

Кинезиологические упражнения, которые помогают мозгу работать на полную мощность

Упражнения для взрослых и детей, которые бодрят, тонизируют, снимают усталость, тяжесть в голове, помогают справиться с нежелательной в данный сонливостью, обостряют внимание и память, а также значительно повышают способность концентрироваться на выполняемой работе.

Сайт: [Курсы повышения квалификации СПбЦОКОиИТ](#)

Курс: Доступные приёмы саморегуляции. (Долидзе С.И., 19.32.28)

Книга: Кинезиологические упражнения, которые помогают мозгу работать на полную мощность

Напечатано::Светлана Ивановна Долидзе

Дата: Monday, 29 June 2020, 18:45

Оглавление

1. Что такое кинезиология

2. Упражнение Крюки

3. Упражнение Зеркальное рисование

4. Упражнение Ухо — нос

5. Упражнение Слон

6. Упражнение Колечки

1. Что такое кинезиология

Кинезиология — это наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения. Она включает в себя как теоретических и практических знаний из натуропатии, физиотерапии, акупунктуры, хиропрактики, восточной медицины, гомеопатии и т. д.

С помощью приемов кинезиологии укрепляется здоровье, оптимизируются основные психические процессы (память, внимание, мышление, речь, слух, воображение, восприятие), повышается умственная работоспособность, улучшается психоэмоциональное состояние.

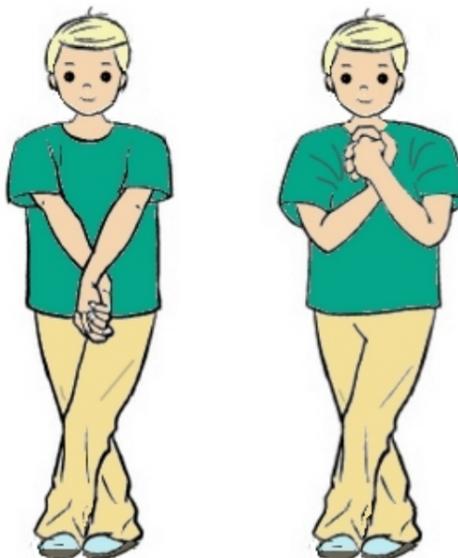


2. Упражнение Крюки

Чтобы снять напряжение, успокоить нервную систему, сосредоточиться и быстро восстановить психоэмоциональное равновесие

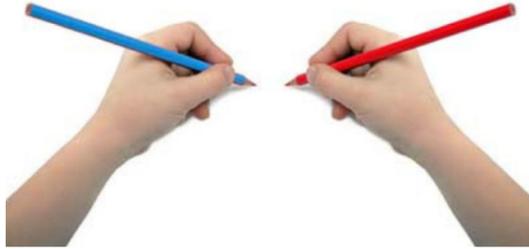
1. Сядьте на стул, скрестите ноги, положив лодыжку левой ноги на лодыжку правой ноги.
2. Скрестите руки, положив запястье правой руки на запястье левой руки, после чего соединить пальцы в замок, так, чтобы большой палец правой руки оказался над большим пальцем левой руки.
3. Выверните соединенные в замок руки перед грудью «наизнанку», чтобы сцепленные пальцы были направлены кверху. Смотрите прямо, взгляд вверх, кончики прижат к верхнему нёбу (можно на вдохе прижимать к твердому нёбу кончик языка, расслабляя его на выдохе).
4. Посидеть в этой позе 1—5 минут до появления зевка либо до ощущения достаточности.

Данный прием (его можно выполнять также стоя или лежа) только на первый взгляд кажется простым и незамысловатым. Кинезиологи утверждают, что в таком перекрещивании рук, ног и пальцев происходят сложные процессы, приводящие к сбалансированной работе моторных и сенсорных центров как полушария мозга, так и среднего мозга, который находится прямо над твердым нёбом. При этом достигается объединение эмоций и процессов мышления (усиление межполушарной интеграции), приводя к наиболее эффективной работе (обучению) и реагированию на происходящее.



3. Упражнение Зеркальное рисование

1. Положите на стол чистый лист бумаги.
2. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру.
3. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, цифры.



При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий мозга синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

4. Упражнение Ухо — нос

- 1.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за левое ухо.
- 2.одновременно отпустите ухо и нос.
- 3.хлопните в ладоши.
- 4.поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



5. Упражнение Слон

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений «Гимнастики мозга» Пола Деннисона.

Оно активизирует и балансирует всю целостную систему организма «интеллект—тело», улучшает концентрацию внимания.

1. Наклоните голову вправо.
2. Ухо плотно прижать к плечу. Одновременно вытяните одну руку, как хобот слона.
3. Начните рисовать ею горизонтальную восьмерку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. Глаза следят за движениями кончиков пальцев.
4. Поменяйте наклон головы и руку, повторив это упражнение влево.



Упражнение выполнять медленно, по 3—5 раз каждой рукой.

6. Упражнение Колечки

- Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и
- Выполните упражнение в обратном порядке от мизинца к указательному пальцу.

1 вариант: упражнение выполняется каждой рукой отдельно,

2 вариант: сразу двумя руками.

