

Нейрогимнастика: упражнения для детей и взрослых

Часть 2

*Педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Кутырева Ольга Витальевна*

О пользе *нейрогимнастики* мы с вами говорили в прошлый раз.

В этой статье мы продолжим разбор увлекательных нейрогимнастических упражнений, добавив к ним простукивания и прохлопывания, перекрестные движения и приседания.

В китайской гимнастике Цигун есть практика прохлопывания и простукивания: сначала кончиками пальцев простучи, затем ладонями прохлопай свое тело сверху вниз, от головы к ногам. Мастера Цигун считают, что таким образом энергия Ци – энергия жизни – «вбивается в тело», раскрываются энергетические каналы, органы и системы гармонизируют свою работу. С точки зрения науки, это действительно полезно: усиливается приток крови к местам воздействия, очищаются сосуды.

Прохлопывать и простукивать тело можно как во время занятий нейрогимнастикой, так и вне их: по утрам, в качестве разминки между делами.

Полезны также приседания: они сохраняют физиологическую молодость ног, кровеносных сосудов и сухожилий, это хорошая профилактика грыж и геморроя. В идеале взрослому человеку надо делать ежедневно 200 приседов (норму для детей снижаем в 2-3 раза, распределяя упражнения в течение дня).

Перекрестные движения рук и ног – это формирование функциональной зрелости головного мозга для детей и сохранение его функциональной молодости для взрослых, налаживание «рабочего контакта» правого и левого полушарий головного мозга, баланс деятельности правой и левой половин тела человека.

Улыбка и приятная музыка помогут тебе настроиться на позитив.

1. *Вертолет*

Сядь на стул или коврик, делай одновременно круговые движения обеими стопами ног вправо, обеими кистями рук влево и наоборот.

2. *Пропеллер*

Вытяни руки вперед, немного согни в локтевом суставе, вращай одновременно обе руки вправо, затем влево, затем одновременно одну руку влево, другую вправо и наоборот.

3. *Лопатка – Ёжик*

Руки вытяни перед собой, кисти разверни тыльной стороной к себе. Правая рука - прямые пальцы сомкнуты и вытянуты, левая рука – пальцы растопырены.

Одновременно сжимай руки в кулаки, разжимая, меняй: правая «Лопатка», левая – «Ёжик», снова кулак, левая «Лопатка», правая «Ёжик», кулак и так далее.

4. *Пистолетик – Антипистолетик*

Пальчики рук «смотрят» друг на друга.

Делай «Пистолетик»: указательный и средний пальцы вперед, безымянный и мизинец согни, большой палец лежит на безымянном.

«Антипистолетик»: безымянный и мизинец вытяни вперед, остальные – согнуты и поджаты, большой палец на указательном.

Сначала делай синхронно обеими руками – попеременно правой и левой «Пистолетик», правой и левой «Антипистолетик», затем одновременно правой и левой «Пистолетик», правой и левой «Антипистолетик».

Делай асинхронно: правой – «Пистолетик», левой – «Антипистолетик». Меняй руки.

Ускоряй движение.

Усложняй через хлопок.

5. *Геометрия*

Вытяни руки вперед, одновременно правой и левой начерти окружности, затем треугольники вправо, влево, внутрь, наружу. Теперь одновременно правой начерти окружность, а левой - треугольник, меняй фигуры местами, изобрази другие фигуры.

6. *Зеркало*

Возьми фломастер в каждую руку, одновременно пиши одной рукой букву или цифру, другой – ее зеркальное отражение.

7. *Активация «неведущей» руки*

Делай привычные дела «непривычной» - «неведущей» - рукой: левой, если ты правша, правой – если левша.

8. *Приседы в перекрест*

Объедини приседы и перекрест рук: ноги на ширине плеч, руками возмись за уши в перекрест: правой – за левое, левой – за правое. Приседай 20 раз, не отрывая пятки от пола.

Сделай перекрест руками и ногами: правая нога впереди – 10 приседов, левая нога впереди – еще 10 приседов.

Увеличивай число приседов постепенно, доведя до 50 раз с параллельными ногами и до 30 раз на каждую ногу в кресте (для детей уменьшаем число приседов в 2-3 раза согласно возрасту).

Не гонись за скоростью, важен процесс.

9. *Активация тела - простукивания и прохлопывания*

Практика прохлопывания и простукивания из Цигун: сначала кончиками пальцев простукивай, затем ладонями прохлопывай свое тело сверху вниз, от головы к ногам.

Делай это как во время занятий нейрогимнастикой, так и вне их: по утрам и в качестве разминки между делом.

10. *Эмоциональный настрой*

Улыбка и приятная музыка помогут тебе настроиться на позитив.

Литература

Зименкова В. Биохакинг мозга: как стать умнее и улучшить память. Курс - edstonline.com. – 2021.

Коваль С. 8 веселых упражнений для тренировки мозга. - <https://letidor.ru/obrazovanie/8-veselykh-uprazhnenii-dlya-trenirovki-mozga-kotorye-zaimut-tri-minuty-v-den.html>