**Антистрессовый комплекс гимнастики мозга**

Кинезиология (гимнастика мозга) - это наука о развитии головного мозга через движения. Применение кинезиологических упражнений позволяют улучшить у дошкольников память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снизить утомляемость, повысить работоспособность. Гимнастика мозга способна устранить многие причины, затрудняющие процесс обучения, стимулировать интеллектуальное развитие детей, а также решить множество проблем эмоционального плана. Развивая моторику, мы создаём предпосылки для коррекции многих психических процессов. Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. Время проведения комплекса упражнений 3 – 5 минут. Каждое упражнение делается от 30 до 60 секунд.

 

Мы предлагаем антистрессовый комплекс, который рекомендуется выполнять с детьми утром во время утренней зарядки, перед занятиями или на физкультминутках, перед сном в кровати в тихий час и вечером.

1. ***Упражнение «Кнопки мозга».*** Для того чтобы выполнить это упражнение, необходимо положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Другая рука легко массирует углубления между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу.

 

Внимание! Стимулируйте Кнопки мозга на протяжении 20-30 секунд или до тех пор, пока не исчезнет избыточное психологическое напряжение. Дышим в обычном темпе. Кнопки мозга в начале выполнения могут быть болезненными, через несколько дней или неделю это ощущение исчезает. Порой одно лишь прикосновение к этим точкам стимулирует их. Важно менять руки, чтобы активизировать оба полушария. Массируйте точки по левую и правую сторону от грудины, а к пупку лишь прикасайтесь. Выполнение упражнения сопровождается стихами:

*Кнопки мозга мы включаем,*

*Думать мозг мы заставляем*

1. ***Упражнение «Связки».*** Для выполнения упражнения вначале скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перенесите одну руку через другую, соедините ладони и возьмите пальцы в замок. Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо над твердым небом, а: также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой. 1 поза (1 минута) способствует свободному течению энергии по телу.

 

Далее, раскрещиваем ноги на ширину плеч, стоим прямо, сведя руки в «шатер», соединив их кончиками пальцев. 2 поза (1 минута) балансирует и объединяет работу обоих полушарий, что создает прекрасные условия для осуществления планирования, целеполагания, процесса выбора.

Связки способствует объединению эмоций лимбической системы с процессами мышления в лобных долях мозга, приводя к интегрированному состоянию, которое помогает наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее. Можно делать лежа, стоя, сидя.

1. ***Упражнение «Кросс-кроллы или Перекрестные шаги».*** Перекрестные

шаги - это перекрестно-латеральная ходьба на месте. Касаемся правым локтем левого колена, а затем левым локтем - правого колена. Можно делать лежа, стоя, сидя. Двигаясь вперед, назад, вбок, с закрытыми и открытыми глазами. Выполняется не менее 10 раз и сопровождается стихами:

 

*Мы идем походкой бравой*

*Ножкой левой, ножкой правой*

*Далеко, далеко,*

*Дружно, весело легко!*

*День пригожий! Красота!*

*Впереди ждут чудеса!*

1. ***Упражнение «Марионетки».*** Дотрагиваться правой рукой до правого колена. Левой рукой до левого колена. Выполняется не менее 8 раз. Заканчивать перекрестными шагами.

*На утренник детский*

*Артисты спешат.*

*У них в чемоданах*

*Артисты лежат.*

***5. Упражнение «Позитивные точки».*** Выполняется стоя или сидя. Указательный и средний пальцы обеих рук кладутся на точки на лбу, расположенные посередине между линией бровей и линией волос. Можно просто держать пальцы на этих точках, можно представлять позитивное разрешение стрессовой ситуации. Упражнение помогает сбалансировать стрессовое состояние.

 

*Открывайся, третий глаз.*

*Научи скорее нас.*

*Лучше станет наша память.*

*Вы проверьте это сами.*