

*Если тебе, без особой причины, хочется выплеснуть эмоции, если тебе не хватает терпения, внимания, усидчивости, предлагаем простые упражнения, которые помогут прийти в себя, адекватно воспринимать окружающих и себя в этом мире.*

## **1. Упражнение «Ленивые восьмерки для письма»**

### **На что направлено упражнение?**

Это письменное упражнение, специально разработанное для улучшения письменной коммуникации. Она помогает установить необходимый ритм для улучшения координации «руки-глаза».

Упражнение помогает в периоды творческого застоя, Вам они могут помочь во время выполнения контрольных работ.

### **Выполнение упражнения**

Чтобы сделать это упражнение, надо нарисовать символ «бесконечности» (восьмерка «на боку») на доске или бумаге непрерывающимся движением. Начинать следует от центра, затем, двигаясь против часовой стрелки, вверх, влево и обратно к центру; затем по часовой стрелке вверх, вправо и обратно через низ к центральной точке. Рисуются пять или более «восьмерок» каждой рукой, а затем обеими руками. Лучше всего рисовать «восьмерки» крупно, но в пределах поля зрения, чтобы стимулировать крупные мышцы, и на какой-либо поверхности для стимуляции тактильной чувствительности (Dermison, 1994). Это действие способствует расслаблению мышц кистей, предплечий и плеч, а также облегчает процесс слежения глазами.

## **2. Упражнение «Слон»**

### **На что направлено упражнение?**

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений Гимнастики Мозга. Движение, осуществляемое в основном центральными мышцами корпуса, активизирует и балансирует всю целостную систему, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха, базальный ганглий лимбической системы, мозжечка, сенсорные и моторные зоны коры и особенно лобные доли мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует также затылочную долю. Оно рекомендуется людям с нарушением концентрации внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и улучшает внимание

### **Выполнение упражнения**

При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги. Затем левая рука вытягивается как хобот, колени расслаблены, а рука рисует «ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля вверх и против часовой стрелки; при этом глаза следят за движениями кончиков пальцев. Для большего

эффекта упражнение следует выполнять медленно 3-5 раз, повторив его правой рукой, прижатой к правому уху. А если к этому упражнению добавить «слоновые звуки», то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга, улучшается чувство равновесия. Регулярное выполнение этого упражнения стимулирует весь вестибулярный аппарат, восстанавливая поврежденные нервные сети.

### **3. Упражнение «Ленивые восьмерки для глаз»**

#### **На что направлено упражнение?**

«Ленивые восьмерки» - важное коррекционное упражнение после работы на компьютере, оно снимает усталость глаз, а также напряжение в мышцах шеи и боль в спине.

«Ленивые восьмерки» похожи на «Ленивые восьмерки для письма», за исключением того, что при их выполнении внимание фокусируется на движениях глаз и системе координации «руки-глаза» и «глаза-руки».

#### **Выполнение упражнения**

Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим восьмерку как знак бесконечности, в горизонтальном поле видения. Чтобы проделать это следует выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начать движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Голова должна находиться прямо и расслабленно. Следить за движением большого пальца нужно только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр, аналогично по часовой стрелке вправо и вверх, и обратно в центр. Затем необходимо сцепить руки «в замок» таким образом, чтобы большие пальцы были направлены вверх и образовали перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, нужно выполнить движение двумя сцепленными руками. Движение повторяется не менее трех раз каждой рукой.

Другой вариант: если рисовать «восьмерку» перпендикулярно телу, то тренируются внутренние мышцы глаз, которые отвечают за положение хрусталика и размер) зрачка. Начиная от центра зрительного поля, следует так двигать рукой, чтобы большой палец был направлен вверх, вперед от себя и очерчивал «дальнее кольцо восьмерки», а затем от ее центра к глазам, очерчивая «ближнее кольцо восьмерки». Движение, как и предыдущее, плавное и непрерывное, двигаются только глаза и рука.