ГІМНАСТИКУ ДЛЯ МОЗКУ ПРОБУВАЛИ? Автор: ***Валентина Пономарьова http://itstechnology.ru/page***

Хто тільки не займався цією темою, розробляючи проблематику підтримки працездатності! Ось лише кілька прізвищ: Пол і Гейл Деннісон, Р. Кавашіма, К. Фопель, С. Г. Вербин ... та багатьох інших.

Хочу запропонувати читачам ті вправи, які використовувалися як мною, так і тими, хто просив допомогти позбутися стомлюваності. Нехай ці фізкультхвилинки будуть невимушеними, веселими, приємними. Отже, поїхали?

"Прочищення мізків"

Це моя найулюбленіша гра. Ставлю долоні на відстані приблизно 20 сантиметрів від вух і паралельно їм (пальцями вгору) і уявляю собі, що між долоньками натягнута нитка, що проходить через вушні отвори крізь всю мою втомлену голівоньку, а потім починаю пересувати долоні, наближаючи, наприклад, ліву, до лівого вуха і, відповідно, відсуваючи праву від правого, а потім навпаки. Ритм виробляється автоматично, синхронізуючись з пульсом.

При цьому ловлю відчуття, аналогічні тим, що при очищенню пляшки йоржиком, що обертається туди - сюди, і в думках домовляюся сама з собою, що якби хто-небудь застав мене за таким заняттям і поцікавився, що я, власне кажучи, роблю, то чесно б зізналася, що прочищають мізки. Рот при цьому мимоволі розтягується в посмішку до вух.

Як не парадоксально, такий нехитрий прийом дійсно поліпшує вентиляцію в клітинах головного мозку, і через короткий час відчувається приплив сил. Не вірите? А ви спробуйте. А якщо і пробувати не хочете, принаймні потріть вуха, коли втомитеся - теж допоможе.

"Вісімка"

Ця чудова цифра використовується в нашому випадку по-різному, але першорядної важливості умовою є врахування особливостей форми. Вибираю іпостась "ледачої" вісімки, тобто зображення знака нескінченності, - в лежачому положенні. І починаю її "креслити" спочатку закритими, потім відкритими очима (що легко робити і лежачи, і сидячи), потім головою, потім витягнутими перед собою руками: однією, другий і обома. Після цього встаю і, поклавши руки на пояс, продовжую "написання" верхньою частиною тулуба, потім нижньою. Рух починається від точки перетину ліворуч і вгору.

Тут головне - зосередитися на самій вісімці і не думати ні про що. Якщо крутити торсом і одночасно зітхати про прострочений звіт або незнайдену досі помилку в даних - толку не буде. Ну, яка нескінченність, справді, при такій неповазі до неї?! Жарт, звичайно, але ж в кожному жарті, як відомо, є частка жарту ... Вісімка допомагає відновити узгодженість обох півкуль головного мозку, і наукою це доведено.

"Перехрестя"

Теж гарна штука - перехрещувати частини тіла; способів влаштувати це чимало. Наприклад, схрестивши руки на грудях і заклавши ногу за ногу, лівим ліктем торкатися правого коліна, а потім правим - лівого. Можна походити півнячою ходою і, піднімаючи по черзі коліна, з'єднувати їх з ліктями протилежних рук.

Але найкраще діє у справі миттєвого скидання втоми, принаймні, з мого особистого та професійного досвіду, те, що начебто суперечить всім правилам психології: треба "зав'язати" на собі максимальну кількість "вузлів" . Яким же чином?

Сідаю, схрещую ноги, "заплітаючи" одну за другу, потім витягую вперед руки, перехрещую долоні і змикаю в "замок", тягну їх вниз і до себе, вивертаю вверх до рівня підборіддя, а накінець максимально напрягаюсь всім тілом і тримаю навантаження, наскільки вистачає сил. Потім різким рухом скидаю всі затягнуті мною ж "вузли" і розслаблюю все тіло. Перевірено багато разів: втома відходить.

Є ще й інші техніки: рухові, дихальні і т.д. Але для початку, мабуть, і наведених вистачить для того, щоб освоїти гімнастику для мозку. Тим, хто хоче, звичайно ...

ГІМНАСТИКА ДЛЯ МОЗКУ

ПОЧИНАЙТЕ ДЕНЬ ПРАВИЛЬНО

— Тож ознайоммося і ми із цими дивовижними вправами. Із чого краще почати? — Із того, як правильно прокидатися. Багато людей скаржиться, що вранці відчувають втому і, щоб збадьоритися, стимулюють себе кавою або чаєм. Кінесіологія пропонує простий та ефективний спосіб «увімкнути» свій організм, збалансувати всі системи, щоб вони добре працювали протягом дня. Комплекс називається «Ритмування». Складається з 4 вправ. Кожна вправа виконується не більше хвилини (прислухайтеся до себе, комусь буде досить і 20—30 секунд). **Перша вправа.** Не поспішаючи, невеликими ковтками випийте півсклянки-склянку води. Вода — це універсальний розчинник, електроліт, який допомагає передавати по нервовій системі електричні сигнали від різних частин тіла до мозку, щоб їхня робота була злагодженою. Крім того, вода позитивно впливає на роботу травного тракту. **Друга вправа** називається «Кнопки мозку». Вона нормалізує роботу правої (відповідає за інтуїцію, творчі здібності, сприйняття світу в образах, відчуттях, почуттях) і лівої (відповідає за логіку, аналітичний, раціональний підхід до навколишнього світу) півкуль мозку, поліпшує кровопостачання очей, посилює увагу, вносить ясність. Між першим і другим ребром проходять мозкові артерії, які живлять наші очі й голову. Якщо плечі ледве зігнути, то нижче ключиці буде перше ребро й відразу ямки; у ці ямки (які називаються «кнопки мозку») поставте вказівний і великий пальці. Друга рука розміщується на животі. М'яким рухом легко розминаємо «кнопки». Ноги на ширині плечей, ледь зігнуті, щоб кровотік проходив і по ногах. Голову тримаємо рівно. Очима повільно водимо вліво-вправо на горизонтальному рівні. **Третя вправа** називається «Перехресні кроки». Узгоджує роботу верхньої й нижньої частин тіла, будить їхню активність, вмикає косі м'язи живота, які поліпшують кровопостачання органів черевної порожнини (кишечнику, шлунка, печінки), оздоровлюючи їх, поліпшує координацію рухів, синхронізує роботу обох півкуль мозку. Ноги — на ширині плечей, очі розплющені, дихання легке, комфортне. Це звичайний крок-марширування з підніманням стегна під прямим кутом (можна трохи нижче), але в такт руху лівою ногою потрібно долоню правої руки завести за неї (навхрест), і навпаки, під час руху правою ногою потрібно завести за неї долоню лівої руки. При цьому прислухайтеся до відчуттів у тілі, ви відчуєте приємне напруження в м'язах живота й спини. **Четверта вправа** називається «Гаки». Допомагає налаштуватися на позитивне сприйняття реальності, усуває нервозність, хвилювання, поліпшує взаємодію між емоціями та процесами мислення. Складається з двох частин. Частина 1. Станьте, схрестивши ноги, при цьому ступні стійко упираються в підлогу. Простягніть руки перед собою паралельно до підлоги, схрестіть їх таким чином, щоб долоні стикалися одна з одною, і перехрестіть пальці в замок. Зігнувши лікті, виверніть кисті всередину й пригорніть їх до грудей таким чином, щоб лікті були спрямовані вниз. Голову тримайте прямо, очі дивляться вгору (але не занадто високо). Дихання спокійне, тіло розслаблене. Вас може злегка погойдувати — це нормальна реакція організму. Якщо хитає задуже, краще в цій самій позі сісти. Частина 2. Поставте ступні паралельно. Розімкніть замок на кистях, опустіть руки та з'єднайте кінчики пальців обох рук один з одним. Розмістіть їх таким чином, щоб з'єднані великі пальці розташовувалися паралельно до підлоги, а інші були спрямовані вниз. Голову тримайте рівно, очі тепер дивляться вниз. Після цього комплексу виникне відчуття легкості в тілі й голові, ви відчуєте приплив енергії й бажання спокійно (позитивно) організувати свій день. Тепер розпочинайте свої звичні вранішні процедури і заняття.

БУДЬТЕ АКТИВНИМИ Й ПОЗИТИВНИМИ

Хочу додати, що всі вправи (разом і поодинці) можна виконувати також протягом дня. Наприклад, «Кнопки мозку» підготують очі до роботи, допоможуть зосередитися на виконанні

різних завдань (роботі з документами, аналізі інформації, читанні, дітям — для виконання домашнього завдання або перед уроком для кращого сприйняття матеріалу). «Перехресні кроки» організують уміння логічно мислити й при цьому керувати своїми емоціями, допомагають швидко «збадьоритися». Якщо ви довгий час сиділи за комп'ютером або над книгами, зошитами, а працювати ще є над чим, тоді запустіть кровотік у м'язах і оживіть свій мозок, дайте своєму організмові відчути радість руху. Вийдіть з-за столу та влаштуйте собі приємний хвилинний відпочинок і підзарядку та відчуйте різницю. «Гаки» виконуйте, коли вам потрібно заспокоїтися та прийняти правильне рішення, а також у стані збудження й пригніченості, дітям варто їх виконувати перед уроком, контрольною роботою, іспитом, публічним виступом (як і дорослим). За рахунок «запуску» інтегрованої роботи обох півкуль мозку вправа послаблює душевну напругу, сприяє адекватним діям і вчинкам, допомагає сприймати нову інформацію, краще розуміти точку зору іншого і свою власну.

Результати спостережень лягли в основу кінесіології (із грецької «kinesis» — рух) — науки, що дає можливість використовувати природні рухи тіла для активації природних механізмів мозку, тобто поєднати роботу тіла й мозку заради єдиної мети: бути активними й здоровими.

Вода — найпростіший і доступний засіб від стресу. Візьміть за звичку, коли починаєте нервувати, не догоджати собі їжею, не вихлюпувати емоції на близьких, а просто попити води. Вона потрібна організму, щоб активізувати роботу всіх систем, адже ми на 70% складаємося з води і якщо її недостатньо, тіло починає «збочувати».

НА ВСІ ВИПАДКИ ЖИТТЯ

Вивчимо дві вправи «на всі випадки життя». Перша — **«Позитивні точки»** — украй ефективна вправа для швидкого зняття стресу. Вмикаючи мозок у роботу, вона допомагає швидко повернути адекватне розуміння реальності й приборкати емоції, що охопили вас. Крім цього, «Позитивні точки» дуже добре допомагають за головного болю, послаблюють больові відчуття за ПМС (передменструального синдрому). «Позитивні точки». Можна виконувати стоячи й сидячи. Покладіть середній і вказівний пальці обох рук на точки, які розміщуються на чолі посередині між лінією брів і волосся. Вертикальна вісь точок — положення зіниці, коли ми дивимося вперед. Потримайте (не тиснути, злегка торкатися) пальці на цих точках до виникнення під ними тепла або пульсації. При цьому можна уявляти позитивне розв'язання проблемної ситуації. Друга —**«Ковпак мудреця»** — для активізації розумових процесів і пам'яті (з ким такого не було: «точно знаю, що знаю, але не можу згадати»?). Поліпшує сприйняття зорової та слухової інформації, а за рахунок впливу на рефлекторні точки хребта — живлення головного мозку. Корисна перед виконанням інтелектуальної роботи, перед публічними виступами, під час роботи з комп'ютером, тому що допомагає швидко сконцентрувати увагу. Діти краще розуміють і засвоюють матеріал на уроках і виконують домашнє завдання (мами й тата, візьміть цю вправу на озброєння: діти відчують упевненість у своїх силах і бажання вчитися, і вам буде спокійніше). «Ковпак мудреця». Можна виконувати стоячи й сидячи. Тримайте голову прямо, не напружуючи шию й підборіддя. Візьміться руками за вуха таким чином, щоб великий палець опинився з тильної сторони вуха, а інші пальці — спереду. Масажуйте вуха зверху вниз, ледве повертаючи їх догори й у бік потилиці. Дійшовши до мочки, м'яко потягніть її вниз. Повторіть вправу 4 рази.

Вправи (які відкрив Пол Деннісон і назвав «Гімнастика мозку») «вмикають» оздоровчу роботу м'язів, м'яко примушують кров і лімфу рухатися до тих ділянок організму, де виникає їхня нестача.

Джерело:http://www.zid.com.ua/ukr_creativework/himnastyka-mozku-dopomozhe-zabuty-pro-stresy-vtomu-j-hvoroby

METODA PAULA DENNISONA - GIMNASTYKA MÓZGU
KINEZJOLOGIA EDUKACYJNA

GIMNASTYKA MÓZGU- to program rozwoju ruchowego, ukierunkowany na łatwe uczenie się i na stymulowanie rozwoju. To także program aktywizacji układu nerwowego i uwalniania od stresu. Zaletą tej metody jest to, że wystarczy poświęcić jej dosłownie kilkanaście minut dziennie, by w krótkim czasie osiągnąć wymierne, zauważalne rezultaty.

Jest to prosta i skuteczna metoda wspomagająca naturalny rozwój człowieka .Stosując proponowane przez kinezjologię edukacyjną ćwiczenia poprawiamy umiejętności komunikacji, organizacji i koncentracji. Będziemy pewniejsi siebie, łatwiej wyrazimy swoje potrzeby, będziemy szybciej i skuteczniej uczyć się. Jest to możliwe dzięki zastosowaniu specjalnie opracowanych przez Paula Dennisona zestawów ćwiczeń psychomotorycznych. Ćwiczenia te usprawniają ciało, aktywują system nerwowy, rozładowują napięcia wywołane stresem, podnoszą energię.

Ta uniwersalna metoda pozwala lepiej:

- pokonywać stresy i napięcia wynikające z trudności życia codziennego,
- komunikować się z innymi ludźmi, uczyć się i zdawać egzaminy,
- przezwyciężać trudności związane z dysleksją, dysgrafią i dysortografią,
- usuwać blokady ukryte w naszym ciele,
- wprowadzać ciało i umysł w stan optymalny do przyswajania wiedzy równoważąc wymiar latelarności, koncentracji, stabilności.

Efektem terapii metodą Paula Dennisona jest znaczna poprawa pisania, czytania, mowy, twórczego rysowania, sprawności ruchowej oraz ogólne podniesienie umiejętności szkolnych.

Ćwiczenia wpływają na poprawę wzroku, słuchu, pamięci, koncentracji, lepszej organizacji działań, wzrostu poczucia własnej wartości, zrównoważenia energii, uzdolnień artystycznych.

Chcąc osiągnąć takie wyniki musimy spełnić podstawowy warunek - uwolnić dzieci od stresu, bowiem jest od dawna wiadomo, że jest on jedną z głównych przyczyn zahamowań w uczeniu się i osłabieniu całego organizmu. Wspominając o stresie należy przede wszystkim zaznaczyć, że jego przyczyną nie jest samo zdarzenie ale nasze podejście do niego. W związku z powyższym kinezjologia edukacyjna Paula Dennisona zmierza do osiągnięcia u dziecka i dorosłego dobrego samopoczucia i nawyku pozytywnego myślenia. Służą temu celowi tzw. ćwiczenia pogłębiające oraz równoważenie emocjonalne w zakresie pozytywnej postawy.

Metoda Paula Dennisona -to uczenie metodami aktywizującymi włączania naturalnych mechanizmów integracji umysłu i ciała poprzez specjalnie zorganizowane ruchy. Skierowana jest do wszystkich osób zainteresowanych rozwojem potencjału fizycznego i umysłowego niezależnie od wieku i zawodu. Kinezjologia edukacyjna staje się coraz bardziej popularna w terapii dzieci ze specyficznymi trudnościami w nauce czytania. Metodę stosuje się również w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi.
Metoda oparta jest na trzech prostych założeniach:

- nauka jest naturalną, przyjemną sferą działalności kontynuowaną prze całe życie,
- w naszym ciele ukryte są blokady, które utrudniają nam naukę, uniemożliwiają także łagodne przejście przez stresy,
- wszyscy, w pewnej mierze, mamy trudności w uczeniu się, lecz do tej pory nie czyniliśmy żadnych starań, aby je usunąć (te blokady mogą trwać przez całe życie, jeśli nie podejmiemy się zmiany tego stanu rzeczy). Właściwie rozpoznane blokady mogą zostać usunięte, pod warunkiem prawidłowo prowadzonego treningu.

Zdaniem Paula Dennisona wiele problemów intelektualnych i emocjonalnych w życiu człowieka wynika ze złego współdziałania obu półkul mózgowych i z braku integracji między nimi. Aby człowiek miał pełny obraz otaczającego go świata niezbędna jest integracja prawej i lewej półkuli mózgowej, bo mózg jest narządem symetrycznym, a każda półkula ma inne zadania.

Prawa półkula mózgu jest odpowiedzialna za uczucia (steruje naszym życiem emocjonalnym), nadaje naszym przeżyciom wyraz mimiczny, prawdziwe wielowymiarowe uczenie się, ogólny ogląd, pamięta znajome twarze, odgłosy, ton głosu, percepcję przestrzeni, lubi rysunek , prace ręczne, odpowiada za pamięć długotrwałą (synteza), nie ma poczucia czasu, jest emocjonalna, postrzegająca całość.

Podczas stresu traci zdolność do logicznego myślenia ,działa zanim pomyśli ,czuje się przytłoczona, ma trudności z ekspresją , nie może zapamiętać szczegółów.

Lewa półkula mózgu-logiczna (u osób praworęcznych) odpowiada za: myśli, analizę(od szczegółu do ogółu-detale), przypisywanie faktów, percepcję (poczucie) czasu, kontrolę nad słowem, porozumiewanie się werbalne (język, zasób słów), ośrodek mowy, nastawiona jest na porządkowanie rzeczywistości, słuchanie, pamięć krótką - czyli jest logiczna i postrzega poszczególne elementy.

Podczas stresu zwiększa wysiłek i próbuje ze wszystkich sił, bardzo się stara, ale bez rezultatu, bez zrozumienia, bez wyczucia całości, bez radości. Zachowanie może się prezentować jako mechaniczne, bez napięcia, niewrażliwe.

Dzięki harmonijnej współpracy obu półkul mózgowych dzieci jak i dorośli z łatwością przyswajają sobie nową wiedzę, umiejętności. Brak równowagi między pracą obu półkul mózgowych, zdaniem Paula Dennisona, prowadzi do powstawania różnego rodzaju zakłóceń. Dziecko może mieć problemy np.: w nauce czytania i pisania, z koncentracją uwagi, wyrażaniem własnych emocji. Paul Dennison twierdzi, że powstałe zaburzenia (blokady) można zlikwidować właśnie poprzez ruch. Proponuje on ćwiczenia bardzo łatwe i bezpieczne, które wykonywane pod kierunkiem terapeuty prowadzą do integracji obu półkul mózgu, czego efektem może być np.: płynne czytanie lub poprawa koncentracji uwagi.

Działania kinezjologii edukacyjnej powodują dość szybkie i długotrwałe zmiany, poprzez rzeczywiste budowanie powiązań nerwowych w obrębie mózgu i ciała, dzięki czemu uczenie przebiega szybciej, efektywniej, a co ważniejsze - bezstresowo.
Zestaw ćwiczeń gimnastyki mózgu można podzielić na:

I Podstawowy schemat ćwiczeń wprowadzających
II Ćwiczenia na przekraczanie linii środka
III Ćwiczenia wydłużające
IV Ćwiczenia energetyzujące

I - PODSTAWOWY SCHEMAT ĆWICZEŃ WPROWADZAJĄCYCH

1. Picie wody

Codziennie należy pić tyle szklanek wody ile wskazuje wzór:

Woda jest jedną z najważniejszych substancji w ciele, stanowi 45% do75% jego całkowitej wagi. Jest konieczna nie tylko do życia ale i do uczenia się. Woda jest czynnikiem energetyzującym. Regularne picie wody małymi łykami utrzymuje ciało w stanie nawodnionym i pracującym z optymalną efektywnością. Osoby zdrowe powinny pić dziennie około 1 litra wody na 45 kg wagi ciała. Pozwól swoim uczniom popijać wodę w czasie trwania zajęć, a szczególnie przed czy po ćwiczeniach gimnastyki mózgu.

2. Ruchy naprzemienne

Ruchy naprzemienne - naprzemienne chodzenie w miejscu polegające na dotyku prawym kolanem do lewego łokcia i prawym łokciem do lewego kolana. Naprzemienne, równoczesne odchylanie lewej nogi, prawej ręki oraz lewej ręki i prawej nogi, albo- również naprzemienne - dotykanie prawą ręką lewej stopy i lewą ręką stopy prawej - poprawiają pisanie, słuchanie, pamięć, czytanie i rozumienie, koordynację ruchową lewej i prawej strony ciała, wzmacniają oddech, powodują wzrost energii. Powinny być wykonywane powoli i stosowane w ciągu dnia możliwie jak najczęściej i w urozmaicony sposób. Jak wskazuje nazwa należy połączyć ruch prawej nogi z ruchem lewej ręki i odwrotnie. Zacznij od zwykłego marszu w miejscu z wymachiwaniem rąk, a potem wymyślaj inne ćwiczenia wykorzystując wyobraźnię dzieci

3.Punkty na myślenie

Punkty na myślenie - ćwiczenie możliwe do wykonania również w pozycji siedzącej. Wykonuje się je poprzez położenie jednej ręki na pępku, podczas, gdy drugą ręką masujemy wgłębienia między pierwszym a drugim żebrem bezpośrednio pod obojczykiem, po lewej i po prawej stronie mostka. Czynność ta wzmaga przepływ krwi przez tętnicę szyjną przez co poprawia ukrwienie i dotlenienie mózgu. przekazanie informacji od prawej półkuli do lewej połowy ciała i odwrotnie, stymulacja aorty, zwiększenie potoku elektromagnetycznej energii, likwiduje odwracanie liter i cyfr, prawidłowo układa ciało podczas czytania.

4. Pozycja Coock`a

Pozycja Coock`a - emocjonalna stabilność, „uziemienie", zwiększenie uwagi ,swobodny ruch kości czaszki, wyraźne słyszenie, mowa, pisanie prac kontrolnych, zwiększa efektywność uczenia się i reagowania. Przydatna do kontroli własnego zachowania, wyciszenia uczniów, przywrócenia ich koncentracji, obniżenia poziomu stresu np. przed sprawdzianem.

Pozycja Coock'a - polega na skrzyżowaniu nóg w kostkach. Następnie krzyżujemy ręce, dłonie łączymy razem i odwracamy. Żeby ćwiczenie to prawidłowo wykonać, najpierw trzeba wyprostować przed sobą ramiona. Następnie trzeba przenieść jedną rękę nad drugą, łącząc wewnętrzne strony dłoni kciukami do dołu i zamknąć je splecionymi palcami. Potem trzeba przetoczyć zamknięte ręce do dołu i w stronę ciała tak, żeby spoczęły na klatce piersiowej z łokciami w dół. Zamykamy oczy, język kładziemy na podniebieniu, oddychamy swobodnie. .

II - ĆWICZENIA NA PRZEKRACZANIE LINII ŚRODKA

1. Ruchy naprzemienne

2. Leniwe ósemki dla oczu

Wyciągnij przed siebie lewą rękę, zaciśnij pięść a kciuk skieruj do góry, narysuj płynnym nieprzerwanym ruchem w powietrzu po kształcie położonej ósemki (symbol nieskończoności) wodząc oczami za ręką- głowa nieruchomo. Zacznij pośrodku, rysuj w stronę przeciwną do ruchu wskazówek zegara - do góry, z tyłu i dookoła, i z powrotem do środka, a teraz zgodnie ze wskazówkami - do góry, z tyłu, dookoła i z powrotem do środka. Zakreśl ósemkę po 5 razy każdą ręką osobno lub 5 razy dwiema rękami razem.

Leniwe ósemki - koordynacja wzroku, obwodowe widzenie, aktywizacja mózgu dla przekraczania środkowej wizualnej linii, integracja półkul mózgowych, mechanizm czytania (ruch oczu z lewej do prawej), rozpoznawanie znaków przy pisaniu, płynność pisania, czytanie ze zrozumieniem, poprawiają poczucie równowagi, zdolność postrzegania obydwoma oczyma.

Inne odmiany tego ćwiczenia:

Pisanie ręką w powietrzu: Trzymaj kciuk na wysokości oka w linii środkowej ciała na odległość łokcia. Trzymając głowę nieruchomo zakreślaj kciukiem poziome ósemki w powietrzu, wodząc za palcem wzrokiem .Powtórz ćwiczenie po 3 razy każdą ręką.

Potem połącz oba kciuki tworząc X. Koncentrując się na środku X śledź złączone kciuki zakreślając nimi leniwą ósemkę.

Słoń: Wykonuj te same ruchy co przy „leniwych ósemkach", tak jakby robił to słoń.

Połóż lewe ucho na lewym ramieniu i patrz wzdłuż wyciągniętego ramienia- trąby słonia.

Śledź wzrokiem ruch końców palców, które malują wzór leniwej ósemki

Pisanie symetryczne oburącz-ćwiczenie to wymaga wykorzystania obydwóch półkul mózgowych, poprawia orientację w przestrzeni, ułatwia zapamiętywanie.
Zacznij od prostych rysunków : choinka, domek, rząd serc - jedno pod drugim itp., wykonuj lustrzane ruchy rąk (np. lewą stronę choinki - rysuj lewą ręka, prawą stronę - prawą ręką).

Możesz pisać swoje imię od środka na zewnątrz (lub od zewnątrz do środka, jeśli jesteś leworęczny). Wykorzystaj to ćwiczenie do zapisywania słów czy wzorów, które chcesz zapamiętać.

3. Słoń
Wyciągnij lewą rękę w przód, grzbietem dłoni do góry, głowę połóż na ramieniu wyciągniętej ręki, nogi w kolanach lekko ugięte, mały rozkrok. Rysuj ręką w powietrzu obszerne leniwe ósemki (ucho przyklejone do ramienia). Całe ciało prostuj. następnie to samo z prawą ręką. Pamiętaj, że kierunek pisania w lewo do góry.
Słoń - stymulacja mowy wewnętrznej, twórcze myślenie, słuchanie własnego głosu, rozwój pamięci długoterminowej, zintegrowane widzenie, słyszenie i ruch; mowa, pismo, zapamiętywanie.
4. Leniwa ósemka alfabetyczna
Najpierw narysuj kilka leniwych ósemek a potem wpisz w kształt leżącej ósemki małe litery alfabetu, zachowując kierunek w lewo do góry.
Alfabetyczne ósemki - zasady pisowni, twórcze pisanie, koordynacja „ręka - oko", rozpoznawanie i kodowanie symboli, zdolności manualne, precyzja ruchów, ortografia.
5. Motyl na suficie
Podnosimy do góry głowę. Nosem na suficie kreślimy leżące ósemki. Zaczynamy w lewo do góry. Motyl na suficie - koordynacja wzrokowo- ruchowa, mechanizm czytania i pisania.
6. Kołyska
Usiądź na podłodze, ręce lekko ugięte oprzyj z tyłu utrzymując tułów podniesiony. Nogi zegnij w kolanach i podnieś stopy do góry. Usuń napięcie w jednym biodrze potem w drugim robiąc nieduże ruchy nogami. Kołyska - rozwój zdolności do pracy w środkowym polu ciała, umiejętności wzrokowego śledzenia za ruchami w kierunku od lewej do prawej strony, nawyki skupiania uwagi i zrozumienia.
7. Rowerek
Podnieś ręce i głowę do góry, obejmij głowę dłońmi i podtrzymuj ją. Prawym łokciem dotykaj lewego kolana, potem lewym łokciem prawego kolana, itd. Oddychaj rytmicznie.
Rowerek - integracja lewej i prawej strony ciała, czytanie, umiejętność słuchania, pismo, zasady pisowni, matematyka.
8. Krążenie szyją
Zwieszamy ciężko głowę i krążymy nią zaczynając w lewą stronę.
Krążenie szyją - czytanie ze zrozumieniem, wyrażanie emocji ,myślenie, pamięć, matematyka.

III - ĆWICZENIA WYDŁUŻAJĄCE (ROZCIĄGAJĄCE)
1. Przyciskanie dzwonka
Stań prosto, odstaw jedną nogę do tyłu stawiając ją na palcach. Na wydechu zegnij w kolanie nogę stojącą z przodu a piętę tylnej nogi staraj się postawić na podłodze. Na wdechu podnoś się, prostując przednią nogę i podnosząc piętę tylnej nogi. Tylna noga powinna być wyprostowana.
Pompowanie piętą - integracja tylnych i przednich części mózgu, rozwój wyraźnej mowy i językowych umiejętności, słuchanie ze zrozumieniem, czytanie ze zrozumieniem, zdolności twórczego pisania, zdolności do zakańczania rozpoczętego procesu.
2. Sowa
Jedną ręką chwyć mocno mięśnie barku, głowę powoli odwracaj w lewo a potem w prawo, podbródek trzymaj prosto. Głową sięgaj maksymalnie w prawo i w lewo, aby rozluźnić mięśnie szyjne. Zrób wdech, gdy głowa jest w skrajnym położeniu tu gdzie ręka trzyma ramię, wydech w czasie obrotu głowy. Powtórz trzymając drugą ręką drugie ramię.
3. Aktywna ręka
Podnieś rękę do góry, chwyć ją drugą ręką. Podniesiona ręka stawia opór ręce trzymającej na wydechu w czterech kierunkach: w stronę głowy, do przodu, do tyłu, od ucha. Powtórz wszystko zmieniając ręce.
Aktywna ręka - rozwój wyraźnej mowy i językowych zdolności, rozluźnianie przepony, koordynacja „ręka-oko", kaligrafia, zasady pisowni, twórcze pisanie.
4. Wypady
Rozstaw nogi szerzej od pleców, przekręć nogi tak, by stopy były ustawione do siebie pod kątem prostym, Zegnij jedną nogę w kolanie i przenieś nogi, drugą nogę trzymaj prosto. Tułów trzymaj prosto. Zrób wypad na zgiętą nogę i odwróć głowę w stronę zgiętej nogi.
Wypady - przekraczanie i praca w środkowej strefie ciała, rozwój percepcji przestrzennej, relaksacji całego ciała, zrozumienia, aktualizacji pamięci krótkoterminowej.
5. Luźne skłony - sięganie po piłkę
Stań, skrzyżuj nogi w kostkach, zrób luźny skłon tułowia do przodu wyciągając ręce przed siebie (jakby oddając ciało działaniu przyciągania ziemskiego).
Luźne skłony - odczuwanie uziemienia i stabilności, wzrokowej integracji, czytanie ze zrozumieniem, liczenie w pamięci, abstrakcyjne myślenie.
6. Zginanie stopy

Usiądź, zegnij nogę w kolanie i połóż ją na udzie drugiej nogi, tak, by zewnętrzna kostka dotykała uda. Końcami palców chwyć podstawę i miejsce mocowania mięśnia podudzia, następnie zginaj i prostuj stopę.
Zginanie stopy - integracja tylnych i przednich części mózgu, rozwój wyraźnej mowy i językowych umiejętności, zrozumienie w czasie czytania i słuchania, zdolność twórczego pisania, zdolność podążania za logiką zadania i dokończenia go.

7. Kobra

Usiądź, oprzyj dłonie na stole, trzymaj plecy rozluźnione, zacznij oddychać tak jakby „od podstawy kręgosłupa". Skup się na oddechu tak, jakby był źródłem twej siły (a nie pracą mięśni). Kobra - przekraczanie środkowej linii ciała, , rozluźnienie centralnego układu nerwowego, obuoczne widzenie, zgodna praca obojga oczu, słuchanie ze zrozumieniem, umiejętności mowy, kontrola motoryki precyzyjnej.

IV - ĆWICZENIA ENERGETYZUJĄCE

1. Kapturek myśliciela

Dużymi palcami i kciukiem chwyć małżowinę uszną i masuj ją (odciągając do tyłu i ściskając). Masaż zaczynaj od góry i przesuwaj się w dół do płatka ucha.
Kapturek myśliciela - ma związek z: uwagą słuchową, rozpoznawaniem, rozróżnianiem, percepcją, pamięcią, słuchaniem własnego głosu w czasie mówienia, dobrą pracą pamięci krótkoterminowej, doskonaleniem dialogu wewnętrznego, słuchaniem ze zrozumieniem, śpiewem, grą na instrumencie.

2. Energetyczne ziewanie

Dotknij końcami palców miejsca na zębach tuż przed miejscem gdzie łączy się dolna szczęka z górną, masuj te miejsce, lekko otwórz usta, wyobraź sobie, że ziewasz.
Energetyczne ziewanie - percepcja sensoryczna, motoryczne funkcje oczu i mięśni, odpowiadających za dźwięk i żucie, procesy utleniania w organizmie, uwaga i percepcja wzrokowa, komunikacja, umiejętność wybierania potrzebnej informacji, głośne czytanie, twórcze pisanie, wystąpienia publiczne.

3. Oddychanie przeponowe

Zrób wdech nosem. Najpierw oczyść płuca, robiąc krótkie wydechy przez zaciśnięte wargi (wyobraź sobie, że chcesz utrzymać piórko w powietrzu). Po tym wydech możesz robić nawet nosem. Połóż ręce na brzuchu, na wdechu ręce podnoszą się a na wydechu opuszczają się. Zrób wdech i licz do trzech, zatrzymaj oddech na trzy sekundy, wydychaj licząc do trzech, znowu zatrzymaj oddech na trzy sekundy. Powtórz całość jeszcze raz. Oddychanie przeponowe - rozluźnienie centralnego układu nerwowego, ustalenie rytmu ruchów kości czaszki, czytanie, głośne czytanie, mowa.

4. Punkty pozytywu

Dotknij lekko końcami palców punktów, które znajdują się na czole, bezpośrednio nad oczami, równo między linią włosów a brwiami.
Punkty pozytywne - wzmocnienie czołowych części mózgu, osłabienie reakcji odruchów wymuszonego działania, pozytywny wpływ na procesy nauki pisania, matematyki , pamięci długoterminowej.

5. Punkty uziemienia

Końcami palców jednej ręki dotknij brody pod dolną wargą, a palce drugiej ręki połóż na górnej części kości łonowej. Patrz w dół (na podłogę).
Punkty uziemienia - praca w polu środkowym, stabilność, uziemienie, umiejętności organizacyjne (ruch oczu w pionie i poziomie), pisanie i prace matematyczne.

6. Punkty równowagi

Jedną rękę połóż na wgłębieniu u podstawy czaszki za uszami a drugą na pępku. Zmień położenie rąk.
Punkty równowagi - pobudzenie i koncentracja świadomości, podejmowanie decyzji, rozluźnienie napięcia przy ruchu szczęk i kości czaszki, rozumienie podtekstu napisanego „między wierszami", punktu widzenia autora tekstu, krytyczna ocena i podejmowanie decyzji.

7. Punkty przestrzeni

Końcami palców jednej ręki dotknij miejsca między górną wargą a nosem, drugą rękę połóż tuż powyżej kości łonowej. Wzrok skieruj do góry. Zamień ręce.
Punkt przestrzeni - rozluźnienie centralnego układu nerwowego, percepcja głębokości wyobrażenia, zdolności widzenia blisko i daleko, umiejętności organizacyjne, skupienie na zadaniu.
Opracowanie na podstawie materiałów z kursu „Kinezjologia Edukacyjna opracowana przez Paula Dennisona"