

Представленные в данной работе психофизиологические коррекционные упражнения предназначены для улучшения психоэмоционального состояния и повышения обучаемости как детей, так и взрослых. Они способствуют раскрытию заблокированных способностей в сфере зрительного, слухового и кинестетического восприятия информации при обучении, способствуют снятию стрессов в процессе обучения.

1. Упражнение «Лобно-затылочный обхват»

Предназначено для самостоятельной настройки на любой вид деятельности и для снятия психоэмоциональных стрессов.

Выполнение:

На голову накладываются обе руки. Можно делать это упражнение самостоятельно, но будет эффективнее, если руки будет накладывать человек, которому вы доверяете. Дыхание при выполнении этого упражнения следует делать глубоким, равномерным (без задержек). Особенно это важно для снятия стресса. Закончить упражнение глубоким вдохом-выдохом. После этого снять с головы руки.

Могут быть различные варианты использования этого упражнения:

1. Настройка на работу

Положить одну ладонь на лоб, а другую на затылок (над затылочными буграми). Вслед за ведущим или самостоятельно повторять следующий текст: «Все плохое у меня – позади. Все хорошее – впереди. Я полностью присутствую здесь и сейчас, всеми своими

мыслями. Я полностью присутствую на семинаре. Я спокойна и внимательна. Я хорошо себя чувствую. Я хорошо понимаю выступающего. Я хочу получить пользу от этого занятия. Я готова к работе». Повторить 2–3 раза.

2. Снятие стресса

Для снятия эмоционального стресса подобным же образом в лобно-затылочной позиции на фоне равномерного глубокого дыхания вспоминается или представляется любая отрицательная жизненная ситуация, вызывающая стресс. Ситуацию не следует анализировать, а только воображать ее течение. Желательно повторить «продумывание» ситуации 2–3 раза.

Для положительного эффекта можно мысленно переделать ситуацию на более благоприятную для вас.

2. Упражнение «Точки земли»

Предназначено для лучшего понимания получаемой информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к ямке под нижней губой, а четыре пальца другой руки – ниже живота. Делать вдох за 1–2 секунды и выдох за 3–6 секунд. Дышать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. Упражнение «Точки пространства»

Предназначено для лучшего восприятия зрительной информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке над верхней губой под носом, а четыре пальца другой руки – к окончанию позвоночника. Дыхание произвольное. Держать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. Упражнение «Точки равновесия»

Предназначено для гармонизации мыслительной деятельности и усиления концентрации внимания.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке за сосцевидным отростком (за ухом), а ладонью другой руки накрыть область пупка. Держать в течение 30–45 секунд. Дыхание произвольное. Перенести пальцы на другую сторону головы. Держать столько же.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

5. Упражнение «Массаж трех зон» («Кнопки мозга»)

Предназначено для объединения восприятия разных частей тела и достижения целостного психического восприятия своего организма.

Выполнение:

1) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Расставленными пальцами другой руки провести легкий массаж «подключичных ямок» с двух сторон от грудины. Массировать 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

2) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Пальцами другой руки провести легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая – в ямке между нижней губой и подбородком. Массировать точки 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Ладонью другой руки провести легкий массаж (растирание) области копчика. Растирать копчик 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

6. Упражнение «Знак бесконечности»

Предназначено для интеграции работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования движений глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу всех полей зрения. При выполнении данного упражнения очень важно не отрывать своего взгляда от кончика движущегося пальца. Не спешите.

Выполнение:

1) Прижать голову ухом к левому плечу. Левую руку вытянуть вперед. Не отрывая взгляда от кончика указательного пальца, рисовать рукой в воздухе перед собой знак бесконечности: «∞» (лежащую на боку восьмерку). Начинать рисунок от центра влево вверх. Это важно – именно вверх! Движения выполнять медленно. Рисовать подряд 8 раз.

2) Прижать голову ухом к правому плечу и повторить то же самое упражнение правой рукой. Следить взглядом за кончиком пальца. Начинать движение пальцем из центра вправо вверх.

3) Вытянуть руки перед собой, соединить указательные пальцы и повторить то же самое упражнение двумя руками. Начинать движение из центра вверх в любую сторону.

7. Упражнение «Перекрестно-параллельная ходьба на месте»

Предназначено объединения в единое целое двух полушарий головного мозга обеспечивается путем их поочередного функционального разъединения и объединения при выполнении то параллельных, то перекрестных движений. Облегчает переход на новый вид деятельности и переключение с правополушарной деятельности на левополушарную и наоборот.

Выполнение:

1) «Перекрестные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена правой ноги, и наоборот. Сделать 8–12 таких шагов.

2) «Параллельные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой ноги, а ладонью правой руки – до колена правой ноги. Сделать 8–12 таких шагов.

3) Повторить «перекрестные движения». Именно перекрестные движения обеспечивают интегрированное состояние головного мозга, поэтому следует заканчивать упражнение перекрестными движениями.

Кинезиологическая гимнастика против стрессов

