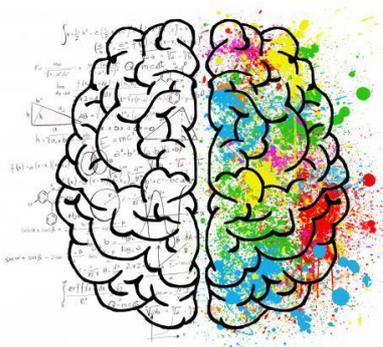


## Гимнастика для мозга или

### Психокинезиологические упражнения



В условиях дистанционного обучения полезна для обучающихся будет образовательная психокинезиология, которая является гимнастикой для мозга.

**Образовательная психокинезиология** – это целостный подход к сбалансированию движения и взаимодействия мышечной системы, когнитивных функций и эмоций, способствующий усовершенствованию процесса обучения через движение.

#### **Комплекс гимнастики мозга**

Все движения комплекса гимнастики мозга воздействуют на различные системы управления организмом. Все их можно разделить на **три блока**:

- Упражнения, увеличивающие тонус коры головного мозга (дыхательные упражнения, массаж биологически-активных точек.) Цель: повышение энергетики коры головного мозга.
- Упражнения, улучшающие возможности приёма и переработки информации (движения конечностями перекрёстно-латерального характера). Цель: восстановление нарушенных межполушарных связей и функциональной асимметрии мозга.
- Упражнения, улучшающие контроль и регуляцию деятельности (движения и позы перекрёстного характера).

Цель: восстановление связи между лобным и затылочным отделами мозга, установление баланса между правым и левым полем человека, снятие эмоционального стресса. Мы предлагаем вашему вниманию комплекс упражнений, включающий все три блока. Эти упражнения необходимо делать в перерывах между занятиями в дистанционном режиме.

## 1. Кнопки мозга



Это серия упражнений, которая включает «электрическую систему» организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 секунд каждой рукой. Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая рука в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

## 2. Горизонтальная восьмёрка

Вначале нужно нарисовать мелом на доске горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности).

Потренируйтесь рисовать восьмёрку в воздухе. Сядьте прямо. Лодыжку правой ноги положите на левое колено, развернув ногу как можно горизонтальнее.левой рукой захватите нижнюю часть голени правой ноги, а за её стопу возьмитесь правой рукой, рот полуоткрыт, язык на нёбе, глаза закрыты. Сделать вдох носом на счёт «1-2-3-4» и представьте кольцо восьмёрки, идущее сверху вправо и вниз, а на выдохе кольцо, идущее снизу влево и вверх (счёт «5-6-7-8»). В дальнейшем эта восьмёрка с уровня представления должна перерести в чёткую образную картину.

Дети повторяют это упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз. Если даже просто посидеть в этой перекрёстной позе несколько минут то произойдёт гармонизация эмоционального состояния, спокойствие постепенно охватит тело и душу. Хорошо выполнять его для снятия стресса.

### 3. *Перекрёстная марионетка* (для правого полушария).



Упражнение выполняется стоя. На счёт «1-2-3-4- 5-6-7» медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усиление – 7 сек.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

### 4. *Перекрёстная марионетка* (для левого полушария).

Выполняется как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза. Упражнение выполняется только для правой ноги.

### 5. *Слон*

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой.

## 6. Перекрестные шаги

Данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентации в пространстве.

Встаньте прямо, голова по средней линии тела.

Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается на встречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой за спиной. Данное упражнение можно выполнять сидя и лежа.

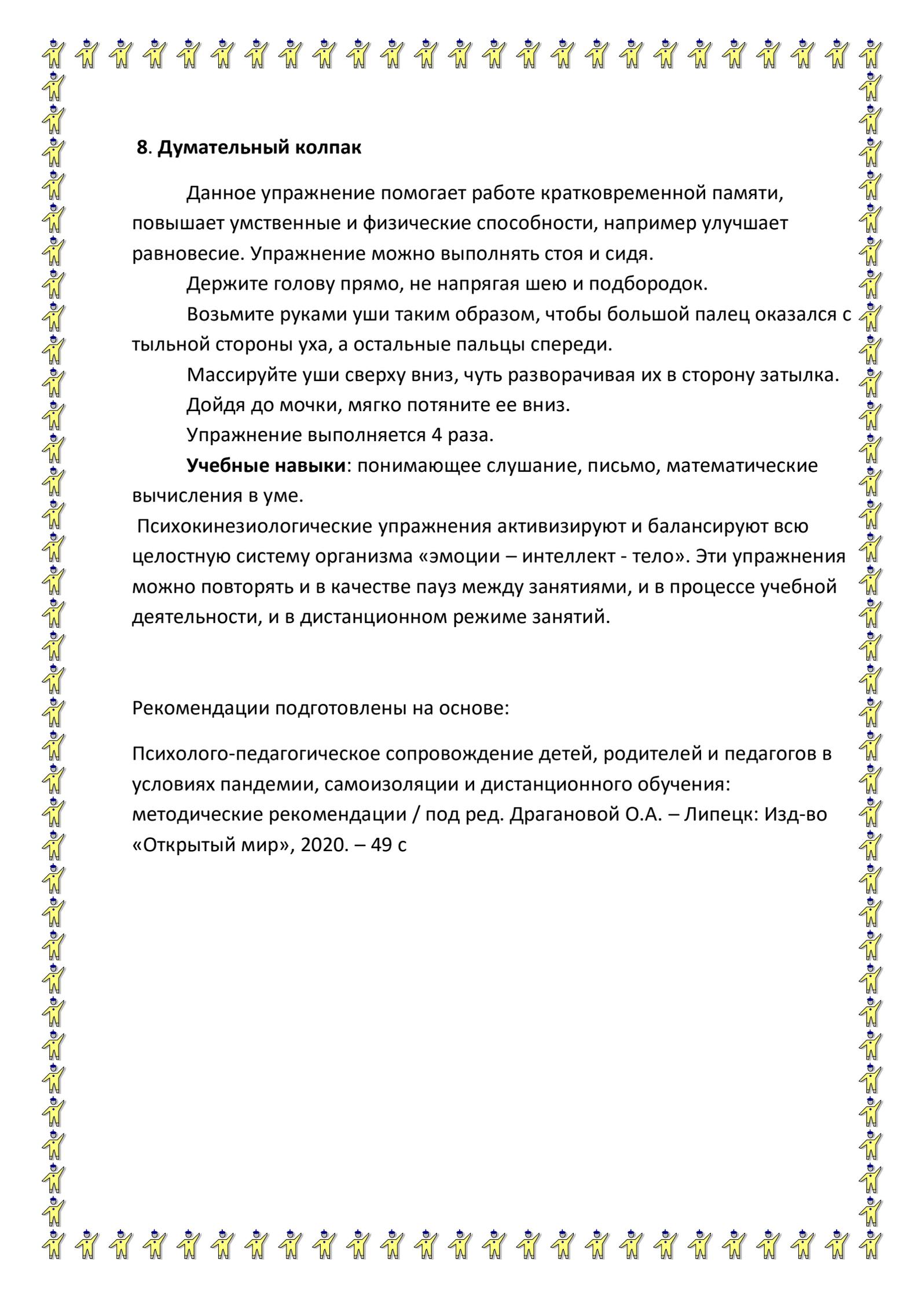
Рекомендации: «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе. При этом нужно чувствовать, как работают мышцы живота. Продолжительность выполнения – 4 – 8 повторов парных движений.

**Учебные навыки:** улучшает учебные навыки чтения, письма, пересказ, слушания и усвоения информации.

## 7. Крюки



Для выполнения этого упражнения скрестить лодыжки так, как удобно. Затем скрестить руки, соединив пальцы в —замок|| и вывернув кисти рук. Кончик языка прижать к нёбу при вдохе и расслаблять при выдохе. Можно это же выполнять сидя на стуле. 5 минут простого сидения в этой позе успокаивает нервы. Это сложное перекрёстное движение активизирует моторные и сенсорные каждого полушария мозга, а также активизирует работу среднего мозга, который находится прямо над твёрдым нёбом. Т.о. достигается объединение эмоций и процессов мышления, приводя к наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее.



## 8. Думательный колпак

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например улучшает равновесие. Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

Дойдя до мочки, мягко потяните ее вниз.

Упражнение выполняется 4 раза.

**Учебные навыки:** понимающее слушание, письмо, математические вычисления в уме.

Психокинезиологические упражнения активизируют и балансируют всю целостную систему организма «эмоции – интеллект - тело». Эти упражнения можно повторять и в качестве пауз между занятиями, и в процессе учебной деятельности, и в дистанционном режиме занятий.

Рекомендации подготовлены на основе:

Психолого-педагогическое сопровождение детей, родителей и педагогов в условиях пандемии, самоизоляции и дистанционного обучения:

методические рекомендации / под ред. Драгановой О.А. – Липецк: Изд-во «Открытый мир», 2020. – 49 с