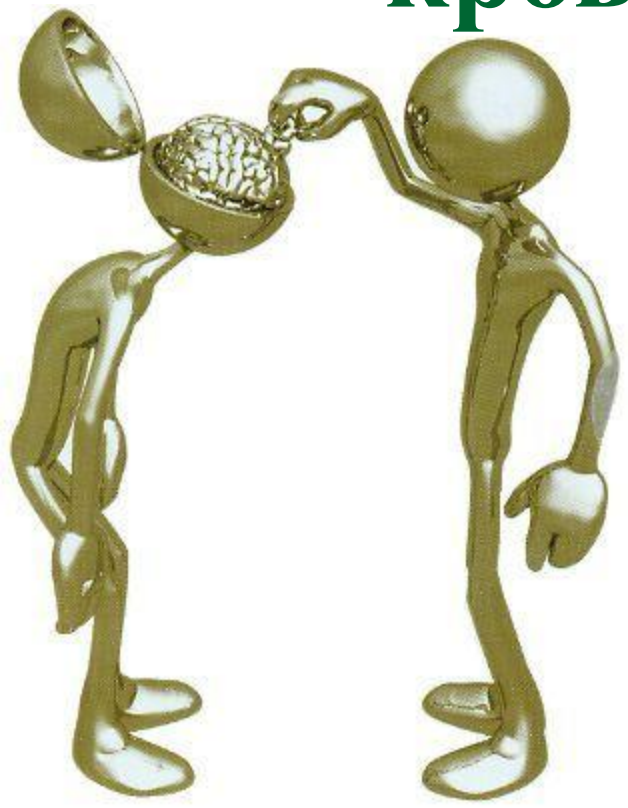
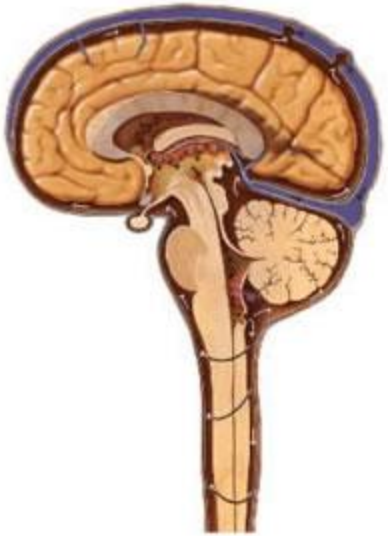
Физкультминутки, улучшающие кровоснабжение головного мозга



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 физкультминуток 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

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 грудине, пытаясь 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.

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

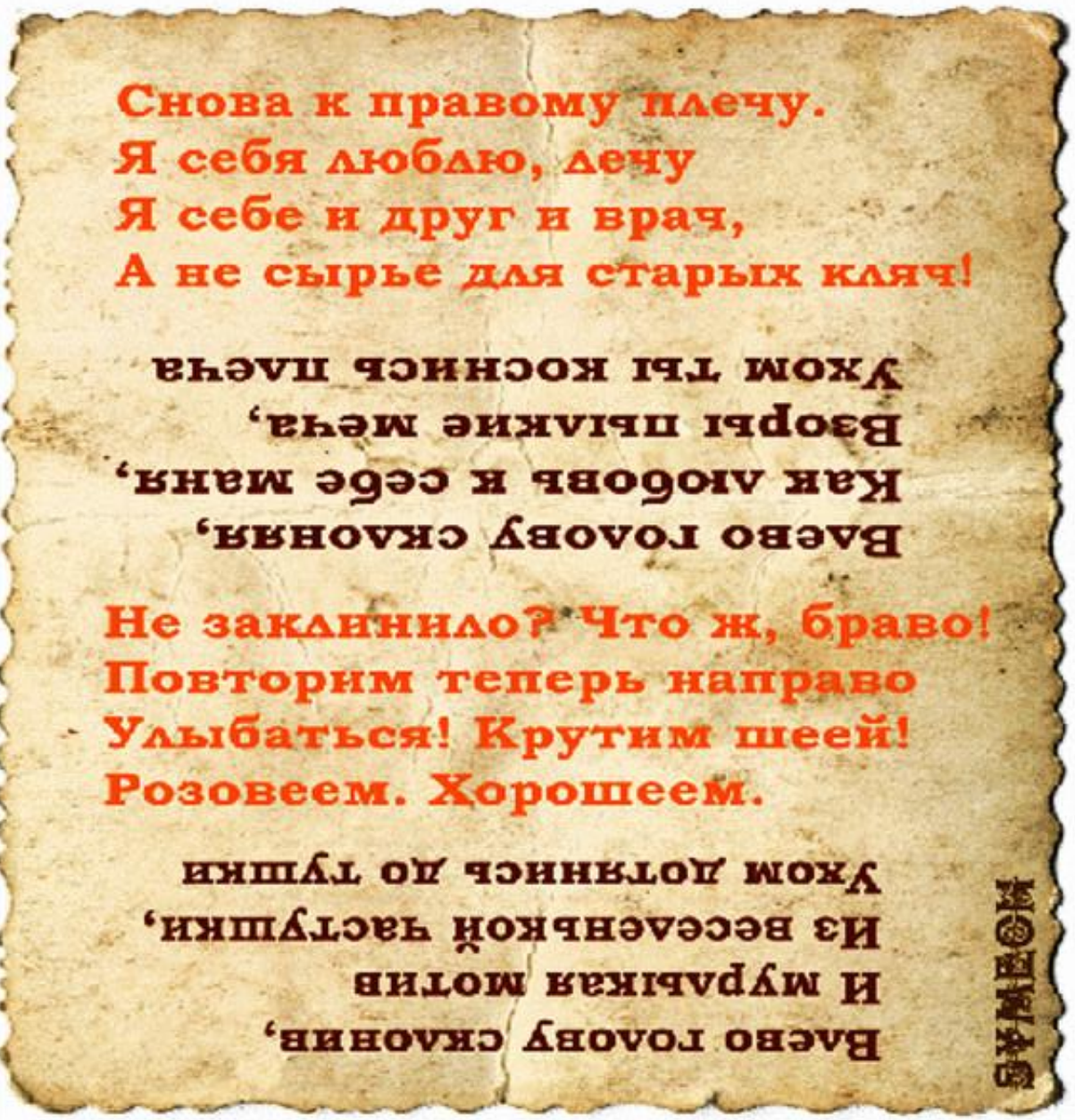
А мышцы шеи и спины
Дряхлеют и болят
Они ведь так напряжены
Который год подряд!

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!

vgorode.ru

Это – упражнение-шутка из Интернет



Помните:
Голова - не пропеллер, а школьники - не вертолеты