

Упражнения «Гимнастики мозга»

«**Кнопки мозга**». Помогает проснуться и настроиться на работу. Приводит в готовность вестибулярный аппарат, активизирует деятельность мозга: готовит его воспринимать сенсорную информацию.

Исходное положение: выполняется стоя. Одна рука массирует углубления между первым и вторым ребрами в зоне слева и справа под ключицами. Другая рука находится на пупке, что позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести.

«**Крюки**». Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Исходное положение: можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно. Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

«**Колено-локоть**». Активизируют зону обоих полушарий, обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

Исходное положение: стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«**Сгибание пятки**». Включается в работу участок мозга, отвечающий за формирование и изложение мысли, активизируются творческие способности.

Исходное положение: сидя. Положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.

«**Кулак**». «**Ребро**». «**Ладонь**». Эти упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, активизируют процессы письма и чтения.

Исходное положение: сидя, руки находятся на плоскости стола. Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Сжатая в кулак ладонь, положение ладони ребром на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Количество повторений 8–10 раз.

«**Слон**». Это наиболее интегрирующее упражнение. Балансирует всю систему «интеллект-тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания. Укрепляет наружные глазные мышцы, снимает напряжение после работы на компьютере, напряжение и боль в спине.

Исходное положение: стоя. Встаньте в расслабленную позу. Колени слегка согнуты. Наклоните голову к плечу. От этого плеча вытяните руку вперед, как хобот. Рука рисует «ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движением кончиков пальцев. Упражнение выполнять медленно от трех раз до пяти левой рукой, прижатой к левому уху и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху.

«Ленивые восьмерки». Упражнение помогает снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после долгой работы. Особенно его рекомендуют детям, которые носят очки. Оно улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука-глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить.

Исходное положение: стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте, поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки по горизонтали. Следить при этом за движением большого пальца глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнения выполняют 8–10 раз.

«Зеркальное рисование». Упражнение способствует синхронизации работы полушарий, восприятию информации, улучшает запоминание информации.

Исходное положение: на доске или на чистом листке бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

«Энергетическая зевота». Снимает напряжение с мышц лица, глаз, рта, шеи. Улучшает функции голосовых связок, речь становится четче.

Исходное положение: сидя. Широко открыть рот и попытаться зевнуть, надавив при этом кончиками пальцев на натянутый сустав, соединяющий верхнюю и нижнюю челюсти. Выполняется 5–8 раз.

«Думающая шляпа». На поверхности уха находится 148 активных точек. Это упражнение помогает сосредоточиться, а также лучше слушать и говорить.

Исходное положение: сидя или стоя. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх и вниз пять раз. Помассировать участок сосцевидного отростка за ухом по направлению сверху вниз.