

Консультация для педагогов

«Нейрогимнастика для формирования позитивного мышления взрослых»

Подготовила педагог-психолог Чернова И.А.

Уважаемые коллеги! Как известно, позитивное мышление приносит пользу не только психике и интеллекту человека, но также и его здоровью. Какие реальные преимущества есть у позитивного мышления:

- ✓ Вы сможете быстрее справляться с различными негативными состояниями;
- ✓ Вы станете увереннее в себе, увеличится сила воли и мотивация;
- ✓ Вы сможете лучше концентрироваться на задачах и добиваться целей;
- ✓ У вас снижается риск наступления депрессии;
- ✓ Увеличивается стрессоустойчивость и продолжительность жизни.

Исследования ученых утверждают, что наш мозг устроен так, что он больше регистрирует отрицательные стимулы, то есть негативные мысли генерируются, а позитивные забываются. Как и где при этом черпать хорошее настроение? Оказывается перенастроить себя можно за 30 секунд. А помогает в этом **нейрогимнастика!**

Основной принцип нейрогимнастики заключается в синхронной и одновременной работе обеих рук, каждая из которых выполняет свое задание. При таком виде тренировки происходит согласованная работа обоих полушарий мозга.

Нейрогимнастика оказывает следующее благоприятное воздействие, происходит:

- ✓ Синхронизация работы обоих полушарий головного мозга.
- ✓ Улучшение состояния нервной системы.
- ✓ Избавление от страхов, тревог и переживаний.
- ✓ Улучшение настроения.
- ✓ Улучшение восприятия и запоминания новой информации.
- ✓ Развитие когнитивных способностей (память, мышление, внимание).
- ✓ Раскрытие скрытых способностей мозга.

Тренировке положительных нейронных связей можно легко научиться! Существует достаточно много различных упражнений, которые с успехом используются как для детей, так и для взрослых.

Перед выполнением упражнений рекомендуется выпить стакан воды для улучшения нейронных связей. Предлагаю вашему вниманию следующие упражнения, которые достаточно просты в выполнении:

Упражнение «Позитивные точки». Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации).

Упражнение «Массаж ушей». Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3-х.

Дыхательное упражнение. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком «а-а-а» (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

Упражнение «Перекрестные шаги». Шагаем на месте, касаясь правым предплечьем левого бедра и наоборот. Нужно стараться нести плечо к бедру, а не локоть к коленке. Во время выполнения упражнения необходимо, чтобы губы были расслаблены. На первых порах необходимо выполнять упражнение медленно, чтобы прочувствовать свое тело.

Функциональное упражнение «Руки-ноги».

Цель: элиминация импульсивности, развитие концентрации внимания и двигательного контроля, развитие навыков удержания программы. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

- Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад.
- Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед.
- Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад.
- Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Упражнение «Слон». Встаем прямо, немного сгибаем ноги в коленях. Нужно прижать правое ухо к правому плечу и вытянуть правую руку вперед. Этой рукой нужно нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку, начиная от центра и вправо-вверх. Нижняя часть туловища должна оставаться неподвижной, при этом глазами нужно следить за кончиками пальцев. Выполняем упражнение для обеих рук.

Упражнение «Ленивые восьмерки». Встаем прямо, ноги ставим на ширине плеч. Вытягиваем перед собой правую руку (кулак сжат, большой палец выпрямлен). Смотрим на кончик пальца. Начинаем движение вправо-вверх, рисуя перед собой пальцем в воздухе горизонтальную восьмерку. Середина восьмерки

должна быть на одном уровне со срединной линией тела. Повторяем упражнение несколько раз, после этого меняем руку. Затем сцепляем руки в замок, большие пальцы должны быть перекрещены и опять рисуем восьмерку в воздухе, но двумя руками. Голова должна оставаться неподвижной, следим за движениями глазами.

Растягивающие упражнения:

Упражнение «Сова». Левой рукой захватываем мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, делая вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь, делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой.

Упражнение «Заземлитель». Стоим, разведя ноги в стороны. Правую ступню направляем вправо, а левую прямо вперед. На выдохе сгибаем правое колено, на вдохе – выпрямляем его. Во время упражнения руки должны быть плотно прижаты к пояснице. Количество повторений – 3 раза (для каждой ноги).

Упражнение «Сгибание стопы». Оно способствует быстрому включению языковых функций мозга. Садимся на стул, кладем правую стопу на левое колено. Начинаем массировать места напряжения мышц в лодыжке, икре под коленом. Одновременно с этим нужно сгибать ступню к себе и от себя. Повторяем с обеими ногами.

Хорошей вам тренировки и здоровья!