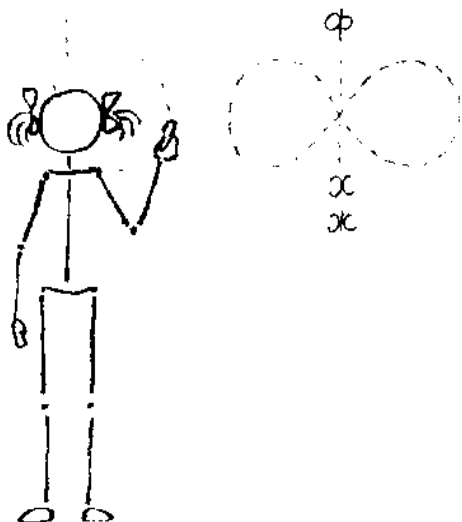


Все упражнения «Гимнастики мозга»

Упражнения, пересекающие среднюю линию тела

«Алфавитные восьмерки»



1. Примите удобную позу.
2. Нарисуйте в воздухе перед собой «ленивую восьмерку» (знак бесконечности). Через ее центр проведите сверху вниз вертикальную линию, разделив тем самым восьмерку на две окружности.

3. Начинайте вписывать в левую или правую окружность букву, пользуясь линиями окружности для удобства написания. Линии окружности служат частями ваших букв, и вы сами выбираете, в какой из них буква выглядит естественным образом.

4. Вписав одну букву, снова чертите восьмерку и разделяете ее вертикальной линией.

Упражнение с одной буквой проделывается каждой рукой 3 раза и 3 раза двумя руками одновременно.

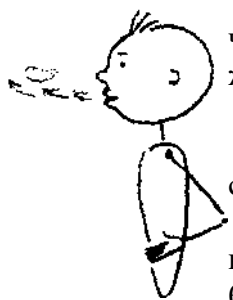
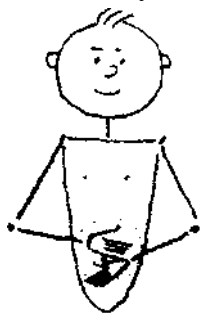
Вариант: очень хорошо вписывать в алфавитную восьмерку фразу. Особенно это пригодится, когда необходимо снизить уровень стресса. Можно вписывать в окружности также цифры или буквы иностранного алфавита. Для активизации аудиальной памяти то, что вписываете (буквы, слова, фразы), можно произносить вслух.

Учебные навыки: письмо, правописание, математические навыки, активизация памяти при изучении иностранного языка.

Другое: данное упражнение повышает способность к периферическому восприятию, узнаванию и различению символов; снимает напряжение с плечевого пояса, повышает сосредоточение, корректирует зеркальное написание букв и цифр.

«Брюшное дыхание»

1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, что вы пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.



2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками живот округлился.

3. Задержите дыхание на 3 секунды.

4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного вытягивается.

5. Задержите дыхание на три секунды и сделайте вдох.

6. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание, что дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Учебные навыки: улучшает навыки чтения: кодирование и декодирование; устное чтение, связная эмоционально окрашенная речь.

Другое: данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет ЦНС, повышает уровень энергии, обогащая кровь кислородом, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.

«Взгляд на перекрестие»

Символ перекрестия «X» позволяет оптимизировать работу правого и левого полушария.

1. Нарисуйте символ «X».

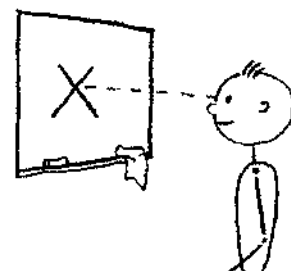
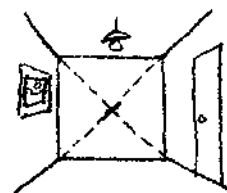
2. Расположите его в удобных и видимых для вас местах.

3. Смотрите на этот символ при необходимости.

Вариант: можно представлять данный символ, мысленно соединяя противоположенное плечо и бедро. Можно «чертить» «X» глазами перед собой, соединяя диагонали, например на стене.

Учебные навыки: улучшает навыки письма, помогает организованности при обучении.

Другое: данное упражнение развивает умение планировать и выделять главное в работе, повышает концентрацию внимания; развивает бинокулярное зрение; улучшает координацию движений.



«Вращение шеей»

1. Встаньте прямо, голова — по срединной линии.

2. Приподнимите одно плечо к уху. Положите на него голову.

3. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко, таким образом, что вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что голова — тяжелый шар.



4. Медленно начинайте поворачивать голову направо и налево. Максимальный поворот головы не дальше плеча.

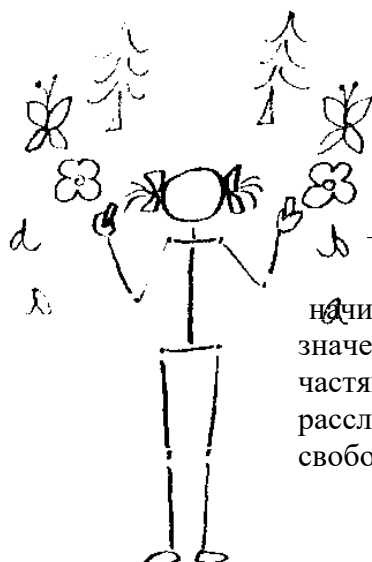
5. Сделайте 4—5 проходов от плеча к плечу. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше поддержите голову в этой позиции и спокойно и глубоко подышите.

6. Вернитесь в исходную позицию. чуть откиньте голову назад до легкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.

7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений назад меньше, чем амплитуда движений спереди.

Учебные навыки: улучшает навыки устного чтения, чтения «про себя», улучшает математические способности.

Другое: данное упражнение способствует расслаблению ЦНС и снятию зажимов в области шеи, плеч, спины.



«Двойные рисунки»

1. Исходная поза — обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что ваши руки — кисти, а перед вами — холст.

2. Одновременно левой и правой рукой от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться и в верхней, и в нижней частях холста. Обе руки рисуют одинаковый рисунок зеркально. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук — свободные. Глаза следят за обеими руками.

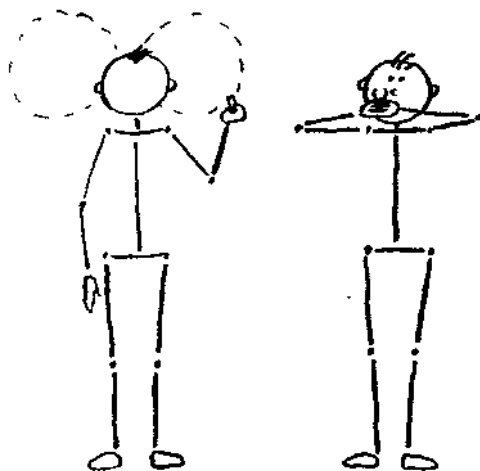
Вариант: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на

бумаге, прикрепленной к столу или к полу (горизонтальная плоскость).

Учебные навыки: улучшает координацию «рука-глаз» и выполнение творческих заданий.

Другое: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.

«Ленивые восьмерки»



1. Примите удобную позу. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.

2. Вытяните перед собой руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак с поднятым вверх большим пальцем. Ведите рукой в воздухе от центра влево — вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и вернитесь в центр. Далее продолжайте «рисовать» вправо вверх, возвращаясь в исходную точку. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок — пальцы обеих рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим глазами за пальцами. Повторить три раза. Выполняемые движения должны быть плавными и непрерывными. За движениями руки следим только глазами, голова остается неподвижной.

Вариант: восьмерка рисуется перед собой на парте, мелом на доске.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения (быстрое чтение, выразительное эмоциональное чтение, пересказ), письма, слушания и усвоения информации.

Другое: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, улучшению ориентации в пространстве. Прорабатывают стрессовые зажимы глазных мышц.

«Перекрестные шаги»

1. Встаньте прямо, голова по средней линии тела.
2. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое движется навстречу. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

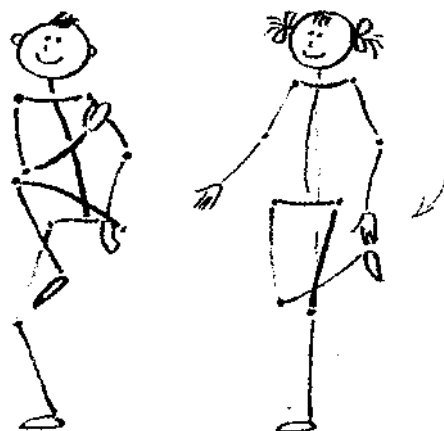
3. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой.

Вариант: последовательно соединяем левую руку с правой ногой и правую руку с левой 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 (быстрое чтение, выразительное эмоциональное чтение, пересказ), письма, слушания и усвоения



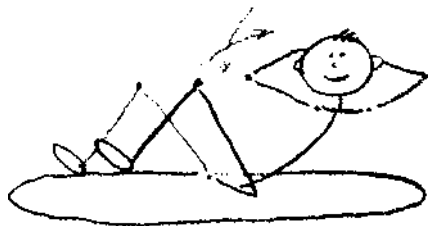
информации.

Другое: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте и ориентировки в пространстве.

«Перекрестный шаг сидя»

Внимание! Упражнение выполняется на мягкой поверхности (гимнастический коврик).

1. Лягте на спину. Приподнимите голову и придерживайте затылок замком из рук.
2. Оторвите ноги от коврика.
3. Начинайте движение, соединяя локоть с противоположенным коленом. Ваши движения будут похожи на езду на велосипеде.



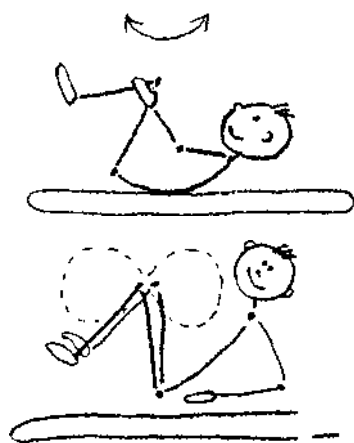
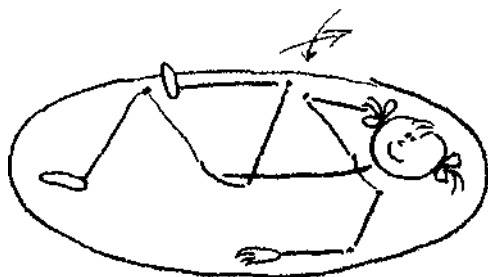
4. Дыхание ритмичное, шейные мышцы расслаблены. При напряжении в шейном отделе опустите голову чуть ниже.

5. При правильном выполнении упражнения вы почувствуете, как работают мышцы живота.

Вариант: голова лежит на полу, руки подняты. Соединяете противоположенную руку с коленом таким образом, как это делается в упражнении стоя.

Учебные навыки: улучшает навыки чтения: кодирование и декодирование; математические навыки: вычисления; правописание.

Другое: данное упражнение координирует действия правой и левой сторон тела, усиливает работу мышц живота, снимает напряжение в области поясницы, способствует плавности дыхания.



«Рокер»

Внимание! Упражнение выполняется на мягкой поверхности (гимнастический коврик).

1. Сядьте на пол.
2. Обхватите колени руками и, округлив спину, покачайтесь на позвоночнике взад-вперед и с боку на бок. Амплитуда движений небольшая и регулируется появлением напряжения.

3. Вернитесь в исходное положение: сидя на ягодицах с согнутыми коленями. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти, вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.

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

Вариант: сидя в кресле и опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и проделайте ими круговые движения.

Учебные навыки: способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки выразительного эмоционального чтения и пересказа.

Другое: данное упражнение помогает координировать работу целостного тела, снимает напряжение после длительного сидения, например за партой, компьютером или рулем автомобиля; повышает уровень энергии: способствует творческому мышлению, улучшает

выполнение различных операций с техникой: компьютером, машинами.

«Слон»

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч чуть пружинят в коленях, стопы параллельно. Поднимите правую руку вверх и прислоните к ней голову. Ухо должно быть прижато к руке так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится!



2. Рисуем «ленивую восьмерку» {знак бесконечности) всем телом, где воображаемым кончиком кисточки является кисть руки. Для этого чуть приседаем, пропускаем волнообразное движение через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у».

3. Глаза следят за движением кисти.

4. Повторяем то же другой рукой.

Внимание! Все тело движется как единое целое, без отдельных движений руки.

Учебные навыки: понимающее чтение и слушание, письмо (кодирование и декодирование), выразительная речь, понятие последовательности в математике.

Другое: данное упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический, развивает кратковременную и долговременную память, развивает чувство баланса, что помогает при укачивании.

«Энергизатор»

1. Сядьте за стол, обопритесь руками о поверхность стола, голову положите между рук.

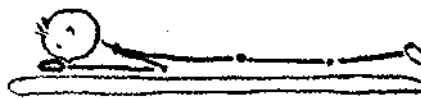
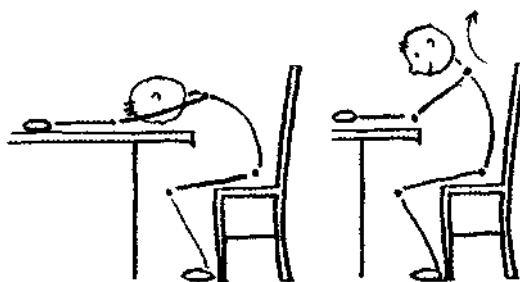
2. На вдохе начинайте поднимать голову, шею и верхнюю часть спины, вытягивая себя носом вверх. Предел подъема — окончание вдоха или напряжение в спине. Нижняя часть тела и плечи расслаблены.

3. Опускайте голову в той же последовательности: голова, шея, спина. Повторите упражнение 3 раза. Помните, что важно синхронизировать работу тела с дыханием.

Вариант: упражнение можно выполнять лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность та же. Бедра и нижняя часть спины остаются расслабленными и неподвижными на полу.

Учебные навыки: понимающее слушание, выразительная речь.

Другое: упражнение повышает концентрацию внимания, сосредоточение, улучшает восприятие новой информации и повышает творческие способности. А также повышает энергию и способствует координации движений всего тела.



Упражнения, повышающие энергию тела

«Вода»



Все электрохимические процессы, происходящие в теле, а следовательно, в мозге и ЦНС зависят от проводимости нервных импульсов. Вода лучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Обезвоживание вызывает снижение энергетического потенциала нашего тела и запускает стрессовую реакцию.

Вода необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию нашего организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие.

Ежедневные контакты с электронной техникой (телевизор, компьютер) ведут к обезвоживанию, и как следствие — запуску стрессовой реакции.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы! Особенно важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности.

Учебные навыки: все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Особенно необходим прием воды перед контрольными работами или в ситуациях возможного стресса.

Другое: улучшает концентрацию внимания, повышает активность и энергичность, улучшает адаптивность и гибкость в принятии решений.

Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

«Думательный колпак»

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмите руками 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 потяните ее вниз.
5. Упражнение выполняется 4 раза.



Учебные навыки: понимающее слушание, письмо (кодирование и декодирование), математические вычисления в уме.

Другое: данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, например, улучшает равновесие! Очень хорошо выполнять «думательный колпак» перед уроками, для концентрации внимания, перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером или другой электронной техникой. Помогает при пении и игре на музыкальных инструментах.

«Кнопки Баланса»

1. Сядьте или встаньте удобнее.
2. Положите большой палец руки на затылок в ямку у основания черепа, чуть отступив от срединной линии тела.
3. Указательный и средний палец положите в углубление за ухом.
4. Вторую руку разместите на пупке.



5. Начинайте мягко массировать точки за ухом в течение 30 секунд. Смотрите прямо перед собой. Дыхание спокойное.

6. Повторите упражнение, массируя точки баланса за другим ухом.

Вариант: в случае затруднения нахождения точек баланса можно положить ладошку за ухо, захватив область шеи, и мягко помассировать это место всей ладонью.

Учебные навыки: улучшает навыки различения в работе по письму и математике, улучшает запоминание, помогает выделить главное, улучшает навыки слушания и восприятия.

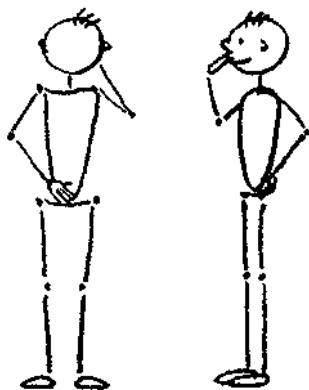
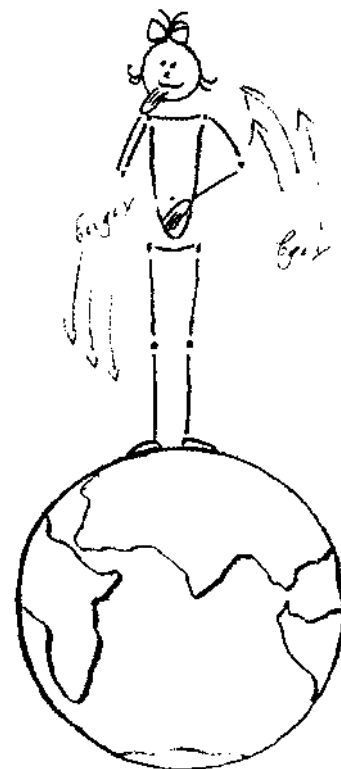
Другое: помогает в принятии решений, повышает чувство успешности, улучшает коммуникативные навыки, способствует критическим суждениям, расслабляет сверхсосредоточенную позу.

«Кнопки земли»

1. Встаньте удобно.
2. Пальцами одной руки прикоснитесь к точке, находящейся под нижней губой.
3. Пальцы второй руки расположены по срединной линии тела чуть ниже пупка с направлением пальцев вниз.
4. Удерживая точку под нижней губой на вдохе, представляйте, что в вас вместе с воздухом вливается от земли энергия. На выдохе позвольте ей вернуться обратно на землю.
5. Сделайте 4—6 полных циклов дыхания, чтобы суметь поднять энергетический фонтан от пола к точке под губой, поменяйте руки, повторите упражнение.

Учебные навыки: развивает организационные навыки, необходимые при любом виде учебной деятельности, развивает навыки чтения, позволяет не терять строчку при чтении, улучшает согласованное движение глаз по горизонтали и вертикали.

Другое: улучшает долговременную память, снимает умственное утомление, улучшает координацию движений.



«Кнопки космоса»

1. Встаньте удобно.
2. Пальцами одной руки прикоснитесь к точке, находящейся над верхней губой.
3. Пальцы второй руки расположены сзади по срединной линии тела на крестце.
3. Удерживайте точку над верхней губой, представляя на вдохе, как по позвоночнику поднимается энергия, расслабляя и выравнивая каждый позвонок.
4. Сделайте 4-6 полных циклов дыхания, представляя, что энергия, поднимаясь по позвоночнику и далее вдоль головы (похоже на капюшон), доходит до точки над губой. Поменяйте руки, повторите упражнение.

Учебные навыки: развивает организационные навыки, необходимые при любом виде учебной деятельности, развивает навыки чтения вблизи и вдали (книга-доска), позволяет не терять строчку при чтении, улучшает согласованное движение глаз по горизонтали и вертикали, повышает способность сосредоточения на задаче.

Другое: способствует расслаблению, помогает прямо и удобно сидеть на стуле, повышает уровень внимания, способствует развитию навыка планирования, повышает мотивацию и контроль над своими действиями.

«Кнопки мозга»

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Слева и справа от грудины под ключицами между первым и вторым ребром находятся кнопки мозга.
4. Массируйте кнопки мозга с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами. Для детей возможна активизация зоны кнопок поглаживанием ладонкой. Рука на пупке остается неподвижной.
5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Вариант: возможно выполнение упражнения сидя.

Учебные навыки: улучшает учебные навыки чтения, письма (одновременная работа глаз, коррекция букв и чисел).

Другое: данное упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом к головному мозгу, за счет чего происходит лучшее восприятие информации. Балансируется работа левой и правой половины тела, улучшается одновременная работа глаз, снижается визуальное напряжение, повышается уровень энергии.



«Энергетическая зевота»

1. Займите удобную позицию. Положите ладони на щеки.
2. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками места, где соединяются верхняя и нижняя челюсть. Переместите пальцы ладоней на эти места.

3. Представьте, что вы зеваете, широко откройте рот и на этом «зевке» массируйте пальцами вышеобозначенные места. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-у-у-у».

4. Повторите упражнение 3-6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!

Массируйте точки под скулой от носа в обе стороны по направлению к ушам. При этом мелко зевайте вслух.

Учебные навыки: улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи.

Другое: улучшает зрительное внимание и восприятие, снимает напряжение мышц лица, способствует улучшению коммуникации, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию.



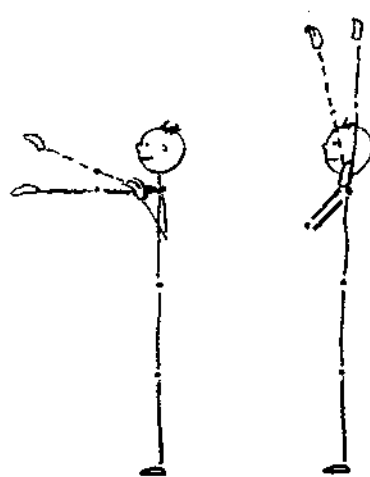
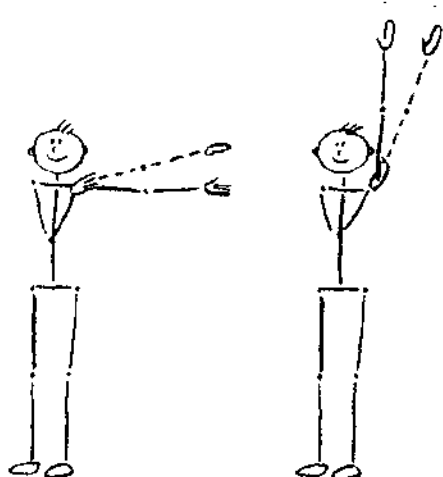
Упражнения, растягивающие мышцы тела

«Активизация рук»

1. Встаньте прямо и вытяните руки перед собой. Убедитесь, что они одинаковой длины.

2. Поднимите правую руку вверх вдоль головы. Левую руку кладете на область правой руки от локтя до ключицы. Вытянутая (правая рука) пытается двигаться. Четыре раза вперед, четыре раза от головы вниз, четыре раза назад и четыре раза к голове. При этом левая рука оказывает легкое сопротивление, ограничивая движения правой руки. Движение в каждом направлении делается по 4 раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать растяжение мышц в руке. При правильном выполнении

упражнения ваша вытянутая рука отклоняется в каждом направлении не больше чем на 20—30 градусов.



3. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильно выполненном упражнении правая рука визуально окажется длиннее левой!

4. Прделайте то же самое с левой рукой.

После активизации обеих рук опять сравните длину. Почувствуйте расслабленность плечевого пояса. Можно поворачивать или потрясти плечами, обращая внимание на их новое состояние.

Учебные навыки: правописание, творческое письмо, развитие выразительной речи и языковых способностей, игра на музыкальных инструментах.

Другое: данное упражнение способствует снятию напряжения в верхней части грудной клетки и руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики, улучшается дыхание. Это приводит к точности в манипулировании инструментами. Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения.

«Гравитационное скольжение»

1. Примите устойчивое положение, скрестив ноги.

2. Поднимите руки вверх на вдохе. Наклоняясь на выдохе вниз и вперед, немного потянитесь руками вместе с головой, растягивая позвоночник. Представьте, что верхняя часть туловища как магнитом притягивается к земле, и, расслабив голову и руки, опустите их вниз. Чуть расслабьте колени и плавно покачайтесь в этом положении.

3. На вдохе поднимаемся позвонок за позвонком, начиная от копчика. Голова и руки расслаблены. Голову поднимаем в последнюю очередь.

4. Сделайте упражнение как минимум 3 раза.



Вариант: выполнять упражнение можно сидя.

Сядьте удобно. Скрестите ноги, положив их перед собой. На вдохе поднимаем руки вверх. На выдохе опускаемся вперед и вниз к ногам, расслабляя при этом плечи, шею, растягивая позвоночник. Плавно покачайтесь в этом положении. На вдохе поднимаемся.

Учебные навыки: улучшает понимающее слушание и чтение, способствует устным математическим вычислениям, позволяет лучше ориентироваться в абстрактной информации.

Другое: данное упражнение помогает расслаблению при длительном сидении, активизирует ощущение баланса и чувство координации, придает

чувство уверенности и активизирует способность к самовыражению.

«Заземлитель»

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч.
2. Правая стопа развернута носком вправо, левая — носком вперед.
3. Положите руки на пояс.
4. Мягко сгибайте правое колено, опираясь на стопу, распределяя ее всей плоскостью по земле, левая нога выпрямлена. Спину держите прямо, равномерно приседая вниз. Голову поверните в сторону согнутой ноги. Вес тела остается посередине, при этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону согнутой ноги. Стопы от земли не отрывать!
5. Сделайте упражнение 3 раза, потом поменяйте ноги и проделайте то же самое с опорой на левую ногу.

При правильном выполнении упражнения вы почувствуете натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Ваша поза будет напоминать позу стрелка из лука!

Учебные навыки: понимающее чтение, улучшение математических навыков вычисления.

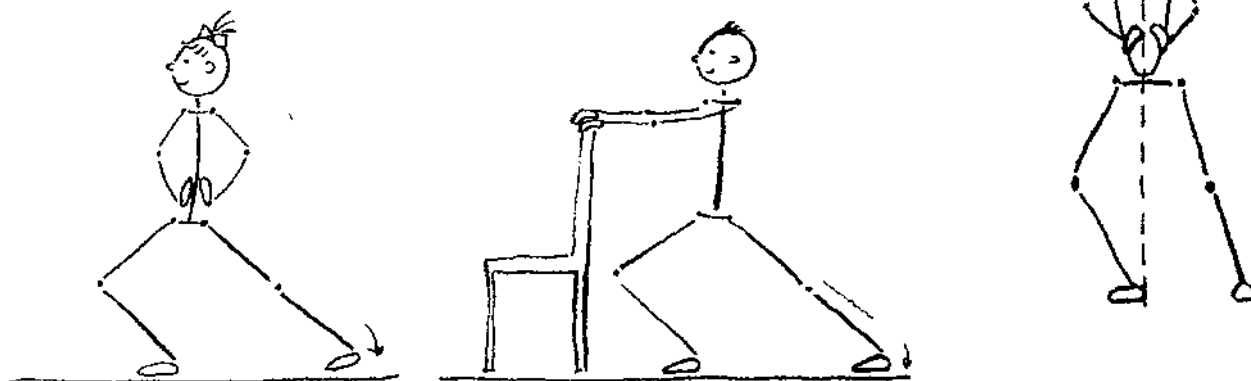
Другое: данное упражнение снимает напряжение поясничных и глазных мышц, нормализует дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, улучшает баланс и стабильность тела в пространстве, а как следствие улучшается координация, и в процессе достижения поставленной цели затрачивается меньше усилий. Данное упражнение актуализирует кратковременную память.

«Помпа»

1. Встаньте, выставив одну ногу вперед, опираясь на всю стопу, вторая нога — сзади, на носке. Вес тела приходится на переднюю ногу. Корпус держите вертикально. При затруднении этого положения — обопритесь на стул или стену руками.

2. Начинайте приседать на передней ноге, при этом задняя пытается коснуться пяткой пола. Вес остается на передней ноге.

3. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы задней ноги.



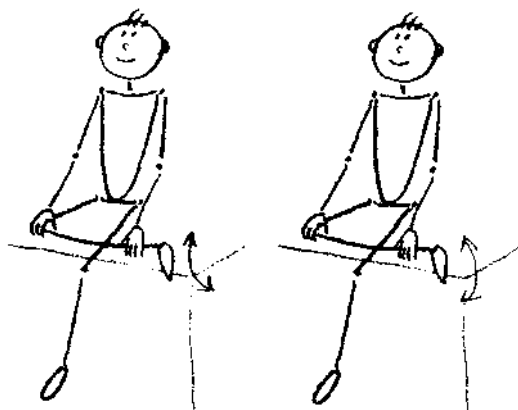
4. Поменяйте ноги и повторите упражнение.

Упражнения выполнять по 3—4 раза на каждой ноге.

При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать заднюю ногу от земли, значит, вес распределен верно.

Учебные навыки: понимающее чтение и слушание, творческое письмо, языковые способности.

Другое: улучшает социальное поведение, помогает доводить до конца начатое дело, увеличивает время сосредоточения и внимания, улучшает навыки реагирования.



«Расслабление стоп»

1. Сядьте удобно.
2. Положите лодыжку одной ноги на колено другой.
3. Пальцами одной руки прихватите за основание икроножной мышцы под коленом, а другой рукой за ее прикрепление к лодыжке.
4. Представьте себе, что у вас в руках — резинка, чуть растягивайте ее, придерживая мышцу за основание и прикрепление. Месту с наибольшим напряжением уделите более пристальное внимание и мягко потяните его подольше.

5. Затем активизируйте стопу далее, поднимая носок вверх-вниз, вращая стопой почасовой и против часовой стрелки. В каждом из положений задерживайтесь на 5 секунд.

6. Поменяйте ноги и проделайте то же самое с другой икроножной мышцей и стопой.

Учебные навыки: улучшает понимающее слушание и чтение, способствует творческому письму, повышает выразительность речи, позволяет выделять главное в задании, видеть структуру и завершать начатое действие до конца.

Другое: данное упражнение улучшает внимание, снимает подколленные зажимы, улучшает социальное поведение и коммуникативные навыки, способствует адекватному реагированию в ситуациях общения.

«Сова»

Упражнение можно выполнять стоя или сидя.

1. Правой ладонью захватите мышцу посередине плечевого пояса (надостную). Ладонь должна быть мягкой, как бы приклеенной к мышце.

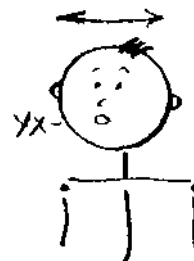
2. Сжимайте мышцу, на выходе медленно поворачивая голову слева направо, пересекая среднюю линию тела. Доходя до крайней удобной вам точки в повороте головы, начинайте движение в обратную сторону. При этом губы, сложенные трубочкой, произносят звук «Ух» на выдохе. Одновременно с «Ух» происходит сжатие мышцы ладонью и поворот головы. Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза с каждым уханьем расширяются, имитируя круглые глаза совы.

При выполнении этих действий важна синхронность! Проделайте правой рукой столько раз, сколько считаете нужным, но не меньше трех.

3. Поменяйте руки и повторите упражнение, расслабляя другую надостную мышцу.

Учебные навыки: понимающее чтение и слушание, математические вычисления, выразительная речь.

Другое: данное упражнение снимает напряжение в шее и способствует притоку крови к головному мозгу. За счет обогащения мозга кислородом активизируется сосредоточение, внимание и навыки понимания, совершенствуется внутренняя речь, мышление.



Упражнения, углубляющие позитивное отношение

«Крюки Деннисона»

Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки вперед на уровне груди ладонками наружу. Скрестите их, образуя «замок» ладонками.
3. Сгибая локти, выверните этот «замок» из ладоншек вовнутрь и прижмите к груди.
4. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Голова при этом не задирается. Двигаются только глаза. Дыхание и телорасслаблены.

Вас может слегка покачивать — это нормальная реакция организма. Если качает сильно, то лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1. Поставьте ноги параллельно друг другу на небольшом расстоянии друг от друга.
2. Разомкните «замок» из ладоншек и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Кончики пальцев смотрят вниз чуть ниже пупка. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе. Пойдите так еще нужное вам время.

Учебные навыки: позволяет лучше воспринимать новую информацию за счет повышения внимания и развивает устную речь за счет снятия зажимов. Помогает при выполнении контрольных работ.

Другое: данное упражнение обеспечивает возможность выбора реакций и улучшает координацию, делает действия за счет рациональной обработки дыхания более спокойным и глубоким, эмоциональных проблем, помогает раз- улучшает социальную адаптацию, по- витию «я — концепции»

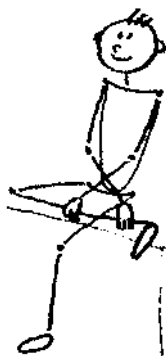
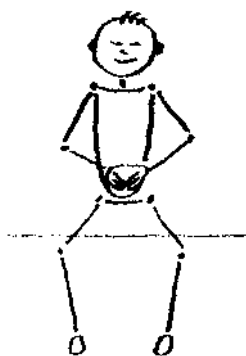


«Крюки Кука»

Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1. Сядьте удобнее, положите правую стопу на левое колено.
2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.
3. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслаблены.



Часть 2

Опустите ногу на пол и поставьте ноги чуть пошире. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук, опустите руки вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.

Учебные навыки: позволяет лучше воспринимать новую информацию за счет повышения внимания и развивает устную речь за счет снятия зажимов. Помогает при выполнении контрольных работ.

Другое: данное упражнение улучшает координацию, делает дыхание более спокойным и глубоким, улучшает социальную адаптацию, повышает возможность выбора реакций и действий за счет рациональной обработки эмоциональных проблем, придает

чувство уверенности.

«Позитивные точки»

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальное расположение точек — посередине зрачка.

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Учебные навыки: позитивное действие на овладение всеми учебными навыками.

Другое: упражнение помогает сбалансировать стрессовую ситуацию, ослабить эмоциональный накал, найти варианты решения проблемной ситуации.

Упражнение хорошо применять перед контрольными работами и публичными выступлениями. Упражнение помогает также лучшему усвоению информации, позитивно воздействует на долговременную память.

