

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников.



Кинезиологические упражнения - гимнастика для мозга доктора

Деннисона. Гимнастика для мозга призвана синхронизировать работу правого и левого полушарий головного мозга. **УПРАЖНЕНИЕ**

«КРЮКИ ДЕННИСОНА» Скрестить ноги, положив левую ногу на правую. Руки развернуть ладонями наружу и вытянуть перед собой. Сцепить пальцы в замок так, чтобы большой палец правой руки оказался поверх большого пальца левой руки. Выполнить обратный замок, то есть вывернуть руки перед грудью «наизнанку» и положить их на грудь. Перевести взгляд вверх. Лоб расслаблен. Кончик языка касается нёба возле зубов, замыкая общий меридиан тела.

Побывать в этом положении 1-2 минуты или до тех пор, пока появится глубокий мягкий вдох-выдох или начнется зевота. Это показатель, что тело приняло энергию. Выход из этого положения в обратном порядке. ЭТО ВАЖНО!!! То есть сначала опустить глаза вниз, затем вывернуть руки вперед, разомкнуть пальцы из замка и затем ноги принимают первоначальную позицию без скрещивания.

Упражнение «Крюки» способствует объединению эмоций лимбической системы с процессами мышления в лобных долях мозга, приводя к интегрированному состоянию, ускоряет реакции.

Двойные рисунки. 1. Исходное положение – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст. 2. 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.



Дыхательные упражнения для снятия стресса.

В суете, спешке и постоянном стрессе наше дыхание становится поверхностным, неглубоким. Ведь во время стрессовой ситуации в кровь выделяется адреналин, организм готовится к трем действиям: драться; бежать; замереть и спрятаться. В первую очередь это сказывается на нашем дыхании. Дыхание при стрессе становится поверхностным, прерывистым и частым. Вспомните выражение «дышать полной грудью», не зря оно ассоциируется со свободой, легкостью и спокойствием. Именно так – полно и медленно – дышит человек в гармоничном состоянии.

Брюшное дыхание. 1. Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению. 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 втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох.

Обязательное условие – прием воды.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или вовремя него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода (она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях). Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.