и плечи. Встаньте удобно, чуть согнув колени, прижимая голову к плечу и одновременно указывая этой же рукой на другую сторону комнаты. Используйте ребра своей грудной клетки, чтобы, двигая всей верхней частью тела, рисовать большую Ленивую Восьмерку в срединном пространстве перед собой. Смотрите сквозь свои пальцы. Это нормально, если вы видите раздвоенный образ вашей кисти. Повторите это движение другой стороной, прижимая голову к противоположному плечу и вновь рисуя ленивую Восьмерку. Позвольте вашей руке раскачиваться вместе с верхней частью туловища, подобно тому, как слон качает хоботом. Опять медленно поверните голову из стороны в сторону, отмечая изменения.

Вращение Шеи Отследите, как звучит ваш голос, или отметьте степень расслабления ваших плеч и шеи. Упражнение можно делать стоя или сидя, с прямым позвоночником, ступни параллельно и на ширине плеч. Вдохните глубоко, затем выдохните, одновременно расслабляя плечи и роняя вашу голову вперед. Позвольте вашей голове медленно раскачиваться из стороны в сторону, пока вы вместе с выдохом отпускаете напряжение, а ваш подбородок плавно скользит по груди по дуге, останавливаясь у каждого плеча. Повторите наблюдение за звучанием вашего голоса или уровнем расслабления верхней части тела.

Рокер Отследите, насколько расслаблены ваши бедра и нижний отдел спины. Сидя на полу (постелите мягкий коврик, чтобы защитить копчик), отклонитесь назад, опираясь на ладони. Мягко массируйте сначала одно бедро, а затем другое движениями веред и назад, маленькими кругами или ленивыми Восьмерками, снимая напряжение с бедер и поясницы. Снова пронаблюдайте степень расслабленности ваших бедер и поясницы.

Брюшное дыхание Наблюдайте за своим общим состоянием покоя, комфорта, за звучностью и силой вашего голоса. Встаньте удобно, позвоночник прямой, подбородок не задран (положение «под себя»), ребра расслаблены. Положите вашу руку на живот и выдыхайте весь воздух из легких короткими небольшими выдохами (словно вы удерживаете перышко в воздухе). При каждом выдохе давите своим пупком по направлению к позвоночнику. Теперь медленно и глубоко вдохните, аккуратно наполняя ваши легкие. Вам может захотеться повторить эти короткие серии выдохов один или два раза. Затем, во второй части упражнения, продолжайте медленно вдыхать и выдыхать животом. Ваша рука мягко поднимается во время вашего вдоха и опускается во время выдоха. Изогните слегка вашу спину в талии, чтобы воздух мог проникать глубже. Повторите упражнение три или более раз. В заключение, поставьте ваши руки на ребра и аккуратно сдавите их во время выдоха, затем вдохните и позвольте воздуху раздвинуть ваши ребра. Повторите это несколько раз и возвращайтесь к обычному дыханию. Опять наблюдайте за силой и звучностью вашего голоса и общим состоянием.

Перекрестный Шаг лежа Отследите уровень вашей активности, готовности к действию; насколько легко вы сидите, стоите или двигаетесь от вашего центра при помощи мускулов, поддерживающих вашу позу, или полагаетесь на какие-то отдельные части своего тела, чтобы двигаться вперед. Лежа на полу (используйте мягкий коврик, чтобы защитить копчик), согните колени и поднимите их по направлению к груди, руки соедините за головой или скрестите на груди. Скользите головой назад, подбирая подбородок под себя и по направлению к груди. Вдавите вашу спину в пол и используйте «X» между вашими ребрами и тазобедренными костями, чтобы сжать ваши мышцы живота. С расслабленными и опущенными вниз плечами дотянитесь локтем до противоположного поднятого колена, затем повторите для другой стороны тела. Продолжайте чередовать колено и противоположный локоть. Отследите снова уровень своей готовности к действию, скоординированность и солидарность работы позовых мышц.

Энергетизатор Отследите уровень вашей энергии, сидя за столом или за партой. Есть ли у вас желание сползти вперед на стол или парту? Насколько хорошо и устойчиво вы ощущаете вашу спину? Насколько расслаблены и удлинены ваша шея и позвоночник? Сядьте удобно и устойчиво на стул за партой или столом. Стопы стоят плоско на полу и на ширине плеч. Положите кисти рук на поверхность перед собой на ширине плеч, а ваш лоб опустите между ними. Давите вашими руками и предплечьями вниз во время вдоха, поднимаясь медленно и по чуть-чуть при помощи движения позвоночника вперед и вверх, начиная со лба и заканчивая верхней частью спины, удерживая плечи и нижнюю часть тела расслабленными. Ваши диафрагма и грудь остаются открытыми в то время, как ваше дыхание двигается по срединной линии подобно фонтану энергии. При выдохе опустите ваш подбородок по направлению к грудной клетке и медленно возвращаете ваш лоб на парту, позволяя задней части вашей шеи растягиваться. Дыхание глубокое и расслабленное. Повторите два или больше раз. Отследите свое состояние и уровень энергии.

Мысль о «X» Отследите уровень вашей скоординированности и телесной осознанности. Подумайте о фигуре X, соединяющей ваши бедра и противоположные плечи. Сделайте движение одного плеча и противоположного бедра по направлению друг к другу, мысленно соединяя их линией. Затем сделайте движение плеча и бедра назад и затем снова приведите их в нейтральное положение, замечая, как X перемещается при движении. Повторите для другого плеча и бедра. Снова отследите уровень координации и телесной осознанности.

*“Перекрестные шаги и прыжки”.* Для тренировки взаимодействия левой и правой частей тела. Достижение лучшей интеграции (объединения в единое целое) двух полушарий головного мозга обеспечивается путем их поочередного функционального разъединения и объединения при выполнении то параллельных, то перекрестных движений. Облегчает переход на новый вид деятельности и переключение с правополушарной деятельности на левополушарную и наоборот. При медленном выполнении упражнение активизирует баланс вестибулярной системы.

*“Ленивые восьмерки”.* Для интеграции работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования и активирования движений глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу бинокулярного и периферийного полей зрения. Способствует развитию навыка пересечения среднего зрительного поля без перерывов, необходимого для чтения. Повышается координация движения мышц глаз (особенно при прослеживании).

*“Двойной рисунок”.* Для осознавания направления движения и ориентации тела в пространстве. Активизирует мозг для координации «руки-глаза» в разных зрительных полях, пересечения средней кинестетической линии, осознавания пространства и зрительного различия. Более легкое обучение письму. *“Алфавитные восьмерками”.* Улучшение письма (правописания), способности творчески мыслить и писать одновременно.

*“Слон”.* Расслабляет шею и глаза. Улучшается запоминание написанного, внимательность при слушании.

*“Вращение шеи”.* Расслабление шеи и плеч. После этих движений голос при чтении и говорении звучит намного сильнее.

*“Рокер”* расслабляет бока после длительного сидения и письменных занятий. Улучшение работы задних отделов мозга.

*“Брюшное дыхание”,* выполняется для того, чтобы расслабиться после напряжения и стрессов, а также лучше переварить пищу.

*“Перекрестный шаг сидя”. “Энергизатор*. Общее расслабление. Улучшение кровоснабжения мозга

**Энергетизирующие упражнения**

Одно из удивительных свойств человеческого тела – то, что оно представляет собой сложную электрическую систему. В этой системе все визуальные, аудиальные и кинестетические сигналы, поступающие из внешнего мира, – по факту, вся сенсорная информация – преобразуется в электрические сигналы и передается к мозгу по нейронным путям. Затем мозг посылает электрические сигналы по другим нейронным путям, сообщая различным системам, как отвечать на полученный сигнал из вне. Скорость передачи электрических сигналов по нейронным путям достигает четырехсот километров в час. Энергетизирующие упражнения Гимнастики Мозга помогают восстановить нейронные пути между мозгом и остальным телом, облегчая течение электромагнитной энергии через всю систему. Нейронные цепочки справа – налево/ слева – направо, от головы к ногам/от ног к голове, и со спины вперед и обратно устанавливают и поддерживают наши три измерения тела: латеральность, центрацию и фокус, а так же наше ощущение структуры и связи с людьми и объектами в нашем окружении.

Питье воды Отследите, как вы чувствуете свою энергию. Попейте воду маленькими глотками, ненадолго удерживая каждый глоток во рту, и отследите снова. Если вы делаете это впервые, может потребоваться несколько дней, чтобы стало возможным отследить разницу в вашем опыте до и после питья воды.

Кнопки Мозга Отследите, чувствуете ли вы ясность в мышлении. Насколько ясно вы видите?

Чтобы стимулировать Кнопки Мозга, положите одну руку на пупок, а другой рукой сделайте форму U из большого и указательного пальца и положите их под ключицы, приблизительно три сантиметра от грудины с каждой стороны. Мягко потирайте точки под ключицами в течение двадцати – тридцати секунд. Нижняя рука остается на месте, в то время, как ваши глаза медленно двигаются налево и направо вдоль горизонтальной линии. Затем поменяйте руки и проделайте упражнение снова. Отследите снова ясность вашего мышления и зрения.

Кнопки Земли Чувствуете ли вы комфорт и организованность при взгляде вниз, выполняя какую-либо визуальной задачу в ближнем визуальном поле или глядя вниз и затем вверх? Положите два пальца под нижнюю губу, а ладонь другой руки на пупок таким образом, чтобы кончики пальцев указывали вниз вдоль вашей срединной линии. Ваша голова автоматически примет правильное положение: с подогнутым под себя подбородком прямо над грудиной. Представьте, что вы вдыхаете воздух через центр тела вверх. Посмотрите вниз, потом позвольте вашим глазам двигаться по вертикальной линии вверх и вниз. Держите Кнопки Земли от четырех до шести полных вздохов, чувствуя заземление. Поменяйте руки и повторите. Снова отследите, насколько комфортно вам смотреть по направлению вниз, и изменилась ли ваша способность фокусироваться на предметы в ближнем визуальном поле.

Кнопки Космоса Отследите, чувствуете ли вы себя комфортно, фокусируясь на пространственных задачах, таких как взгляд на противоположную часть комнаты, при игре в теннис, чтении с классной доски или парковке автомобиля. Положите два пальца над верхней губой, а ладонь другой руки расположите в области копчика. Центр вашей головы должен находиться над вашими бедрами. Представьте себе, что вы вдыхаете энергию вверх по позвоночнику. Газа двигаются вниз (для заземления), затем идут медленно сантиметр за сантиметром вверх и вдаль, к точке в дальнем визуальном поле (наши визуальные способности работать в ближнем – дальнем визуальном поле). Держите Кнопки Космоса от тридцати секунд и больше (от четырех до шести полных вздохов). Поменяйте руки и повторите. Снова отследите свое состояние. Кнопки Баланса Легко ли вам удерживать баланс, стоя на одной ноге? Положите два пальца в углубление позади уха на основании черепа, вторую руку положите на пупок. Представьте, что вы вдыхаете энергию вверх по центру своего тела. Держите примерно тридцать секунд, затем поменяйте руки и повторите. Отследите снова ваше чувство баланса.

Энергетическая Зевота Есть ли у вас какое-либо напряжение, связанное с вашими визуальными навыками, дыханием или самовыражением? Чувствуете ли вы свои лицевые мускулы расслабленными? Имитируйте зевок. Положите пальцы каждой руки на точки напряжения вдоль челюстных суставов. Зевните со звуком так широко, как можете, мягко массируя места напряжения под пальцами. Отследите вновь, что с вашим зрением, дыханием, готовностью к самовыражению.

Думающий колпак Легко ли вам слушать других? Отследите, насколько легко поворачивается ваша голова налево, затем – направо. Используя ваши большие и указательные пальцы, мягко тяните и разворачивайте ваши уши назад. Начинайте массировать с верхней точки ушей, по краю, заканчивая мочкой. Повторите три или больше раз. Повторите отслеживание.

Вода Позволяет ионизировать соли, чем повышает электрический потенциал в мембранах нервных клеток и обеспечивает необходимыми формами протеина и их функционирование во всей нервной системе. Все электрические и химические действия мозга зависят от проводимости электрических связей между мозгом и сенсорными органами, которые поддерживаются водой. Вода составляет 76% веса тела человека. Вода также повышает уровень кислорода, столь необходимого для гемоглобина. Вода необходима для снижения последствий стрессов, особенно дистрессов. Вода нужна для правильного функционирования лимфотической системы, от которой зависит клеточное питание и выведение шлаков. Вода активизирует мозг для накопления и оживления информации.

“Энергетическая зевота”. Упражнение создает повышение циркуляции крови в мозге, стимулирует работу всего тела. Снижает напряжение в мышцах и связках челюстей. Улучшение сенсорного восприятия и моторной функции глаз и мышц, отвечающих за звучание и жевание. Улучшение процессов окисления в организме. Надежного спокойного функционирования тела. Улучшение зрительного внимания и восприятия; спокойной работы мышц лица. Улучшение вербальной и экспрессивной коммуникации. Развитие способности выбирать нужную информацию.

«Думающий колпак» помогает сосредоточить внимание на собственном слухе и процессе слушания, снимает напряжение в мышцах головы. Упражнение активизирует слух для: пересечения средней аудиальной линии (слуховое внимание, распознавание, различение, восприятие, память); слушания собственного голоса во время говорения; успешной работы кратковременной памяти; совершенствования внутренней речи и навыков мышления; повышения умственных и физических способностей; согласования слушания обоими ушами; включение ретикулярной формации (защиты от отвлекающих звуков).

“Кнопки мозга». Для объединения восприятия разных частей тела и достижения целостного психического восприятия своего организма. Обеспечивает приток свежего кислорода в мозг. Активирует работу мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела.

“Кнопки Земли”. Для лучшего понимания получаемой информации.

“Кнопки баланса”. Для лучшего восприятия зрительной (визуальной) информации “Кнопки космоса”. Для гармонизации мыслительной деятельности и усиления концентрации внимания.

**Упражнения, повышающие позитивное отношение**

Во время стресса, когда уровень адреналина повышается, происходит снижение электрического потенциала на мембранах нервных клеток – тело готовится к рефлексу «нападения – убегания». Тело реагирует в соответствии с задачей выживания, и электрическая энергия перемещается от неокортекса, от срединной линии тела по направлению к мышцам на периферии, которые обеспечивают реакцию выживания и связаны с работой симпатической нервной системы. В результате готовности нашего тела убегать или нападать, у нас напрягаются определенные зоны в теле и, в том числе, задняя поверхность тела. У нас нарушается поза тела, и мы теряем ощущение равновесия. Упражнения, повышающие позитивное отношение активируют вестибулярную систему, новую кору (неокортекс) и префронтальные отделы мозга, перенося энергию к центру тела и, таким образом, восстанавливая работу префронтальных отделов головного мозга и нашу способность рассуждать. Это стимулирует функцию парасимпатической нервной системы и снижает уровень адреналина. С помощью такого увеличения электрической активности перекрестных синапсов, восстанавливается координация мыслей и действий.

Крюки Отследите, чувствуете ли вы себя спокойным, организованным, способным сосредоточиться на ближайшей задаче или легко теряетесь и становитесь неспособным думать?

Часть 1: стоя или сидя скрестите лодыжки. Затем вытяните руки прямо перед собой, перекрестите запястья и переплетите пальцы рук; поднимите переплетенные руки вверх до уровня груди. Держите такую позицию минуту или больше, дышите медленно, глаза могут быть открыты или закрыты. Во время вдоха поднимайте кончик языка к верхнему твердому небу (прямо позади зубов), на выдохе расслабляйте и опускайте ваш язык.

Часть 2: когда вы будете готовы, разомкните скрещенные руки и ноги, соедините кончики пальцев рук вместе на уровне груди, продолжайте дышать глубоко, поднимая кончик языка на вдохе и опуская при выдохе. Отследите вновь степень своего спокойствия, концентрации и организованности.

Позитивные точки Чувствуете ли вы себя спокойным, выполняя какую-либо работу под влиянием ситуации (например, экзамен, окончание работы к определенному времени и т.д.) или вы волнуетесь и оказываетесь в состоянии стресса? Легко удерживайте кончиками ваших пальцев обеих рук точки на середине между линией роста волос и бровями – прямо над центральной частью ваших глаз. Достаточно легкого нажатия и натяжения кожи под пальцами. Снова отследите уровень спокойствия или тревоги по поводу ситуации, которая вызывала у вас стресс.

**Растягивающие упражнения**

В повседневной жизни чувствуете ли вы себя участником – активным игроком в том, что происходит вокруг вас? При стрессе сокращаются мышцы, и с течением времени сухожилия задней поверхности тела укорачиваются, что не может не сказываться на осанке и мешает вестибулярному балансу. Растягивающие упражнения помогают восстановить работу наших проприорецепторов – «мозговых клеток в мускулах», которые дают нам информацию о нашем нахождении в пространстве и о положении тела при движении. Эти упражнения ослабляют напряжение в мышцах и сухожилиях и дают нам чувство готовности участвовать в том, что происходит вокруг нас. Выполнение Растягивающих упражнений так же помогает завершить детские развивающие двигательные паттерны, такие, как тонический лабиринтный рефлекс, благодаря которому закладывается механизм работы среднего уха и наши отношения с гравитацией; тонический шейный рефлекс, который развивает ощущение латеральности тела, гибкость, подвижность и возможность прямохождения в условиях гравитации; и дифференцированные двигательные ответы, которые позволяют нам различать мускулы, сухожилия и суставы, вначале отвечающие за крупную моторику, а впоследствии и за мелкую моторику. Завершая каждое упражнение, отследите уровень вашего чувства оживления, воодушевления и энергии.

Сова Отследите насколько легко вы «слушаете» то, что читаете? Насколько расслаблены ваши плечи и руки? Захватите верхнюю часть плеча противоположной рукой и крепко сожмите мышцу. Медленно, поворачивая голову, посмотрите назад через плечо. Полностью выдыхая со звуком «ухх-х-х-х» (как сова ухает; это может быть и любой другой звук на длинном выдохе), отведите оба ваших плеча назад, а грудную клетку вперед. Продолжайте сжимать плечо и одновременно поверните вашу голову, чтобы посмотреть через другое плечо, снова «ухая» и открывая вашу грудную клетку. Снова «ухая», опустите подбородок к груди, одновременно опуская вниз и назад ваши плечи и расслабляя их. Сделайте три или более раз и затем повторите упражнение другой рукой, сжимая противоположное плечо. Снова отследите, насколько расслаблен верх вашего тела. Есть ли изменение в том, как вы «слушаете» себя во время чтения.

Активация Рук Возьмите в руку ручку или карандаш таким образом, каким вы обычно держите при письме. Насколько легко вам держать? Насколько расслаблены ваши плечи, руки и кисти? Поднимите одну руку над головой, противоположную руку положите на поднятую руку возле уха (ниже локтевого сустава). Опускайте поднятую руку по очереди в четырех направлениях, выдыхая при этом через сомкнутые губы: по направлению к голове, вперед, назад и от головы, препятствуя движению ладонью второй руки. Делайте в каждую сторону по три раза, выдыхая каждый раз на счет восемь. Повторите упражнение для другой стороны. Снова отследите насколько легко вы держите ручку, насколько расслаблена ваша верхняя часть тела.

Сгибание стопы Перед началом упражнения отследите две вещи: насколько легко вы можете выражать себя, и насколько расслаблены ваши икроножные мышцы и остальные мышцы задней поверхности тела. Сядьте, положив щиколотку одной ноги на колено второй ноги (или вытяните вашу ногу перед собой вперед как на картинке базового меню). Положите пальцы одной руки под колено (там крепится сухожилие верхней части икроножной мышцы), а пальцы второй – чуть выше щиколотки (нижнее крепление икроножной мышцы). Мягко надавливайте на эти два конца икроножной мышцы, одновременно сгибая и разгибая стопу и, тем самым, растягивая икроножную мышцу. Продолжая сгибать и разгибать стопу, пройдитесь руками вдоль всей поверхности икры между точками прикрепления мышцы, массируя болезненные или чувствительные точки. Повторите для другой ноги. Опять отследите вашу готовность к самовыражению и степень расслабленности ваших икр и задней поверхности тела.

Икроножная помпа Отследите снова вашу готовность к самовыражению. Насколько расслаблены обе ваши ноги. Встаньте так, чтобы одна нога была впереди, а вторая – сзади, на выдохе наклонитесь вперед, сгибая колено передней ноги и надавливая пяткой задней ноги на пол. При этом колено выдвигается вперед таким образом, чтобы вы видели не меньше половины своей ступни (чтобы не травмировать колено). Глубоко вдохните, расслабляясь и поднимая пятку задней ноги. Сделайте три или больше раз каждой ногой. Снова отследите вашу готовность к самовыражению. Вы чувствуете большую легкость и направленность вперед в вашем теле?

Гравитационное скольжение Отследите, насколько расслаблены ваши бедра и задняя поверхность вашего тела, насколько вы чувствуете физическую устойчивость, когда сидите. Сядьте комфортно, вытянув ноги перед собой и скрестив их в щиколотках. Пусть колени будут расслаблены в то время, когда вы наклоняетесь вперед (сначала голова) и тянетесь перед собой, позволяя голове висеть свободно. Ваши руки скользят вниз на выдохе и вверх – на вдохе. Проделайте это упражнение три раза в каждом из направлений: по центру, влево и вправо. Скрестите ноги так, чтобы верхняя нога была теперь внизу, и повторите упражнение. Снова отследите, насколько расслаблены ваши бедра и спина, и насколько вы расслабленно сидите.

Заземлитель Отследите, насколько вы себя чувствуете сфокусированным и насколько комфортно вам нести самого себя? Встаньте, глядя вперед, расставив ноги на удобное для вас расстояние (примерно три ступни), руки поставьте на бедра. Поверните голову и правую ступню направо, левая нога остается на месте и указывает прямо перед собой. (Туловище обращено вперед, правое колено, локоть и нос смотрят направо). Удерживайте ваши бедра точно под вами, сгибая правое колено и медленно выдыхая (при этом позволяйте колену двигаться только до половины правой стопы). На вдохе выпрямите ногу и вернитесь в вертикальное положение. Проделайте упражнение три или более раз, затем повторите его для противоположной стороны. Отследите снова, насколько сфокусированным вы себя ощущаете.

*“Сова”.* Для развития слуховых, зрительных умений, для улучшения поворота головы. Для координации глаз вовремя чтения и /или включает в работу навыки видения с близкого расстояния. Упражнение снимает напряжение в шее и плечах в состоянии стресса, длительного чтения, удлиняет мышцы шеи и плеч, восстанавливает в них нормальное кровообращение. Повышает циркуляцию крови в мозгу и таким образом активизирует сосредоточение внимания и навыки понимания.

*“Активизация руки”* помогает письму, правописанию и творческому сочинению

*“Сгибание стопы ног”* упражнение быстро подключает "языковое" полушарие мозга, помогает найти ответы на вопросы.

*“Помпа икр ног”.* Упражнение помогает растягивать икроножные мышцы, которые в ситуации стресс сильно сокращаются, и восстанавливать естественную длину. Снижается влияние сохранного рефлекса и происходит возвращение мышцам нормального тонуса. Упражнение активизирует мозг для интеграции передних и задних отделов мозга, для развития выразительной речи и языковых способностей. Повышается мотивация к учению и желание двигаться вперед.

*“Гравитационное скольжение”* снимает напряжение после длительного сидения за столом или после управления автомобилем и т.п. Растягивает все мышцы позвоночника.

*“Заземлитель*” помогает сфокусировать энергию на выполняемой работе.

Методист ГУО «Волковысский районный ЦКРОиР» Скепко Т.В.

Уважаемые коллеги!

Знаете ли Вы, что в стрессовой ситуации у многих из нас работает только одно полушарие мозга - если левое, то, несмотря на сроки, мы педантично продолжаем работать над проектом в обычном режиме.

А если правое - то мы вообще ничего не делаем, и притворяемся чайником. И то, и другое поведение разрушительно для "жизненной силы" (уровня энергии) - потому что проблема остается, и голова об этом помнит.

Существуют три способа активизации обоих полушарий. Упражнения очень неожиданные.

Первое - это читать стихи вслух! Лучше брать стихи с простым четким ритмом. Чтение поэзии включает в себя, собственно, речевой аппарат, который регулируется левым полушарием, и ритмичность, за которую отвечает правое полушарие. Проза не дает такого эффекта, равно как и пение.

Второе - смотреть на красочные пейзажи и морские темы. Рекомендует на работе хранить альбом с репродукциями. Фотографии дают более слабый эффект. Любоваться живой природой тоже можно, но только если вам комфортно, вы можете расслабиться, а также абстрагироваться от деталей пейзажа (например, фонарные столбы, или еще что-то "лишнее").

А третье - это ходьба с "размахиванием" рук - ну вроде как маршируешь. Когда шагает правая нога, поднимается левая рука, и наоборот. Также в стрессовых ситуациях нужно воздержаться от упражнений, где требуется движение обеих рук или обеих ног одновременно, например гребля, штанга, подтягивание, прыжки на двух ногах.

Если вам приходится много и часто разговаривать по телефону - прикладывайте трубку то к правому, то к левому уху! Когда оба полушария активизированы (особенно во время стрессовой ситуации), то у нас повышается уровень "жизненной силы" (энергии). Нам легче справится с задачей, так как мы пребываем в состоянии "творца".

И в заключение маленький совет: Большинство из нас выполняют рутинные ежедневные физические действия «удобной» рукой. Попробуйте сами и предложите вашему ребенку чистить зубы, причесываться, доставать предметы, рисовать и даже писать другой рукой. Исследования показывают, что выполнение обычного действия «необычной» рукой активизирует новые участки мозга и помогает развивать новые контакты между клетками мозга. Так что пробуйте, экспериментируйте. Это не только полезно, но и весело!

Использованная литература:

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга». Пер. С.М. Масгутовой. – М., 1997.

2. Использование педагогами нейропсихологических и нейрокинезиологических упражнений, способствующих успешности решения учебных задач учащимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Методич. пособие / Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А., Ицкович М.М., Токарская Л.В. Екатеринбург: Издательский Дом "Ажур", 2019.

3. Сиротюк А. Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2001. – 128 с.

4. Ханнафорд К. Мудрое движение. Пер. С.М. Масгутовой. – М., 2000