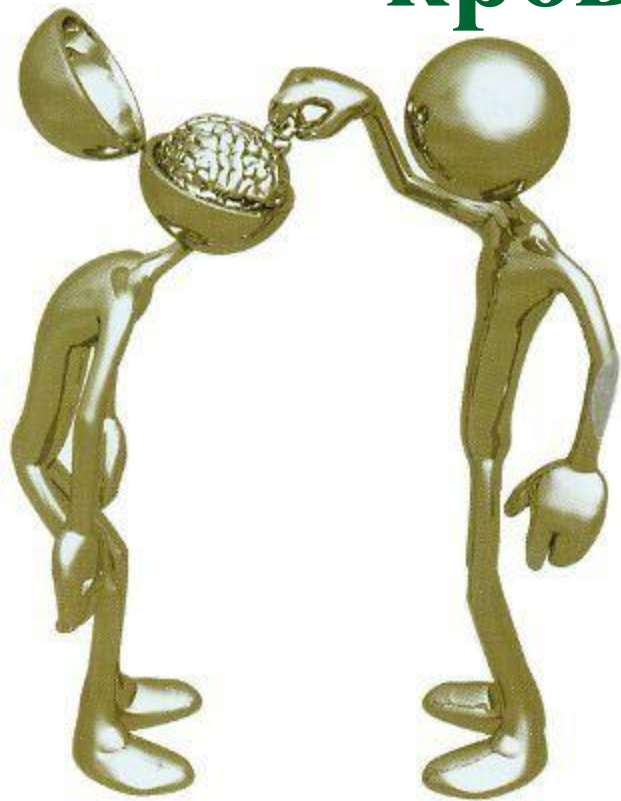


---

**Физкультминутки,  
улучшающие  
кровообращение ГОЛОВНОГО  
МОЗГА**

---



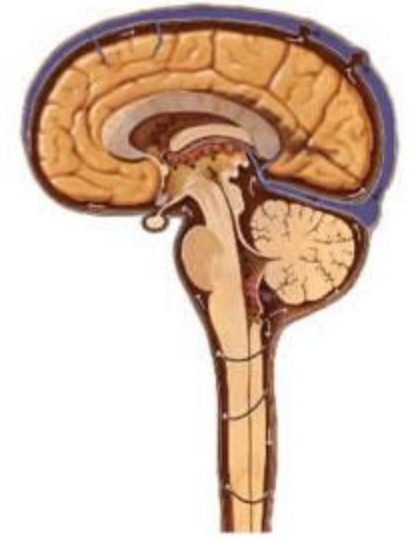


# Зачем мозгу кровоснабжение?

- Деятельность головного мозга зависит от его кровоснабжения.
- Если прекратить снабжение мозга кровью больше чем на шесть минут, последствия будут необратимы.
- Небольшое нарушение кровоснабжения мозга существенно ухудшает когнитивные функции.
- Поддержание хорошего кровоснабжения мозга важно для успешной учебы.

---

# Условия, ухудшающие кровоснабжение головного мозга:



- малоподвижный образ жизни;
  - стрессовое состояние;
  - табакокурение;
  - неправильное положение головы;
  - патология сосудов головы и шеи;
  - патология шейного отдела позвоночника;
  - патология обмена веществ...
-

# Содержание физкультурминуток для улучшения кровоснабжения ГОЛОВНОГО МОЗГА

- Динамические упражнения для мышц шеи.
- Статические упражнения для мышц шеи.
- Упражнения для мышц головы.
- Приемы самомассажа лобно-височной области, задней поверхности шеи, волосистой части головы.

# Динамические упражнения для мышц шеи



Пункт 2



Пункт 3



Пункт 6

# Вытяжение шеи

- ИП: сидя с прямой спиной, руки вниз, средний и безымянный пальцы тянутся к полу.
- Теменем медленно тянемся вверх в течение 5-7 с
- Повторить 2-4 раза.
- Каждое следующее движение вытягиваем шею чуть длиннее.
- Между упражнениями – медленное расслабление, шея остается длинной.

---

# Повороты головы

- ИП: сидя с прямой спиной.
  - Потянуться теменем кверху.
  - Сохраняя натяжение, медленно повернуть голову в сторону, сверху посмотреть вниз за плечо. Медленно вернуться в исходное положение.
  - Повторить 2-3 раза в каждую сторону.
-

---

# Наклоны головы

- ИП: сидя с прямой спиной.
  - Потянуться теменем кверху.
  - Медленно наклонить голову влево, потянувшись правым ухом к потолку, удерживать натяжение 3-5 с.
  - Медленно вернуться в исходное положение, повторить в другую сторону.
  - Повторить упражнение в обе стороны.
-



---

# Волна

- ИП: сидя с прямой спиной, подбородок опущен на грудь.
  - Подбородком медленно скользим по груди, пытаемся дотянуться до пупка и обратно.
  - Повторить 2-4 раза.
  - Каждое следующее движение продолжаем немного дальше предыдущего.
  - Между упражнениями - легкое расслабление.
-

---

# Волна в сторону

- ИП: сидя с прямой спиной, подбородок опущен на грудь.
  - Подбородком медленно скользим вниз и чуть вправо и обратно.
  - Повторить, чуть повернув голову влево.
  - Повторить 2-3 раза.
  - Каждое следующее движение продолжаем немного дальше предыдущего.
  - Между упражнениями - легкое расслабление.
-

---

# Изометрические упражнения для мышц шеи

---



---

# Смещение в сторону

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо.
  - Правую ладонь прижимаем к правому уху, локоть отводим в сторону.
  - Рукой пытаемся сдвинуть голову влево, напрягая мышцы шеи сохраняем неподвижность.
  - Удерживаем напряжение 5-7с
  - Медленно расслабляемся
  - Повторяем 2-3 раза в каждую сторону.
-

---

# Поворот в сторону

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо.
  - Правую ладонь прижимаем к правому уху, локоть отводим в сторону.
  - Рукой пытаемся повернуть голову влево, напрягая мышцы шеи сохраняем неподвижность.
  - Удерживаем напряжение 5-7с
  - Медленно расслабляемся
  - Повторяем 2-3 раза в каждую сторону.
-

---

# Наклон вперед

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо, локти на столе, кисти – под подбородком.
  - Давим подбородком на руки.
  - Удерживаем напряжение 5-7с.
  - Медленно расслабляемся.
  - Повторяем 2-3 раза.
-

---

# Смещение вперед

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо, кисти одна поверх другой на лбу ладонями вперед, локти – в стороны.
  - Руками пытаемся сдвинуть голову назад, напрягая мышцы шеи сохраняем неподвижность.
  - Удерживаем напряжение 5-7с
  - Медленно расслабляемся
  - Повторяем 2-3 раза
-

---

# Смещение назад

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо, кисти одна поверх другой на затылке ладонями вперед, локти – в стороны.
  - Руками пытаемся сдвинуть голову вперед, напрягая мышцы шеи сохраняем неподвижность.
  - Удерживаем напряжение 5-7с
  - Медленно расслабляемся
  - Повторяем 2-3 раза
-



---

# Упражнения для мышц головы

---

# Напряжение и расслабление лобно-затылочного апоневроза

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо.
- Чередовать напряжение и расслабление затылочной и лобной мышц с интервалом 5-7 секунд
- Повторить 3-5 раз.
- Для контроля напряжения мышц слегка прикоснуться одной рукой ко лбу, другой – к затылку.

---

# Движения ушами

- ИП: сидя с прямой спиной, голова прямо.
  - Чередовать напряжение и расслабление ушных мышц с интервалом 5-7 секунд
  - Повторить 4-6 раз.
  - Для контроля напряжения мышц слегка прикоснуться руками к голове спереди, сверху и позади ушных раковин.
-

---

# **Приемы самомассажа лобно-височной области, задней поверхности шеи, волосистой части ГОЛОВЫ**

---

---

# Массаж лобно-височной области

- ладонное плоскостное попеременное поглаживание лба от средней линии к вискам медленно;
  - ладонное плоскостное попеременное поглаживание лба снизу вверх;
  - круговое растирание височных впадин основанием ладони глубоко, медленно.
  - Каждое движение повторить 3-4 раза.
-

---

# Массаж задней поверхности шеи

- Ладонное плоскостное поглаживание шеи сверху вниз, далее – к плечевым суставам.
  - Ладонное плоскостное растирание задней поверхности шеи, надплечий сверху вниз, от средней линии к плечевым суставам.
  - Ладонное плоскостное попеременное поглаживание шеи.
  - Прерывистая вибрация в области остистого отростка 7 шейного позвонка.
-

# Массаж волосистой части головы

- Поглаживание волосистой части головы ногтевыми пластинами всех пальцев от передней границы роста волос к задней.
- Смещение лобно-затылочного апоневроза (сухожильного шлема): поставить подушечки пальцев обеих кистей на область затылка, сдвигая апоневроз сверху вниз, постепенно переставлять пальцы в направлении темени.
- Каждое движение повторить 3-4 раза.

# Это – упражнение-шутка из Интернет

Мы за компьютером сидим  
Уткнувшись в монитор  
Мы пленены буквально им  
Пиша тут всякий вздор.

Нет чтобы встать из-за стола  
Размяться! Так ведь лень!  
Вот так нас сильно в плен взяла  
Компьютерная хрень!

А мышцы шеи и спины  
Дряхлеют и болят  
Они ведь так напряжены  
Который год подряд!

Чтоб боль прогнать их прочь  
Я написала этот стих  
Желая им помочь,  
Вот для ленивых и больных,

И если Вам размяться лень,  
А боль скрутила Вас-  
Его читайте каждый день  
Не менее трёх раз!



# Это – упражнение-шутка из Интернет

Влево голову склонив,  
И мурлыкая мотив  
Из веселенькой частушки,  
Ухом дотянись до тушки

Не закланнило? Что ж, браво!  
Повторим теперь направо  
Улыбаться! Крутим шейей!  
Розовеем. Хорошеем.

Влево голову склоняя,  
Как любовь и себе маня,  
Взоры пылкие меча,  
Ухом ты коснись плеча

Снова к правому плечу.  
Я себя люблю, лечу  
Я себе и друг и врач,  
А не сырье для старик кляч!

ПОМНИТЕ:

ГОЛОВА - НЕ ПРОПЕЛЛЕР, А ШКОЛЬНИКИ - НЕ ВЕРТОЛЕТЫ

