

Кілька порад по збереженню активності мозку.

Інтелект. Що це? Начитаність? Розум?

Інтелектом називають здатність мозку організовувати свою діяльність так, що вся інформація, яка є в ньому буде використовуватись з максимальною ефективністю. Якщо рівень інтелекту достатньо високий, людина навіть інтуїтивно здатна приймати цілком придатні для певної ситуації рішення. Крім того, вона в змозі знайти відповіді на складні питання навіть при дуже обмеженому запасі знань. Іншими словами, інтелект можна уявити у вигляді коефіцієнта корисної дії роботи мозку.

Кожна людина має в своєму розпорядженні певні розумові здібності. Вони дають можливість відрізнити людей одне від одного і можуть видозмінюватись протягом всього людського життя. На рівень розвитку розумових здібностей впливає багато факторів оточуючого середовища. Серед них фізико-хімічні, також соціальні і культурні умови. Один з них – навчання. У дітей, які покинули навчання в школі відмічено зниження IQ. А у дітей, які навчались в хороших школах рівень розумових здібностей підвищується. Американські вчені провели дослідження залежності тривалості життя і рівня інтелекту. Вони встановили, що передчасному старінню запобігають наступні фактори:

1. збереження розумової і творчої активності свідомості;
2. формування і тренування стійкої уваги і креативного мислення.

Життя іде. Росте число прожитих років. І тепер людині необхідно спеціально активізувати мислительні процеси кори головного мозку свіжими враженнями. Тому дуже важливо набути навички нестандартного мислення, вчитись розв'язувати проблеми сучасними методами. Мислительні процеси принесуть більший ефект, якщо задіяти праву і ліву півкулі мозку.

Базу для високої розумової активності можна творити кількома способами:

1. енергійні рухи є стимулом для активного кровообігу, забезпечать надходження кисню в мозок.
2. корисні речовини створюють основу для надійного інформаційного обміну між клітинами сірої речовини.

Активний рух допомагає уникнути стресових ситуацій і попередити застоїні явища у мозку. Тренування координації вважається однією із форм руху. Серед багатьох позитивних аспектів цих вправ є підвищення працездатності головного мозку. Одночасна робота правої і лівої півкулі досягається за допомогою вправ, які побудовані на рухах, пов'язаних з

перехресним рухом рук і ніг. Виконання цих вправ приводить до розслаблення уваги, що допомагає добитись найвищого піку працездатності.

Пропонуємо комплекс вправ на розвиток координації і розумових здібностей.

Вправа «Зведення пальців рук і ніг».

1. Сісти на високий стілець, спину тримати прямо, ноги вільно качаються.
2. Розвести пальці рук і прикласти кінчики пальців один до одного, тримаючи руки перед собою.
3. Виконати руками швидкі рухи вбік – назад і вперед. Кінчики пальців знову мають зустрітись.

Ускладнюючи завдання, з'єднати пальці ніг, махаючи руками вперед і зводячи долоні, необхідно широко розвести ноги, а коли розходяться руки, зводити ноги.

Вправа «Маріонетка навпаки»

1. Треба стати прямо, ноги разом. Руки скласти над головою. В стрибку зробити мах руками в сторони назад, одночасно розставляючи ноги. Тим же стрибком повернутись в вихідне положення.
2. Ногами виконувати ті ж рухи, що і раніше, а руки витягнути перед тулубом і по черзі рухати вгору-вниз.
3. Виконати руками попередні рухи в сторони, а ногами – стрибки вперед-назад, переступаючи з ноги на ногу як при ходьбі.

Вправа «Великий диригент».

Уявіть собі, що ви керуєте оркестром. Включіть свою улюблену музику, подайте знак оркестрантам і не випускайте з рук диригентську паличку.

1. Підніміть обидві руки приблизно на висоту плечей. При цьому одну руку розмістити дещо вище іншої.
2. Малюйте обома руками в повітрі лежачі вісімки. Ліва рука має описувати кола ліворуч вгору, права – праворуч вгору.
3. Після того як руки описали зовнішню дугу вісімок і знову зустрілись, малюйте перехресними руками зовнішню дугу. Повторити рухи в протилежному напрямку.

Вправа «Плутанина».

1. Покласти праву долоню на голову, ліву – на живіт. Потім злегка стукати по голові, а живіт погладжувати круговими рухами.
2. Тепер погладжувати лівою рукою навколо пупка рухами за годинниковою стрілкою, а правою – область під лівою ключицею проти годинникової стрілки.

Вправа «Малювання носом».

1. Уявити собі, що до кінчика носа прикріплено олівець. «Намалюйте» цим уявним олівцем кілька вісімок у повітрі.
2. «Написати» в повітрі нескладні слова або імена.

Вправа «Дихання йогів».

1. Сісти, розслабитись і випрямити спину. Покласти вказівний і середній пальці правої руки на перенісся.
2. Безіменним пальцем злегка прикрити лівий носовий хід і повільно вдихнути на 8 разів через праву ніздрю. Тепер затримати дихання на 4 разів, а потім, злегка натиснувши великим пальцем, закрити правий носовий хід і зробивши видих на 8 разів через ліву ніздрю. Затримати дихання на 4 і знову зробити вдих на 8, але на цей раз через ліву ніздрю.

Вправа «Розслаблення та концентрація».

1. Сісти по-турецьки та закрити очі.
2. Зробити кілька вдихів, контролюючи дихання і направляючи повітря глибоко вниз живота. Необхідно змусити працювати діафрагму.
3. Сконцентруйте увагу на диханні. При вдиху про себе говорити «ом», при видиху – «ах».
4. Можна вимовляти ці звуки вголос, не збиваючись з ритму дихання.

Література:

1. Киньякина О.Н. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. М.: Эксмо, 2011.
2. Розенберг В.С., Бондаренко С.М. Мозг. Обучение. Здоровье.: Кн.для учителя.-М.: Просвещение,1969.
3. Гэймонд Д., Брэгдон А. Игры, в которые играет мозг.- М.: Изд-во Эксмо, 2005