Приложение 23

Кто из нас хотя бы раз в жизни не мечтал о чудесной кнопке, нажав на которую, моментально можно было бы решить заковыристую задачку, например, по математике или физике. А еще раз нажал – и сразу прояснилась ситуация, которая долгое время никак не могла разрешиться. Упражнение, предлагаемое в этом номере, поможет таким фантазиям стать реальностью. Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого 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 ладошкой 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. 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.

5. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Сделайте перерыв в учебных занятиях, чтобы с помощью предлагаемых упражнений снять усталость, утомление глаз, максимально быстро сконцентрировать внимание. А также развить организационные навыки, умение читать вблизи и вдали (книга – доска), согласованность работы глаз, мотивацию в освоении материала. И, что важно, принять удобную позу для активной учебы. Нажми на точки Заземляемся

1. Встаньте удобно, расслабьтесь.

2. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся под нижней губой.

3. Другую руку расположите чуть ниже пупка пальцами вниз.

4. Удерживая точку под нижней губой на вдохе, представляйте, что вместе с воздухом в вас входит энергия земли. А на выдохе верните ее обратно.

5. Сделайте 4–6 полных циклов такого дыхания, чтобы максимально «поднять энергетический фонтан». Далее поменяйте руки местами и повторите упражнение 4–6 раз.

Нажми на точки Выходим в космос

1. Встаньте удобно, расслабьтесь.

2. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся над верхней губой.

3. Другую руку положите на крестец сзади срединной линии тела.

4. Удерживая точку над верхней губой во время вдоха, представляйте, как по позвоночнику поднимается энергия, расслабляя каждый позвонок.

5. Сделайте 4–6 полных циклов дыхания, чтобы энергия, поднимаясь по позвоночнику и далее вдоль головы (как капюшон), доходила до точки над губой.

Поменяйте руки, повторите упражнение.

Перед экзаменами шея, вместо того чтобы вытянуться, снять зажимы и улучшить обеспечение мозга кислородом, свешивается под тяжестью наполняемой знаниями головы. Чтобы легче воспринимать информацию, дайте свободу шее! Свободу шее!

1.Встаньте прямо, голова по срединной линии.

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

3. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко и касается груди. Вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что ваша голова – тяжелый шар.

4. начинайте поворачивать голову вправо и влево. Максимальная амплитуда поворота – не дальше плеча.

5. Сделайте четыре-пять проходов от плеча к плечу. Не торопитесь. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше задержите голову в этой позиции и подышите спокойно и глубоко.

6. Вернитесь в исходное положение. Чуть откиньте голову назад до мягкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.

7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений должна быть меньше, чем в п

Данное упражнение способствует расслаблению ЦНС и снятию мышечных зажимов в области шеи, плеч, спины. Помогает лучшему восприятию и обработке информации, улучшает математические способности и навыки чтения.

Лето – это свобода! Наконец-то можно больше бегать, прыгать – вести активную жизнь. Благодаря этому снимается зажим поясничной группы мышц, тело расслабляется, улучшается координация движений в целом. Так что самое время освоить полезное упражнение «Заземлитель». Оно понадобится с началом учебного года, чтобы уметь максимально сконцентрировать энергию на выполнении работы. Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе. Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу. Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз. 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.

Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Особенно они рекомендуются «очкарикам», так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить. Да здравствует творчество! Ленивые восьмерки Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза. Да здравствует творчество! Двойные рисунки Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз. Упражения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

Кто не зевал на уроке, стыдливо прикрывая рот ладошкой? Думаете, это все от скуки? Вовсе нет, просто организму не хватает кислорода, чтобы активно перерабатывать поступающую информацию. А когда теряется смысл, действительно становится скучно. И хочется спать… Но впереди еще устное чтение и ответы у доски, и так хочется говорить ясно, выразительно и увлекательно… Сегодняшнее упражнение «Энергетическая зевота» обязательно поможет нам в этом! Помните: зевать совсем не вредно! Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки. Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у». Повторите упражнение 3–6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему! Это упражнение улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи, помогает при выступлениях – а впереди как раз новогодние праздники и, наверняка, участие в представлениях. За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию. Рекомендуем энергетически зевать в те моменты, когда вы начинаете сердиться и сжимать зубы. После упражнения вы найдете нужные слова, чтобы донести свою мысль до собеседника, не обидев его при этом. Автор статьи: Ольга Цыпленкова, психолог Источник: Журнал «Здоровье школьника»

«Крюки Деннисона» стоит выполнить перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1. Поставьте ступни параллельно.

2. Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.

3. По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.

4. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Постойте так, расслабившись, еще немного.