

Кінезіологічні вправи, які допоможуть зняти стрес

Кінезіологія — це наука, яка вивчає зв'язок рухів тіла з функціями мозку.

Вчені дослідили, що за допомогою певних рухових вправ інтегрується діяльність правої і лівої півкулі головного мозку, тіла й мозку, що підвищує стресостійкість дитини і відповідно покращує її здатність навчатися.

1. Вправа «Ковпак мудреця»

Ці рухи загострюють слух, допомагають роботі короточасної пам'яті, підвищують розумові та фізичні здібності, поліпшують рівновагу. Проводьте вправу перед уроком або в якості відпочинку (руханки), оскільки вона допоможе швидко сконцентрувати увагу. Можна виконувати стоячи і сидячи.

1. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию і підборіддя.
2. Візьміться руками за вуха так, щоб великий палець опинився з тильного боку вуха, а решта пальців – спереду.
3. Масажуйте вуха зверху донизу, трохи розгортаючи їх у бік потилиці.
4. Дійшовши до мочки, м'яко помасажуйте її. Повторіть вправу 4 рази.

2. Вправа «Сова»

Вправа знімає напругу шиї, поліпшує приток крові до головного мозку. Вона сприяє розвитку таких навичок, як мовлення, слухання і математичні обрахунки.

Правою рукою захоплює лівий м'яз (між шиєю і плечем). Долоня повинна бути м'якою, ніби «приклеєною» до м'яза. Стискайте м'яз і поволі повертайте голову зліва направо. Дійшовши до крайньої зручної точки, починаємо рух у зворотний бік. При цьому губи складено трубочкою і на видиху вимовляємо: "ух". Шия легенько витягується, підборіддя рухається вперед, а очі за кожного «ухання» округляються, як у сови. Зазвичай на один поворот голови припадає 5 звуків. Усі рухи виконуються синхронно! Виконайте вправу не менше 3 разів. Поміняйте руки і повторіть, розслаблюючи правий м'яз. Завдяки «уханню» знімаються щелепні стискання, що поліпшує мовлення.

3. Вправа «Контраст»

Знімає напругу в м'язах рук.

Витягнути руки перед собою. Стисніть міцно пальці в кулачки. Стисніть їх міцно, міцно, щоб кісточки побіліли. Он як напружилися руки. Руки втомилися. Розслабили руки. Відпочиваємо. Кисті рук потеплішали. Легко та приємно стало.

4. Дихальна вправа «Еверлі»

Знімає м'язеву напругу, знижує частоту скорочень серця.

Покладіть ліву руку на живіт, а праву зверху. Надуваємо живіт, наче це велика повітряна кулька. М'язи живота напружуються. Пауза. Видих. Втягнули живіт. М'язи живота розслабилися, стали м'якими. Живіт потеплішав. Пауза. Продовжуємо по схемі. (5-8разів)

5. Вправа «Дихальна гімнастика»

Знімає нервово-психічне напруження, інтегрує ліву і праву півкулі.

Дихайте повільно і глибоко. Вдихайте через ліву ніздрю (при цьому праву ніздрю закрийте великим пальцем правої руки). Видихайте через праву ніздрю (при цьому ліву ніздрю закрийте мізинцем правої руки). Потім вдихайте через праву ніздрю, видихайте через ліву ніздрю (3-4 рази).

6. Вправа «Масаж вух»

Активізує слуховий канал, укріплює слизові оболонки носу, горла і гортані, завдяки цьому відступають застуди, кашель, нежить.

1. Помасажуйте вушну раковину, поки не відчуєте приємне тепло. Потягніть вушко вгору, потім вниз.
2. Досягнувши серединки вуха складіть його навпіл, якби накриваючи слуховий прохід. Тримайте кілька секунд, поки не відчуєте сильне тепло. І так 5-7 разів.

7. Вправа «Метелик»

Знімає напругу в м'язах шиї, плеч. Оптимізує роботу головного і спинного мозку.

Кисті злегка стулити в кулаки і прикласти їх до попереку. Лікті створюють у суглобах кут приблизно 90 градусів. Відведіть лікті назад, потім приведіть у вихідний стан, ніби махаючи крильцями. (8-10 разів)