

КАК БЫСТРО И ИНТЕРЕСНО УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ПОВЫСИТЬ УЧЕБНУЮ МОТИВАЦИЮ ШКОЛЬНИКА



С этого учебного года в нашей Гимназии был пробно введен небольшой комплекс упражнений из цикла «Гимнастики для мозга», который активно проводился с учащимися начальной школы, а также частично с ребятами из среднего звена. Эти мероприятия прошли успешно и были приняты на «ура» как учениками, так и учителями Гимназии.

Мозг человека представляет собой «содружество» функционально ассиметричных полушарий – левого и правого, каждое из которых – не зеркальное отображение другого, а необходимое дополнение.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Предлагаем родителям, детям и педагогам делать небольшой комплекс упражнений ежедневно и вы увидите, как этот необычная «зарядка» вас увлечёт простотой выполнения, а также возможностью повысить себе настроение и поднять тонус всего организма за несколько минут. Всего 5-7 минут занятий дают высокую умственную энергию, усиливают мотивацию к учебе и к тому же несут оздоровительный характер.

1 упражнение «Хлопки». Прохлопываем любой ритмический рисунок либо просто даём задание последовательно повторить и запомнить некую комбинацию. Например, 2 хлопка перед собой, 1 за спиной, 2 по коленям... Таким образом, меняем комбинации, чередуем.

2 упражнение «Колено –локоть». Исходное положение: Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

3 упражнение «Ухо-нос».левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

4 упражнение «Плечо- пояс». Левую руку кладём на правое плечо, а правую руку на пояс, затем меняем местами быстро чередуя, можно усложнить вставить хлопки по коленям или над головой.

5 упражнение «Кнопки мозга». Положите правую руку на пупок, левую па нижнее основание ключицы по правую сторону от грудины. Массируйте левой рукой основание ключицы, держа другую руку на пупке. Повторите то же, переменив руки.



6 упражнение «Думающий колпак». Берем себя за верхнюю часть уха: большой палец сзади, указательный впереди. И мягко массируем уши, как будто немного растягивая назад и выворачивая. Массируем несколько раз сверху вниз каждую точку на кромке ушной раковины. Поворачиваем голову влево до предела. Берем себя за уши и массируем, позволяя своей голове, глядя назад, уходить все дальше и дальше. Массируем несколько раз сверху вниз. Когда голова повернется до предела – достаточно..Поворачиваем голову вправо. Повторяем.

Несомненно, выполнение данных упражнений необычно, интересно и увлекательно для школьников, а также способствуют улучшению состояния здоровья и качества жизни детей в процессе учебной деятельности.

Используйте эти простые упражнения в повседневной жизни, наслаждайтесь движениями сами и вдохновляйте своих детей.

Удачи Вам и здоровья!