

### **«За пятеркой – на слоне»**

Как часто вы проводите вечер ругаясь на своего ребенка из-за домашних заданий, говорите что бы он делал сам, а он вместо этого он смотрит в тетрадь и летает в облаках или совершенно не понимает вас когда вы пытаетесь ему объяснить задачу по математике. Думаю многие из родителей задавались вопросом как помочь своему ребенку в учебе не превращая ее в ад. Учение требует овладения навыками, а навыки любого вида связаны с освоением движения мышц. Все наши умения – это часть работы мышц, играющих важнейшую роль в развитии навыков человека. В 1970-х годах американский доктор Пол Деннисон в Центре группового учения для неуспевающих "Долина" в Калифорнии разработал комплекс упражнений «Гимнастика мозга». Сегодня этот метод успешно используется в школах, спортивных секциях, психологических консультациях. Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет вашему ребенку справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно учиться, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать. Положительные результаты заметны практически сразу и имеют эффект накопления.

В данной статье приведены только некоторые упражнения которые помогают легче учиться и чаще получать хорошие отметки. От них заметно повышаются внимание и собранность, да и учебный материал запоминается быстрее.

### **Ленивые восьмерки**

Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку. Ее центр проходит на уровне переносицы.

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.



Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

### **«Слон»**

Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.

Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние. Повторяем эти же движения другой рукой. Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический.



Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память. Выполняя движения, важно добиться, чтобы работало все тело.

### **«Перекрестные шаги».**

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.



1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



### **«Сова»**

Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.

Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.

Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной.

Это упражнение особенно полезно после длительного письма, работы с компьютером.



### **«Энергетизатор»**

Оно повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности. Движения также подпитывают энергией для быстрого выполнения учебных заданий, принятия правильных решений. Они способствуют улучшению координации движений, снимают стресс статичной позы, если дети часами сидят за партой или компьютером.

Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены

навстречу друг другу и чуть вперед.

Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.

На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема – окончание вдоха или напряжение в спине. Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены.

Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.

Опускайте голову в той же последовательности:

лоб, голова, шея, спина. Повторите движения 3 раза.

Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания. Другой вариант упражнения – выполняем движения лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность остается прежней. Бедра и нижняя часть спины расслаблены и неподвижны.

Более подробно вы можете познакомиться со всем комплексом упражнений в книгах доктора Пола Деннисона и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга» а так же в цикле статей «Гимнастика мозга» в журнале здоровье школьника за 2009г.

