

"Гимнастика для мозга"

Предлагаем несколько несложных упражнений из программы «Гимнастика мозга», которые не только помогут вам координировать внимание и активизировать мозг во время подготовки к экзаменам, но и помогут эффективно расслабиться в период отдыха между занятиями, уменьшить утомляемость органов зрения и психическую нагрузку. Они надежны и удобны не только для снятия уже случившихся стрессов, но и для профилактики возможных неудач.

Начните с глотка воды. Вода активизирует мозг, при этом улучшается концентрация внимания, снижается умственное утомление, улучшается умственная и физическая координация. Поэтому иногда достаточно восстановить водный баланс, чтобы почувствовать себя гораздо лучше.

- **Кнопки мозга** (Упражнение эффективно снимает напряжение, помогает активизировать мозг и сосредоточить внимание) Держите одну руку на пупке (здесь центр тяжести вашего тела), а другой массируйте точки под ключицами справа и слева от грудины на протяжении 30 секунд. Затем руки поменяйте. Для усиления эффекта представьте себе, что у вас на носу кисть и вы «рисуете» ею «бабочку – восьмёрку» на потолке или прослеживаете глазами линию пересечения потолка со стеной
- **Перекрёстный шаг** (Упражнение помогает активизировать работу мозга, действовать эффективно в ситуации стресса) Это движение похоже на шаг на месте. Делайте движение рукой и противоположной ногой навстречу друг другу так, чтобы локоть и колено соединились (или почти соединились), пересекая среднюю линию тела. То же – с другой парой рука-нога. Выполняйте это упражнение очень медленно в течение одной минуты.
- **Крюки КУКА** Выполняйте это упражнение, когда чувствуете себя печальными, расстроенными или сердитыми, оно также помогает избежать неблагоприятных последствий стресса. Это упражнение подбодрит Вас в считанные минуты. Упражнение состоит из двух частей. Сначала положите левую лодыжку на правое колено. Затем обхватите левую лодыжку правой рукой.левой рукой возьмитесь поперек за левую стопу. (Некоторым удобнее положить правую лодыжку на левое колено). Посидите так минуту, глубоко дыша, язык на нёбе, взгляд под закрытыми веками – вверх. Положение должно быть очень комфортным. Выполняя вторую часть упражнения, поставьте ноги параллельно, соедините подушечки пальцев правой и левой руки, язык на нёбе, взгляд вниз. Продолжайте глубоко и спокойно дышать в течение минуты.
- **Позитивные точки** (Упражнение поможет избавиться от нервного напряжения и боязни чего-либо). Прикоснитесь к ПОЗИТИВНЫМ ТОЧКАМ очень легко, чуть натягивая кожу лба. Эти точки находятся на лбу над глазными яблоками, посередине между линией роста волос и бровей. Менее чем через минуту вы успокоитесь.
- **Ленивые восьмёрки** (Упражнение снимает не только усталость глаз, но и напряжение в мышцах шеи, боль в спине). Делать это упражнение нужно медленно, плавно, осознанно описывая движение по большой траектории. Вытяните правую руку вперед и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку (как знак «бесконечность»). Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево-вверх. Опишите левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Прделайте четыре раза. Глазами непрерывно следите за пальцем. Затем то же проделайте большим пальцем левой руки, начиная так же влево-вверх, тоже четыре раза. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены

вверх и образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, сделайте движение теперь уже двумя руками (четыре раза). Не пугайтесь, если возникнет легкая боль в мышцах глаз. Она пройдет очень быстро. Обычно болят переутомленные глаза. В ходе упражнения мышцы переобучаются, параллельно с напряженным взглядом вперед включается боковое, периферическое зрение. Кстати, это хорошее упражнение после работы на компьютере.

Упражнение для глаз (Это упражнение укрепляет глазные мышцы, снимает головные боли и усталость, концентрирует внимание, улучшает общее самочувствие.) Сядьте в удобной для вас позе, предельно расслабившись. Двигаться должны только глаза, голова при выполнении упражнения остаётся неподвижной. Делайте круговые движения глазами по часовой стрелке и против часовой стрелки, повторяя в каждом направлении по 4 – 8 раз. По окончании этих упражнений следует в течение нескольких минут делать пальминг. Открыв глаза, часто поморгайте.

Пальминг. Эффективное и простое упражнение для снятия напряжения с глаз и зрительного центра в головном мозге (в переводе с английского «palm» - «ладонь»). Пальминг можно с успехом применять для расслабления и восстановления сил, когда вы испытываете усталость, рассеянность, вялость, стресс или раздражительность. При работе на компьютере после каждого часа работы необходимо в течение двух минут делать пальминг. Сядьте прямо и свободно, дышите естественно и легко. Энергично потрите ладони одна о другую до тех пор, пока они не станут горячими. Поставьте локти на стол. Расслабьте плечи, не поднимайте их вверх! Закройте глаза и прикройте их ладонями, сложенными крест-накрест. Ладони не должны давить на глаза. Вы сразу же «окунётесь» в бархатистую черноту. Световые сигналы больше не раздражают глаза, поэтому весь зрительно-мозговой аппарат великолепно расслабляется. Дышите глубоко, всё внимание сосредоточьте на глазах. Можно мысленно представить себе различные приятные образы или весёлые сцены. Даже при кратковременном пальминге наблюдается ощутимое расслабление глаз и улучшение общего самочувствия.

За внешней простотой и детскостью этих упражнений стоит глубокая нейрофизиологическая работа тела. Мы не будем сейчас о ней говорить подробно, но статистика по эффективности «Гимнастики мозга» существует. Известно, что эти упражнения прекрасно помогают включиться в работу. Используя их, мы по-новому учимся воспринимать эмоциональную, мотивационную и двигательную сферы жизни. Это направление развивает и восстанавливает природные уникальные возможности человека, его индивидуальные способности, позволяет сформировать навыки самопомощи и самокоррекции в учебной работе и в повседневной жизни.

Успехов вам!