

Кинезиология - психокоррекция эмоционального состояния движением.

Работа педагога относится к стрессоактивным видам деятельности. Мы часто находимся в состоянии перегруженности и переутомления уже в середине рабочего дня, а впереди еще полдня напряженного общения со студентами, коллегами, родителями. Современная психология предлагает нам применить в таком случае достаточно простую, но очень действенную методику снятия стресса и настраивания нашего организма на рабочий, продуктивный лад - это упражнения кинезиологии, применять которые, кстати, можно и на учебных занятиях со студентами для активизации их интеллектуальной активности и дома со своей семьей.

«Гимнастика мозга» напоминает обычную зарядку и проста в исполнении. Вот несколько упражнений из комплекса:

1. **Массаж ушных раковин.** Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. **Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

3. **Кулак-ребро-ладонь.** 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. Выполняется в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Можно помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. **Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. **Ухо – нос.**левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. **Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. **Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками

зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

8. Кнопки мозга. Положив руку на живот (область пупка), другой рукой стимулируем точку, находящуюся в районе межреберья, под ключицами. Чувствуем руками мышцы живота, поддерживающие равновесие в теле. Гармонично функционирующий вестибулярный аппарат подготавливает мозг к восприятию и переработке информации. Стимуляция мышц под ключицами активизирует работу сонных артерий, таким образом, мозг насыщается кислородом. Упражнение позволяет полностью сконцентрировать внимание на занятиях интеллектуальной деятельностью.

9. Перекрестная ходьба. Перекрестная ходьба на месте, активизирующая работу левого и правого полушарий. При ходьбе на месте касаемся правым локтем левого колена, а левым локтем правого колена, при этом активизируется нервная система мозолистого тела головного мозга, повышается уровень логического мышления, за счет появления новых нервных путей, связывающих полушария. Упражнение делается очень медленно, так как требует включения моторной координации и обычно незадействованных мелких мышц.

10. Дыхательные упражнения

Эта серия упражнений, которая включает “электрическую систему” организма, способствует концентрации внимания, улучшает кровоснабжение головного мозга, подготавливает его к восприятию сенсорной информации. Выполняется по 20-30 сек. каждой рукой.

- Указательным и средним пальцами одной руки массировать точки над верхней губой (середина носогубной складки) и посередине под нижней губой. Другая в это время лежит на пупке. Одновременно с этим, взгляд нужно переводить в разных направлениях: влево-вверх, вправо-вниз и т.д.

- Указательным и средним пальцами одной руки держать точку над нижней губой. Пальцы другой руки массируют область копчика.

Упражнение снимает умственную усталость. Активизирует работу обоих полушарий, повышает координацию и устойчивость тела, помогает сосредоточиться на запоминании нового материала.

- Ладонь одной руки положить на пупок. Пальцы другой руки массируют область копчика. Через 20-30 сек. положение рук меняется. Рука, накрывающая пупок, соприкасается через него со всеми меридианами тела, т. к. это точка центрального меридиана. Упражнение способствует расслаблению, снимает нервное напряжение, повышает уровень внимания.

Попробуйте - результаты не заставят себя долго ждать! В результате выполнения этих упражнений улучшается память, внимание, речь, пространственные представления, мелкая и крупная моторика, снижается утомляемость, повышается способность к произвольному контролю.