

«Двигаться, чтобы лучше учиться»

Во многих исследованиях было доказано, что движения, эмоции, ощущения людей отражаются на их теле. Черты характера, которые принято связывать лишь с разумом, не существуют отдельно от тела. Это так называемая система «интеллект-тело», а наука, занимающаяся изучением движения тела, называется кинезиология.

Например, известно, что в порыве злости человек сжимает кулаки. Если он делает это часто, то напряжение в мышцах фиксируется и образуется блок. Блоки в мышцах приводят к блокам в коре головного мозга, а значит, соответствуют психологическим, эмоциональным и физическим проблемам. Образовательная кинезиология использует комплексы упражнений для разблокировки и борьбы с негативными состояниями.

«Упражнения гимнастики мозга»

1. «Думающий колпак» (для стимуляции памяти)

Мягко разворачивайте уши, трижды пройдя сверху вниз.

2. «Кнопки мозга» (для активации вестибулярного аппарата)

Положите левую руку на пупок для концентрации на центре тяжести. Правой рукой массируйте точки под ключицами между первыми и вторыми ребрами. В течение одной минуты повторяйте упражнения, после чего поменяйте руки и проделайте действие еще раз.

3. «Перекрестные шаги» (для улучшения координации полушарий мозга)

Медленно поднимите согнутую в колене правую ногу, затем коснитесь колена локтем левой руки, и наоборот. Не торопитесь при выполнении упражнения.

4. «Крюки» (для улучшения вестибулярного аппарата и снижения гиперактивности)

Скрестите лодыжки справа налево. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую так, чтобы локти были направлены вниз.

Поднимите голову и сконцентрируйтесь на какой-нибудь точке на потолке. Прижмите язык к твердому небу за зубами. Закройте глаза. Упражнение выполняется в течение трех минут. Первая минута – лодыжки скрещены справа налево. Вторая минуты – слева направо. На третьей минуте – опустите голову, поставьте ноги врозь, руки опущены, пальцы рук едва касаются друг друга.

5. «Позитивные точки» (для снижения тревоги)

Позитивные точки расположены посередине лба между линией роста волос и бровей. К ним необходимо прикасаться легким нажатием, чуть натягивая кожу.

Делайте с детьми эти упражнения 2-3 раза в неделю и результаты вас приятно удивят и порадуют будущими успехами вашего ребёнка!

Литература:

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика мозга»/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 1997.
2. Ханнафорд К. Мудрое движение/ Пер. С.М. Масгутовой. М., 2000