**ГИМНАСТИКА МОЗГА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Гимнастика на объединение «головы и тела», улучшение межполушарных связей, улучшение координации, снятие эмоционального напряжения и мн. др.

***ВНИМАНИЕ: каждое упражнение делается не более 1 минуты!***

**Упражнение 1. КРОСС КРОЛЫ** (перекрестный шаг).

*Движения имитируют обыкновенное детское ползание. При этом головной мозг включает, соединяет и синхронизирует работу левого и правого полушария.*

*Интеграция работы обоих полушарий:*

*- колоссально увеличивает поглощение энергии головным мозгом;*

*- повышает активность человека и заражает энергией;*

*- усиливает жизнеспособность.*

*Наклоны и перекрестные движения:*

*- подтягивают живот, за счет включения прямых и косых мышц живота;*

*- расслабляют мышцы спины и облегчают боли при радикулите.*

И.п. Стоя ноги на ширине плеч. Несем плечо к бедру, а не локоть к коленке! Голова чуть-чуть поворачивается по ходу движения. Тело как будто складывается, а руки и ноги только подставляются. Рот не зажимать. Губы свободны. Зажата нижняя часть лица - зажаты все остальные мышцы тела.  Можно делать стоя, сидя, лежа – доставать локтем коленки. Можно просто маршировать, или ходить контралатеральным шагом.

*Скорость* – для детей не ограничена. Человеку, чтобы ходить, включая мозг, можно маршировать. Если это делать регулярно и хорошо, то со временем подтягивается фигура, меняется способ жизни, появляется уверенность и силы, улучшается аппетит.

Мозг имеет привычку слышать медленные движения и повторы. Он закрепляет мозговые схемы за счет повторов и считывания этих медленных движений.

Хотите переобучить мозг, т.е. создать новые нервные связи – делайте каждый день, хоть не долго, хоть по минуте, но ежедневно, месяцами.

**Упражнение 2  КНОПКИ МОЗГА**

Два пальца одной руки под ключицами – там две ямочки. Вторая рука лежит на пупке. Мягко массируете подключичные ямки. Меняем руки.  Между 1 и 2 ребром под ключицами ямочки – там с двух сторон от сердца идут крупные сосуды. Это мощная нейро-лимфатическая зона.

 Слегка массируем (м.б. болезненные ощущения, эта зона зажимается при стрессе):

*– улучшается дыхание;*

*– расслабляется вся область под ключицами;*

*– выравнивается кровяное давление,*

*– улучшается кровообращение ГМ и голова как будто освобождается;*

*– лучше видят глаза, расширяется зона периферического зрения.*

**Упражнение 3 КОЛПАК ДЛЯ ДУМАНЬЯ**

1. Берем себя за уши – 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.

 2. 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.

 3. Поворачиваем голову вправо.  И повторяем действия пункта 2.

*Массируем уши:*

*- в голове появляется ясность, можно быстро собраться с мыслями;*

*- растягивается позвоночник;*

*- улучшается работа большинства органов и систем.*

**Упражнение 4.  СОВА**

Берем правой рукой за левое плечо посередине. Немного поворачиваем голову влево. Начинаем мять – на выдохе сжимая пальцы и говорим «УХ». Глаза расширить – смотреть как сова. Голову немного поворачиваем из стороны в сторону. Затем берем левой рукой за правое плечо и делаем то же самое.

Массируем плечо и ухаем, как сова:

*- расслабляется плечевой пояс, уходит напряжение;*

*- на выдохе разжимается диафрагма, снимается стресс;*

*- происходит массаж внутренних органов и улучшается лимфоток;*

*- улучшается дыхание;*

*- растягивается позвоночник и весь мышечный аппарат;*

*- тело откликается на прикосновение – расслабляется и успокаивается.*

**Упражнение 5  ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ**

И.п.: Ноги на ширине плеч. Стопы параллельны, колени по направлению большого пальца ноги. Колени слегка согнуты. Тело расслаблено. Сгибаем одну руку в локте и выставляем вперед, большой палец вверх, на котором фиксируем взгляд. Большой палец руки на серединной линии тела. Мысленно перед собой представляем круг, в котором рисуем знак бесконечности – ленивую восьмерку, главное чтобы она была круглая.

 1. Левая рука свободно свисает вдоль тела. Правой рукой спокойно и вольно рисуем: вверх по серединной линии тела, влево – вниз-вправо до серединной линии дела и по ней вверх до середины и в другую сторону: вверх-вправо-вниз-влево-сер. линия вверх.

2. Меняем руки.  И рисуем левой рукой.  Начало влево вверх.

3. Рисуем двумя руками вместе. Начало влево вверх.

 Восьмерки:

*- включают все 8 пар мышц глаз, мышцы живота и крестца.*

*- глаза тянут позвоночник, усиливается связь рука-глаз,*

*- включается мышцы пупочно-крестцового отдела;*

*- улучшается циркуляция спинномозговой жидкости и лимфоток;*

*- освобождается шейный отдел позвоночника, расслабляются колени;*

*- улучшаются работа внутренних органов.*

**Упражнение 6  КРЮКИ ДЭНИСОНА**

*1 часть*: Ноги переплетаем. Руки вытягиваем вперед, ладошки поворачиваем наружу, складываем ладошки, пальцы переплетаем, затем руки выворачиваем к груди. Язык поднять и прижать к небу.

Глаза поднять вверх. Стоим или сидим столько сколько комфортно.

*2 часть*.  Ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вниз и сцепить лодочкой на уровне низа живота. Глаза опустить вниз.  Язык к небу. Чувствуем, как уходят остатки напряжения.

Поза Крюки:

*- очень мощная интеграция правого и левого -  появляется целостное тело;*

*- человек очень быстро успокаивается;*

*- очень быстро снимает стресс.*

***У каждого упражнения свое действие, лучше делать все регулярно, можно выборочно.***