

Зарядка для мозга.

Комплекс упражнений является профилактикой стресса нашего организма. Если стресс блокирует системы жизнеобеспечения организма, в нем нарушается гомеостаз. Организм начинает сопротивляться всему хорошему, что сделал бы для себя человек, находясь в нормальном состоянии.

Наш организм саморегулируется и саморазвивается, в нем спрятан «внутренний врач», а мы просто его не замечаем. Организм получает информацию от рецепторов, расположенных в разных системах человека, мозг эту информацию обрабатывает и дает сигнал к нужной реакции. Самый главный инструмент для развития мозга – это руки. Действуя двумя руками, человек развивает оба полушария мозга.

Выполняя данные упражнения, человек активизирует определенные участки мозга, тем самым интегрируя движение и мысль. Упражнения помогают улучшить состояние, почувствовать уверенность в себе и прилив сил, а также настроиться на выполнение дел. Всегда упражнения надо начинать с приема некоторого количества воды.

Упр.1. «Вода».

Все электрохимические процессы, происходящие в теле, а, следовательно, в мозге и ЦНС зависят от проходимости нервных импульсов. Вода лучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Обезвоживание вызывает снижение энергетического потенциала нашего тела и запускает стрессовую реакцию.

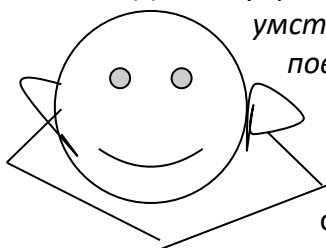
Вода необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию нашего организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие.

Ежедневные контакты с электронной техникой (телевизор, компьютер) ведут к обезвоживанию, и, как следствие, запуску стрессовой реакции.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы, 1,5 – 2л в день. Вода улучшает концентрацию внимания, повышает активность и энергичность, улучшает адаптивность и гибкость в принятии решений. Соки, чай, и другие напитки не выполняют тех функций, которые обеспечивает вода.

Упр.2. «Ушастый мудрец».

Данное упражнение помогает работе кратковременной памяти, повышает умственные и физические способности, улучшает равновесие, повышает концентрацию внимания. Выполнять 4 раза.



1. Упражнение можно выполнять стоя и сидя. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

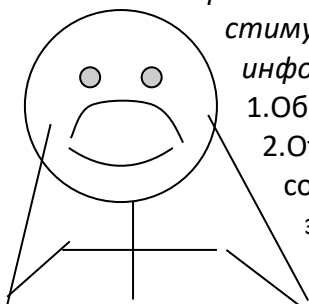
2. Возьмите руками уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы спереди.

3. Помассируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их к затылку.

4. Дойдя до мочки уха, слегка потяните ее вниз.

Упр.3. «Релаксирующая зевота».

Упражнение снимает напряжение мышц лица, улучшает внимание, стимулирует творческие процессы, развивает способность работать с информацией. Выполнять 3-6 раз.

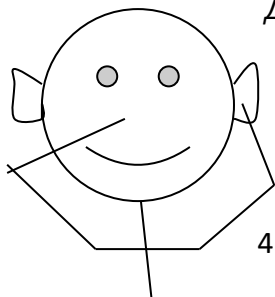


- 1.Обхватите щеки ладонями.
- 2.Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками места, где соединяются верхняя и нижняя челюсти. Переместите кончики пальцев на эти места.
- 3.Представьте, что вы зеваете, широко раскрыв рот, при этом массируя кончиками пальцев эти места, и одновременно расслабленно произнесите длинный звук «ва-а-у-у».
- 4.Помассируйте кончиками пальцев точки под скулой от носа к ушам, зевая вслух.

Упр.4. «Ухо – нос».

Данное упражнение улучшает эффективность работы мозга, повышает точность координации движений, развивает мелкую моторику.

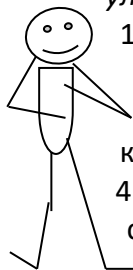
Выполнять 5-8 раз.



- 1.Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за левое ухо.
- 2.Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши.
- 3.Правой рукой возьмитесь за кончик носа, а левой – за правое ухо.
- 4.Постепенно ускоряйте скорость выполнения упражнения.

Упр.5. «Кнопки мозга».

Упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом, к головному мозгу, за счет чего происходит наилучшее восприятие информации. Происходит балансировка правой и левой половины тела, снижается зрительное напряжение и улучшается работа глаз. Повышается энергетика организма.



- 1.Упражнение можно выполнять стоя или сидя.
- 2.Положите одну руку ладонкой на пупок.
- 3.Вторую руку разместите под ключицами. Справа и слева от грудины под ключицами между первым и вторым ребром находятся «кнопки мозга».
- 4.Помассируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами.
- 5.Поменяйте руки и повторите упражнение.

Упр.6. «Брюшное дыхание».

Упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет ЦНС, повышает уровень энергии, обогащая кровь кислородом. Оно способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Повторить не более 3 раз.



- 1.Вдохните через нос, а выдыхайте маленькими порциями через сжатые губы.
- 2.Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками живот округлился.
- 3.Задержите дыхание на 3 секунды.
- 4.Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и должен немного втянуться.
- 5.Задержите дыхание на 3 секунды, сделайте вдох.

Упр.7. «Вращение шеей».

Упражнение снимает зажимы в области шеи, плеч и спины, способствует расслаблению ЦНС и притоку крови к головному мозгу.

- 1.Упражнение выполняется стоя или сидя, голова – по срединной линии.
- 2.Приподнимите одно плечо к уху и положите на него голову.
- 3.Позвольте голове скатиться вперед к срединной линии и опустите плечо. Подбородок опущен достаточно низко так, чтобы чувствовать натяжение задних шейных мышц, голова словно тяжелый шар. Рот чуть приоткрыт.
- 4.Очень медленно поворачивайте голову направо и налево, не далее плеча.
- 5.Сделайте 4-5 проходов от плеча к плечу. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше подержите голову и спокойно, глубоко подышите.
- 6.Вернитесь в исходную позицию. Чуть откиньте голову назад до легкого натяжения мышц спереди. Рот чуть приоткрыт.
- 7.Очень медленно вращайте головой из стороны в сторону, амплитуда поворотов головы меньше, чем в предыдущем случае.

Упр.8. «Перекрестные шаги».

Упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений, ориентировке в пространстве, повышает энергетику.



Повторять 4-8 раз в медленном темпе, чувствуя работу мышц живота.

- 1.Встаньте (сядьте) прямо, голова по средней линии тела.
- 2.Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги, которое двигается навстречу. Соединяем локоть и колено, слегка касаясь ими.
- 3.Это движение повторить правой рукой и левой ногой.
- 4.Последовательно соединяем левую руку с правой ногой и правую руку с левой ногой за спиной.

Упр.9. «Горизонтальные восьмерки».

Данное упражнение прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц, развивает координацию движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, балансирует работу правого и левого полушарий мозга.

- 1.Примите удобную позу. Представьте перед собой на уровне глаз горизонтальную восьмерку, центр которой совпадает со срединной линией тела.
- 2.Вытяните перед собой руку, чуть согнутую в локте, и сожмите пальцы в кулак с поднятым вверх большим пальцем. Ведите рукой в воздухе от центра, рисуя лежащую горизонтально восьмерку. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить 3 раза каждой рукой.
- 3.Соединить руки в замок, пальцы рук перекрещиваются между собой, большие пальцы подняты. Рисуем горизонтальную восьмерку, следим за ней только глазами. Повторить 3 раза. Движения должны быть плавными и непрерывными.

Упр.10. «Зеркальные рисунки».

Упражнение способствует пространственному видению, балансировке полушарий мозга, развитию координации движений, творческому самовыражению.



- 1.Представьте, что перед вами холст, а ваши руки – это кисти.
- 2.Одновременно правой и левой рукой от центра начинайте рисовать в воздухе на воображаемом холсте. Тело расслабленно, дыхание ровное, в естественном темпе, движения рук свободные. Рисунки должны располагаться и в верхней и в нижней частях холста. Обе руки рисуют одинаковые рисунки зеркально-симметрично.
- 3.Глаза следят за обеими руками.
- 4.Рисуем мелом или маркерами на листе одновременно двумя руками.

Упр.11. «Колечко».

Данное упражнение развивает левое -правое полушария мозга, улучшает координацию движений, внимание. Выполнять 3 – 5 раз.

- 1.Очень быстро перебираем пальцы рук, поочередно соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Делать по очереди каждой рукой.
- 2.Делать это упражнение одновременно двумя руками.