

«НЕЙРОБИКА»

Картотека кинезиологических упражнений

«Нейробика» - это комплекс специальных упражнений, который учит мозг думать по-другому более эффективно и гармонично.

Упражнения делятся на 4 группы:

- 1 группа - упражнения на пересечение средней линии
- 2 группа - упражнения на повышение энергии
- 3 группа - упражнения на растяжение
- 4 группа - упражнения на позитивное восприятие

1. Упражнения, пересекающие среднюю линию тела.

Они стимулируют работу как крупной, так и мелкой моторики. Ведущий механизм «единства мысли и движения», лежащий в основе этих упражнений, способствует совершенствованию и интеграции связей между левым и правым полушариями головного мозга, полноценному восприятию материала, как на аналитическом уровне, так и на уровне обобщения.



«Брюшное дыхание»

1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку.
2. Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик.
3. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.
4. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного вытягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.
5. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.



«Перекрестные шаги»

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже. Она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. 2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя. 3. А сейчас стоя соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота.



«Ленивые восьмерки»

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 людям носящим очки, так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить.

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

2. 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.

3. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.



«Слон»

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

2. Рисуем «ленивую восьмерку» всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстоянии.

4. Повторяем эти же движения другой рукой. Все тело движется как единое целое, без отдельных движений руки.

Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память.



«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. Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

Упражнение интегрирует работу обоих полушарий, способствует развитию координации движений всего тела

«Ухо-нос»

Левой рукой нужно взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши; затем меняем положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнение развивает межполушарное взаимодействие.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

«Кулак—ребро—ладонь».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем— двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

2. Упражнения, повышающие энергию тела.

Обеспечивающие необходимую скорость и интенсивность протекания нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга. Эти упражнения основаны на точном знании зон рефлекторного и «психологического» функционирования тела.



«Вода»

Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проводимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма.

«Думающий колпак»

Можно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок. 2. Возьмитесь руками за 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 помассируйте ее и потяните вниз. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности (улучшают



равновесие).



«Кнопки мозга»

Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. 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 ладонкой 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. Поменяйте руки и повторите упражнение. 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.



"Сам себе качели"

1. Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.
2. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.
3. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.
4. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями "восьмерки". Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Другой вариант упражнения "Рокер".

Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и делайте ими круговые движения.

Упражнение "Рокер" снимает напряжение после длительного сидения за партой, компьютером или рулем автомобиля, прибавляет энергии, помогает достигать спортивных успехов, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Подойдет, например, гимнастический коврик.



"Энергетизатор"

Данное упражнение возвращает детей в состояние творческого познания окружающей действительности. Оно повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности.

Движения также подпитывают энергией для быстрого выполнения учебных заданий, принятия правильных решений. Они способствуют улучшению координации движений, снимают стресс статичной позы, если дети часами сидят за партой или компьютером. Взрослым, уставшим от сидячей работы, это упражнение тоже поможет восстановить силы.

1. Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.
2. Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.
3. На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.
4. Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.
5. Опускайте голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина.

Повторите движения 3 раза. Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания.

Другой вариант упражнения – выполняем движения лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность остается прежней. Бедра и нижняя часть спины расслаблены и неподвижны.



"Зарядись энергией"

Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

1. Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе.
2. Правая стопа развернута носком вправо, левая – вперед, руки на поясе.
3. Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу.
4. Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз.
5. 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.

3. Упражнения, растягивающие мышцы тела.

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ребенку успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе. На уровне работы мозга это означает, что информация из задних отделов мозга (зон выживания) может свободно переходить в передние, причинно обуславливающие, через лимбическую систему, являющейся «воротами», которые пропускают учение (опыт) в высшие отделы мозга и делают его радостным.



«Активизация рук»

- 1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.**
- 2. Поднимите правую руку вверх. Лево́й рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытае́сь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.**
- 3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.**
- 4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!**

5.Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.

Данное упражнение нормализует дыхание, снимает напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк.

Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения. Оно помогает сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге.



«Сова»

1.Правая рука захватывает левую надкостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.

2.Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прделайте упражнение не менее 3 раз.

3.Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надкостную мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной. Это упражнение особенно полезно после длительного письма, работы с компьютером, вождения машины (для взрослых).



"Помпа"

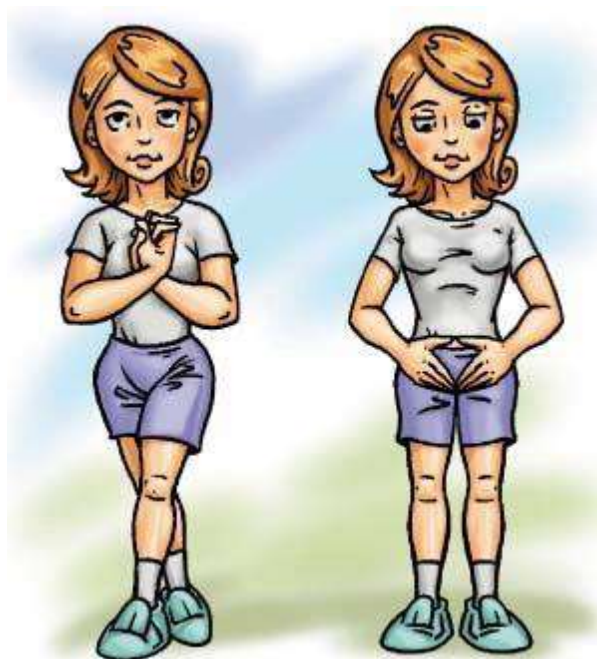
Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ребенку успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

1. При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен верно.
2. Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.
3. Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.
4. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.
5. Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

4. Упражнения, углубляющие позитивное отношение.

Упражнения влияют на эмоциональную и лимбическую систему мозга, взаимодействующую с центрами восприятия собственного «Я» личности. Они стабилизируют и ритмируют нервные процессы организма, также способствуя спокойному, успешному учению.



«Крюки Деннисона»

Данное упражнение стоит выполнять 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 ладони 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. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо.



«Позитивные точки»

Можно выполнять стоя и сидя.

- 1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.**
- 2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации.**

При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Упражнение оказывает позитивное действие на овладение всеми учебными навыками. С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал. Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.