

## 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!**