

Комплекс нейропсихологических упражнений

Первое упражнение «Самомассаж»

Его целью является улучшение функции рецепторов, проводящих путей и усиление рефлекторных связей коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые достигая коры головного мозга оказывают тонизирующее воздействие на ЦНС.

Этапы:

- растираем ладони, хлопки;
- массаж головы;
- массаж ушных раковин;
- массаж бровей;
- массаж носа;
- звуковая дыхательная гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- массаж вилочковой железы и щитовидной;
- массаж шеи;
- простукивание рук и ног.

Второе упражнение «Дыхательное упражнение»

Диафрагмальное дыхание, которое позволяет увеличить объем вдыхаемого легкими воздуха и улучшает насыщение клеток организма кислородом. Это нормализует работу организма на всех уровнях: стабилизирует давление, работу сердца, снимает ощущения тревожности и нервозности.

Этапы:

- исходное положение стоя или сидя, рука в области пупка. На вдохе через нос у вас надувается живот и соответственно, рука, лежащая на пупке, поднимается вверх; на выдохе (через рот) – опускается вниз;

- После обучения предлагается четырёхфазное антистрессовое дыхание. На счёт 4 – вдох, на счёт 4 – задержка дыхания, 4 – выдох, 4 – задержка.

Третье упражнение «Ленивые восьмерки для глаз»

Данное упражнение улучшает миелинизацию нервных сетей, что способствует формированию умений, навыков, а также помогает в периоды творческого застоя и легче найти решение в сложной ситуации.

Этапы:

- Исходное положение: Стоя или сидя. Вытянуть руку вперед, согнуть в локте;
- поднять большой палец руки на уровень переносицы, описывать восьмерки в горизонтальном поле видения. Следить при этом за движением большого пальца, только глазами. Рисовать восьмерки справа налево и слева направо, сверху вниз. Упражнение повторить 8–10 раз.

Четвертое упражнение «Перекрестные шаги»

Перекрестно-латеральная ходьба активирует одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга, что способствует развитию координации и ориентации в пространстве; усвоение новой информации становится более успешным. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

Для активизации кинестетических ощущений важно поочередно дотрагиваться ладонями до противоположных колен, движущихся навстречу рукам в медленном темпе. Выполняя это упражнение, почувствуйте, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, значит, упражнение выполняется неправильно: либо слишком низко наклоняете локоть, либо слишком высоко поднимаете колено. "Встреча" должна происходить посередине.

Пятое упражнение «Крюки»

Помогают вовлечься в любой процесс и полноценно воспринимать информацию. Активизируют работу интеллект – тело. Упражнение советуют использовать тем, кто находится в состоянии стресса, чтобы успокоиться и переключить внимание. Повторить 8–10 раз.

Этапы:

- **Исходное положение:** можно выполнять стоя, сидя, лежа. Скрестите лодыжки ног, как удобно.
- Затем вытяните руки вперед, скрестив ладони друг к другу, сцепив пальцы в замок, вывернуть руки внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Завершение. Рефлексия

Оценить данную работу помогут вопросы:

- Понравились упражнения, почувствовали какие-нибудь изменения, будете использовать?
- Увлекла ли вас данная тема?

Занимайтесь нейрогимнастикой! И сдавайте успешно экзамены!