

## **Пять групп упражнений помогут ученикам снять стресс и повысить успеваемость**

Чтобы улучшить мыслительные способности учеников, используйте упражнения из кинезиологической методики «Гимнастика мозга». Также упражнения помогут снять стресс.

### **Для чего используют кинезиологические упражнения**

Комплекс упражнений из кинезиологической методики «Гимнастика мозга» восстанавливает баланс между мыслями, телом и эмоциями. Упражнения помогут высвободить застоявшуюся энергию и восстановить каналы коммуникации. Также ученики снимут стресс, и система «мозг – тело» заработает в оптимальном режиме. Рекомендуйте ученикам выполнять упражнения в начале или во время урока.

Кинезиология (кинезис – движение, логос – учение) – научная и практическая дисциплина, которая изучает мышечное движение во всех его проявлениях.

Упражнения разделены на пять групп:

- Группа 1. Ритмирование;
- Группа 2. Движения, которые пересекают среднюю линию тела;
- Группа 3. Упражнения, которые растягивают мышцы тела;
- Группа 4. Упражнения, которые повышают энергию тела;
- Группа 5. Упражнения на позитивный настрой.

### **Группа 1. Ритмирование**

Упражнения помогут эффективно подготовиться к восприятию учебного материала. Перед началом «Ритмирования» выпейте воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышает энергетический уровень и улучшает мыслительные способности. Затем выполните упражнения.

Упражнение «Кнопки мозга» – обогащает мозг кислородом и подготавливает его к восприятию информации. Выполняется стоя и сидя.

Упражнение «Перекрестные шаги» – одновременно активизирует обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает быстро включиться в любую деятельность. Выполняется сидя или стоя.

Упражнение «Крюки» – направлено на сознательную и сбалансированную активизацию моторных и сенсорных центров каждого полушария. Приводит к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективно учиться и реагировать на то, что происходит. Упражнение снижает выброс адреналина, что помогает успокоиться и сознательно переключить внимание. Выполняется сидя или стоя.

## ПРИМЕР

### Что происходит с человеком, когда он попадает в стрессовую ситуацию

#### Группа 2. Движения, которые пересекают среднюю линию тела

Упражнения этой группы способствуют интеграции связей полушарий, что помогает полноценному восприятию материала. Группа включает четыре новых упражнения. Также сюда входит упражнение «Перекрестные шаги» из первой группы.

Упражнение «Ленивые восьмерки для глаз» – рекомендуется выполнять после работы на компьютере. Оно снимает усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи. Устанавливает связь «рука – глаз», поэтому улучшаются действия, которые требуют зрительной работы. Включает оба полушария головного мозга, что улучшает концентрацию внимания при письме, чтении. После упражнения ученики лучше следят за материалом, который написан на доске.

Упражнение «Ленивые восьмерки для письма» – активизирует связь «рука – глаз» перед письменной работой или чтением. Помогает прояснить мысли, которые нужно выразить письменно. Упражнение поможет ученикам справиться со стрессом во время контрольных работ и сочинений.

Упражнение «Слон» – активизирует все каналы восприятия: аудиальный, визуальный и кинестетический. Рекомендуется людям с нарушением внимания. Также улучшает память, речь, навыки чтения и понимания того, что прочитали. Стимулирует внутреннюю речь, способствует творческому мышлению.

Упражнение «Энергезатор» – повышает уровень кислорода в крови, расслабляет мышцы шеи и плеч. Помогает пробудить организм после долгого сидения или работы за компьютером.

## СОВЕТ

**Чтобы стимулировать и повысить концентрацию внимания, выполняйте упражнение «Энергезатор» в течение 10 минут.**

#### Группа 3. Упражнения, которые растягивают мышцы тела

Когда мышцы растягиваются и принимают естественное состояние и длину, они посылают в мозг сигнал. Сигнал «сообщает», что человек находится в спокойном, расслабленном состоянии и готов к познавательной работе.

Упражнение «Сова» – помогает расслабить мышцы шеи, спины. Снимает напряжение, которое возникает, когда человек долго находится в статичной позе, например, долго пишет. После упражнения восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу, активизируются навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что

способствует совершенствованию навыков внутренней речи и мышления. Что позволяет более плавно и связно говорить. Упражнение выполняется сидя и стоя.

Упражнение «Помпа» – направлено на растяжение и расслабление зажимов икроножной и камбаловидной мышц. Стресс вызывает их напряжение и укорочение. Упражнение улучшает навыки коммуникации. Способствует развитию речи, понимающего слушания, чтения, усиливает языковые способности. Упражнение помогает сформировать навык сосредотачиваться на достижении результата и способность завершать начатое; улучшает социальное поведение.

#### **Группа 4. Упражнения, которые повышают энергию тела**

Упражнения группы обеспечивают необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов. Они происходят между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Перед началом выпейте воды и выполните упражнение «Кнопки мозга» из первой группы. Группа 4 включает упражнение «Думающий колпак». Оно активизирует весь механизм слухового восприятия, способствует развитию памяти, помогает усваивать информацию на слух.

#### **Группа 5. Упражнения на позитивный настрой**

Упражнения этой группы способствуют спокойному, успешному обучению. В группу входит упражнение «Позитивные точки». После упражнения ослабевают эмоциональные реакции, что помогает сбалансировать стрессовое состояние. Ученики легче вспоминают материал, который выучили, лучше усваивают и запоминают новую информацию. Также сюда относится упражнение «Крюки» из первой группы.

Упражнения всех пяти групп просты и практичны в применении. Используйте их, чтобы помочь ученикам подготовиться к разным видам деятельности, снять усталость после работы, успокоиться. Посмотрите в таблице, в каких ситуациях применять упражнения.

<b>Ситуация</b>	<b>Упражнение</b>
Когда долго сидите в статичной позе, например, за компьютером	«Энергезатор», «Ленивые восьмерки для глаз»
Перед тем как писать сочинение, изложение, эссе	«Ленивые восьмерки», «Слон», «Помпа»
Если ученик испытывает сложности с математикой	«Ленивые восьмерки», «Слон», «Сова»
Чтобы улучшить чтение и понимание прочитанного	Выпить воды, сделать «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги», «Помпу»,

Ситуация	Упражнение
	«Думающий колпак»
Чтобы объединить работу двух полушарий и улучшить работу в любой сфере деятельности	«Ленивые восьмерки для глаз», «Ленивые восьмерки для письма», «Слон», «Энергезатор»
Если ученик плохо себя ведет, не слушает учителя, нарушает правила поведения. Если ученику сложно общаться	«Сова», «Помпа»
Если ребенок расстроен, не успокаивается после ссоры, драки; у учителя был «тяжелый» урок	«Крюки», «Позитивные точки»

## Кинезиологические упражнения из методики «Гимнастика мозга»

### «Кнопки мозга»

1. Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены.
2. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируйте углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины.
3. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе.
4. Поменяйте руки и повторите упражнение.

### «Перекрестные шаги»

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4–8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чтобы прочувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, оно выполняется неправильно – либо вы слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

## **«Крюки»**

1. Скрестите лодыжки.
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.
3. Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

## **«Ленивые восьмерки для глаз»**

1. Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерки (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке – вправо, вверх и обратно в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.
2. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.
3. Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прделайте «Ленивую восьмерку» минимум три раза.

## **«Ленивые восьмерки для письма»**

Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз».

1. Восьмерка рисуется перед собой на парте или на доске.
2. Сначала правой рукой обрисуйте восьмерку минимум четыре раза.
3. Повторите движение левой рукой минимум четыре раза.
4. Сцепите руки в замок, указательные пальцы вытянуты и скрещены («Х»). Прделайте «Ленивую восьмерку» минимум четыре раза.

## **«Слон»**

1. Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, чуть скосолапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.
2. Рукой рисуйте «ленивую восьмерку», начиная от центра, идя вверх против часовой стрелки, глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением говорите «У». Но можно выполнять упражнение и без звука.

3. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

### **«Энергезатор»**

1. Положите руки на стол перед собой, наклоните подбородок к груди. Ощутите, как мышцы спины растягиваются и плечи расслабляются.
2. С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку.
3. Сделайте выдох, расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

### **«Сова»**

1. Правой рукой захватите надостную мышцу, которая располагается посередине левого плеча.
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «ух».
3. Возвращаемся в исходное положение: рука отпускает мышцу, шея и глаза занимают свое естественное положение, губы расслабляются.
4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «ух» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5–6 «ух» в одну сторону).
5. Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным.
6. Поменяйте руку и повторите упражнение.

### **«Помпа»**

1. Встаньте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено. Другую ногу отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.
2. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, которая впереди. Одновременно с этим заднюю ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняйтесь вперед.
3. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.
4. Поменяйте ноги и сделайте упражнение заново. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

### **«Думающий колпак»**

1. Возьмите правое ухо правой рукой. Левое – левой так, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди.
2. Массируйте край уха, продвигайтесь сверху вниз. При этом чуть оттягивайте и выворачивайте кожу к затылку. Затем разомните мочку уха.
3. Повторите три раза и более.

### **«Позитивные точки»**

1. Найдите точки на лбу, которые расположены посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.
2. Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, представьте ее успешное разрешение. Упражнение выполняют сидя или стоя.