Психологическая подготовка

к экзаменам через

упражнения образовательной кинесиологии

С помощью специально организованных и очень простых упражнений кинесиологии мозг и тело человека приводятся в сбалансированное состояние, устанавливается гармоничная связь между мышлением (интеллект), эмоциями (чувства) и телом, что дает возможность человеку справиться с трудностями перед и во время сдачи экзаменов, эффективнее усваивать информацию, успешно овладевать даже самими сложными интеллектуальными действиями.

Ритмирование — это упражнения, позволяющие настроиться на любой вид деятельности — экзамен, ВСО, СО, СОЧ, СОР и тд. То есть настроить нашу систему «мозг-эмоции-тело».

Каждое упражнение выполняется не больше одной минуты. Лучший результат будет достигнут, если делать данные упражнения каждый день!

1. Пьем воду. Пить нужно медленно, не спеша (хотя бы несколько глотков), последнюю порцию воды держите немного во рту, прежде чем проглотить. Вода должна быть комнатной температуры. Наше тело 70% состоит из воды, а мозг 90%. Когда мы находимся в стрессе (переживаем из—за чего то, боимся), нашему организму становится еще нужнее вода, т.к. она является основным проводником всех процессов. Все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Вода служит средством сообщения между мозгом и телом, повышающим энергетический уровень и улучшающим мыслительные способности.

После того как попьете воду можно приступить к выполнению трех упражнений – «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги» и «Крюки».

2. Кнопки мозга.

Можно выполнять стоя или сидя.

1. Встать удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положить одну руку ладошкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые «кнопки мозга», воздействие на которые помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.
5. Поменять руки, повторить упражнение.

Упражнение обеспечивает приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и

грамотного чтения и письма.

3. «Перекрестные шаги».

1. Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его.
2. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснись его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть. Упражнение одновременно активизирует обширные зоны обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться. Можно выполнять сидя или стоя.

4. Упражнение «Крюки Деннисона»

1. Встать, скрестив ноги. Ступни должны опираться на пол. Вес распределен на обе ступни. Вытянуть руки вперед на уровне груди ладонями наружу. Скрестить их, образуя замок ладонями. Сгибая локти, вывернуть этот «замок» вовнутрь и прижать к груди. Язык должен быть прижат к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Взгляд направлен вверх, но голова при этом не задирается. При желании глаза можно закрыть. Дыхание и тело расслаблены.

2. Поставить ноги параллельно на небольшом расстоянии друг от друга. Разомкнуть замок из ладошек и соединить кончики пальцев одной руки с кончиками пальцев другой. Пальцы смотрят вниз чуть ниже пупка. Взгляд направлен вниз, язык остается по-прежнему на нёбе. Постоять нужное время.

Данное упражнение помогает лучше воспринимать информацию, сосредоточиться при выполнении контрольных работ, улучшает социальную адаптацию.

Педагог-психолог: Мирманова И.М.