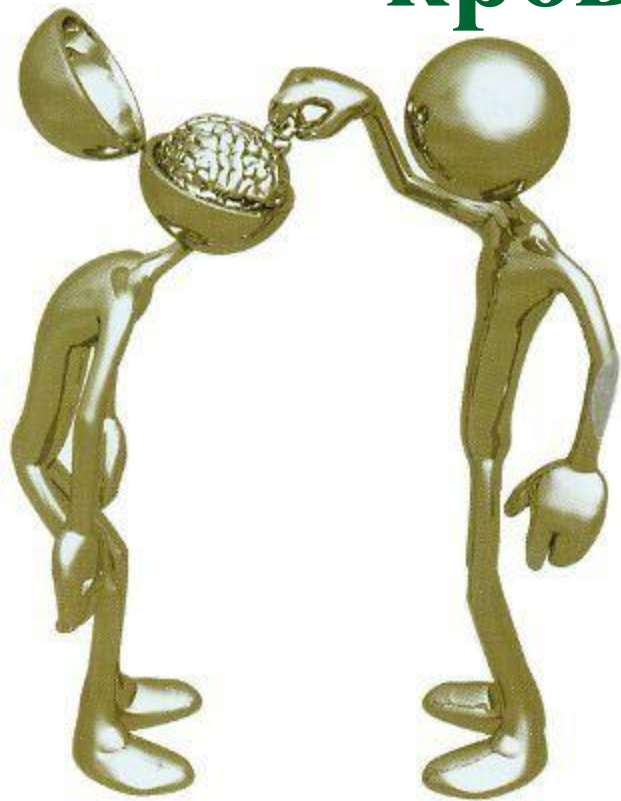

**Физкультминутки,
улучшающие
кровообращение ГОЛОВНОГО
МОЗГА**

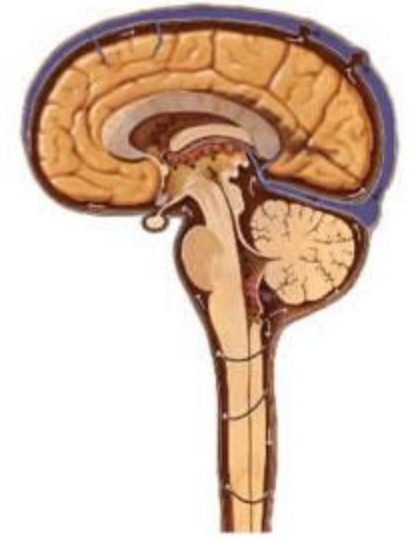




Зачем мозгу кровоснабжение?

- 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 мечая,
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

