

Как повысить эффективность мыслительных процессов

если привлечь к работе и правое, и левое полушария

Чем больше человек упражняет свой мозг, тем больше нервных связей создается в нем.

Интеллектуальное здоровье человека непосредственно зависит от того, в каком состоянии находится эта информационная сеть.

Чем выше активность мозга, тем больше попадает туда крови, обогащенной кислородом.

Среди множества положительных аспектов этих упражнений выделяют целенаправленное повышение работоспособности головного мозга.

Наш мозг нельзя растянуть, он не сокращается подобно мышцам ног при ходьбе. Однако чем больше человек упражняет свой мозг, тем больше нервных связей создается в нем. Чем выше активность мозга, тем больше попадает туда крови, обогащенной кислородом.

Если человек мало привлекает свой мозг к работе, существующие связи слабеют, мозг получает меньше кислорода, начинает хуже работать. Интеллектуальное здоровье человека непосредственно зависит от того, в каком состоянии находится информационная нейронная сеть мозга. Именно она отвечает за объединение нервных клеток. Ее можно упражнять. Каждое свежее раздражение оказывает содействие появлению новых связей — этот процесс не имеет возрастной зависимости.

Жизнь идет. Количество прожитых лет умножается. Теперь необходимо специально активизировать мыслительные процессы коры головного мозга свежими впечатлениями. В период детского и подросткового возраста, а также в период юношества процесс обучения в школе, институте и еще свое личное любопытство стабильно поставляли мозгу свежие впечатления. С годами в поле деятельности восприятия начинает господствовать рутинность. Поэтому очень важно приобрести навыки нестандартного мышления, учиться решать проблемы новыми методами.

Мыслительные процессы принесут большой эффект, если привлечь к работе и правое, и левое полушария. Этому поможет комплекс упражнений на координацию и целенаправленное расслабление.

Создать базу для формирования высокой умственной активности можно несколькими способами.

1. Энергичные движения будут являться стимулом для активного кровообращения, обеспечат приток кислорода в мозг.

2. Питательные вещества создадут основу для надежного информационного обмена между клетками серого вещества.

Упражнять способности мозга можно, действуя в двух направлениях.

1. Тренировка:

- упражнения на координацию являются своеобразным стимулом для совместной работы левого и правого полушарий головного мозга;
- упражнения на движение превратят мозг в работоспособный орган;

- тренировки памяти поднимут творческие способности на новый уровень.

2. Релаксация:

- для интеллектуального здоровья просто необходимо настроиться на позитивное восприятие окружающего мира;
- сопротивление стрессу и напряжению приведет к повышению концентрации внимания;
- процесс дыхания, контролируемый человеком, способствует усилению сосредоточенности.

Чтобы данное сложнейшее устройство действовало без особых проблем, клетки серого вещества мозга затрачивают немалую долю энергии. Им требуется около 20% всего объема энергии, который организм получает в процессе приема пищи. Следовательно, то, что человек употребляет в пищу, играет большую роль.

От продуктов питания зависит работоспособность головного мозга:

- **при полноценном питании** и тело, и мыслительная структура получают необходимые витамины и минеральные вещества, крайне необходимые для непрерывного обмена информационным материалом, который находится в нервных клетках;
- **для полноценного обмена** необходимыми веществами между клетками и другими органами необходимо выпивать около 2 литров жидкости в день.

Активное движение поможет избежать стрессовых ситуаций и предупредит застойные явления в мыслях. Тренировка координации считается одной из своеобразных форм движения. Среди множества положительных аспектов этих упражнений выделяют целенаправленное повышение работоспособности головного мозга. Одновременная работа и правого, и левого полушарий достигается при помощи упражнений, которые содержат движения, связанные с перекрещиванием рук и ног. Выполнение этих упражнений приводит к расслаблению внимания, которое, в свою очередь, поможет достичь пика работоспособности.

Итак, предлагаю комплекс упражнений, направленных на развитие координации и умственных способностей.

Комплекс упражнений на развитие координации и умственных способностей.

Упражнение «Сведение пальцев рук и ног»

1. Сесть на высокий стул или стол, спину держать прямо, ноги должны качаться свободно.
2. Растопырить пальцы рук и приложить кончики пальцев друг к другу, держа руки перед собой.
3. Выполнять руками быстрые маховые движения в стороны — назад и вперед. Помните, что кончики пальцев должны снова встретиться друг с другом. Чтобы усложнить себе задание, соедините пальцы ног. Совершая мах руками вперед и сведя ладони, нужно широко развести ноги. А когда расходятся руки, сводите ноги вместе.

Упражнение «Скрещивание рук и ног»

1. Выполняйте перекрестные маховые движения руками перед туловищем на вы-

соте плеч в горизонтальной плоскости. При этом сначала правая рука проходит над левой, потом наоборот. Ладони обращены к полу. После того как вы некоторое время помашете руками перед корпусом, начните перекрещивать руки позади корпуса примерно на уровне ягодич. Продолжите выполнение упражнения, присоединив к движению рук перекрещивание ног. Ведите левую ногу перед правой при движении вправо и соответственно правую ногу перед левой при движении влево.

2. Теперь двигайтесь вправо и выполняйте перекрестные движения ногами. Сделайте шаг в сторону, заведите левую ногу за правую, сделайте еще один шаг правой и приставьте левую ногу. Затем повторите движения в обратную сторону. Чем больше будет тренировок, тем увереннее будете себя чувствовать.

Упражнение «Марионетка наоборот»

1. Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, руки сложите над головой. В прыжке сделать мах руками в стороны назад, одновременно расставляя ноги. Так же прыжком вернуться в исходное положение.

2. Ногами выполнять те же движения, что и раньше, а руки вытянуть перед туловищем и по очереди двигать вверх-вниз.

3. Теперь выполнять руками уже привычное движение в стороны, а ногами — прыжки вперед-назад, переступая с ноги на ногу, как при ходьбе.

Упражнение «Великий дирижер»

Представьте себе, что вы дирижируете оркестром. Включите свою любимую музыку, подайте знак оркестрантам и не выпускайте из рук дирижерскую палочку.

1. Поднимите обе руки приблизительно на высоту плеч. При этом одну руку расположите несколько выше другой.

2. Рисуйте обеими руками в воздухе лежащие восьмерки. От середины восьмерок левая рука должна выписывать круги влево вверх, правая — вправо вверх.

3. После того как руки описали внешнюю дугу восьмерок и снова встретились, рисуйте перекрещенными руками внутреннюю дугу. Повторите движения в противоположном направлении.

Упражнение «Путаница»

1. Возможно, эта детская забава еще осталась в вашей памяти. Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем слегка похлопывайте по голове, а живот поглаживайте круговыми движениями.

2. Нужно поглаживать левой рукой область вокруг пупка движениями по часовой стрелке, а правой рукой — область под левой ключицей против часовой стрелки.

Упражнение «Рисование носом»

1. Нужно представить себе, что на кончике вашего носа прикреплен карандаш или шариковая ручка. «Нарисуйте» этим воображаемым инструментом несколько восьмерок в воздухе.

2. Когда эта техника будет освоена, попробуйте «написать» в воздухе несложные слова или имена.

Упражнение «Пережат с лимоном»

Для выполнения этого упражнения необходимы лимон и стул.

1. Нужно лечь на спину на пол, а стул поставить за головой. Теперь зажмите ли-

мон ступнями. Затем нужно медленно поднять ноги и отвести их за голову так, чтобы положить лимон на стул. Затем снова возьмите ногами лимон и вернитесь в исходное положение. Дыхание должно быть равномерным.

2. Если вы находитесь в хорошей физической форме, можно положить лимон не на стул, а на пол за головой. Нужно заметить, что такие позы, как березка и стойка на голове, также стимулируют мозговое кровообращение.

Упражнение «Дыхание йогов»

1. Нужно сесть, расслабиться и выпрямить спину. Потом положить указательный и средний пальцы правой руки на переносицу.

2. Безымянным пальцем слегка закрыть левый носовой ход и медленно вдохнуть на 8 счетов через правую ноздрю. Теперь задержите дыхание на 4 счета, а затем, слегка надавив большим пальцем, закройте правый носовой ход и сделайте выдох на 8 счетов через левую ноздрю. Задержите дыхание на 4 счета, затем снова сделайте вдох на 8 счетов, но на этот раз через левую ноздрю. Напомним, что дыхательные упражнения взбодрят мозг.

Упражнение «Расслабление и концентрация»

1. Необходимо сесть по-турецки и закрыть глаза.

2. Затем сделать несколько вдохов, тщательно контролируя дыхание и направляя воздух глубоко вниз живота. Нужно заставить работать диафрагму.

3. Нужно сконцентрировать внимание на дыхании. При вдохе мысленно произносите «ом», при выдохе — «ах».

4. Можно произносить эти звуки вслух, не сбиваясь с ритма дыхания.

Составила педагог-психолог
Васильцова Татьяна Викторовна