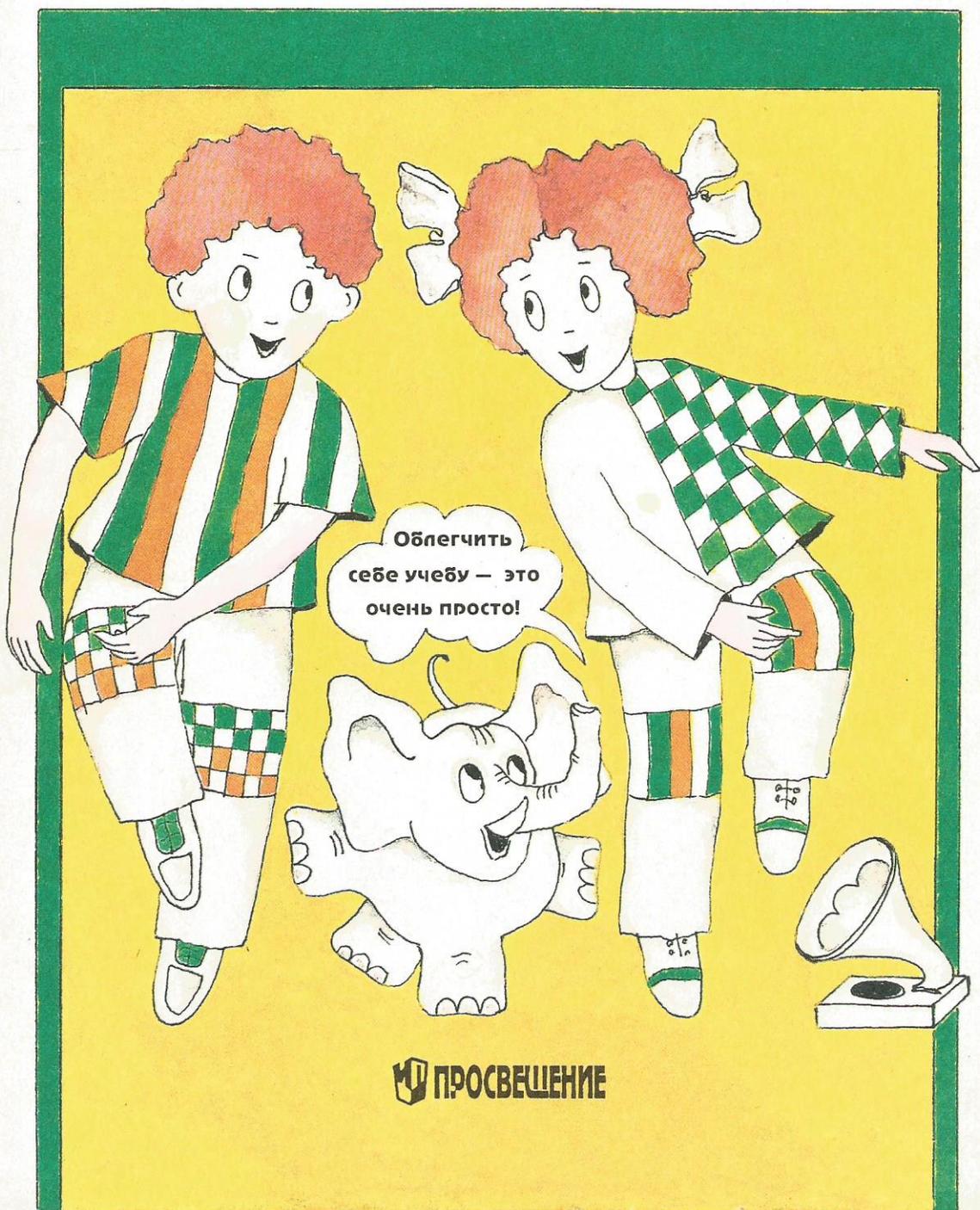


ЭРИХ БАЛЛИНГЕР

УЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА



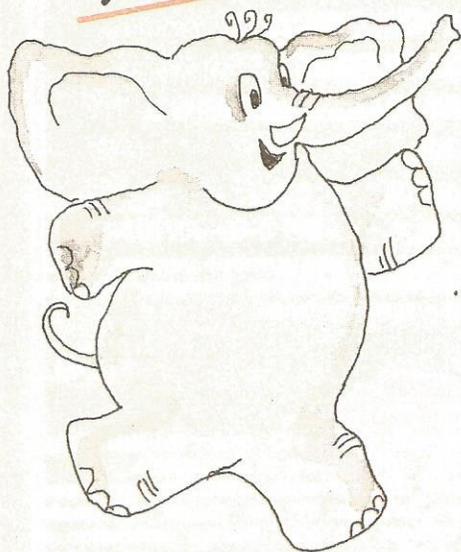
 ПРОСВЕЩЕНИЕ

Тарасова

ЭРИХ БАЛЛИНГЕР

УЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Двигательные упражнения для
успешной учебы в школе



МОСКВА "ПРОСВЕЩЕНИЕ" 1996

УДК 796/799
ББК 75.6
Б20

Рецензент: заслуженный работник физической культуры Российской Федерации,
вице-президент Российского комитета ФСО «Юность России» **В. П. Шеянов**

Баллингер Эрих.
Б20 Учебная гимнастика: Двигательные упражнения для успешной
учебы в шк. — М.: Просвещение, 1996. — 31 с. — ISBN 5-09-007301-5.

Двигательные упражнения из книги помогут школьникам успешно учиться, справляться с большими объемами чтения, концентрировать внимание, снимать усталость от школьных нагрузок, проживать учебный день с удовольствием.

Перевод с венского издания 1992 года.

Б 430020000—657 план выпуска 1996 г. № 305
103(03)—96

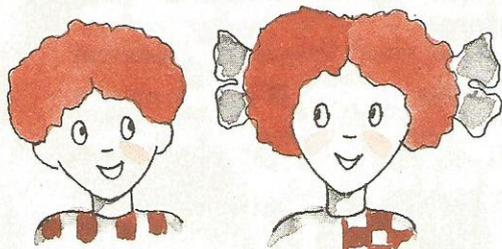
ББК 75.6

© First published in Austria by hpt-VerlagsgesellschaftmbH. & Co. KG, under the title: **Erich Ballinger LERNGYMNASTIK Bewegungsübungen für mehr Erfolg in der Schule.**
All rights reserved throughout the world. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of hpt-VerlagsgesellschaftmbH. & Co. KG.

© Перевод на русский язык,
издательство «Просвещение», 1996
Все права защищены

ISBN 5-09-007301-5

ДОРОГОЙ ЮНЫЙ ЧИТАТЕЛЬ!
В ОСНОВЕ КНИГИ, КОТОРУЮ ТЫ ОТКРЫЛ,
— ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНАЯ МЕТОДИКА ДОКТОРА
П. ДЕНИСОНА, РАЗРАБОТАННАЯ НА ОСНОВЕ
ТРАДИЦИОННЫХ ЗАПАДНЫХ И ВОСТОЧНЫХ
СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТОЧЕЧНОГО САМОМАССАЖА.
КОМПЛЕКСЫ, НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД, НЕЗАТЕЙЛИВЫХ,
НО ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ПОМОГУТ ВАМ
ЛУЧШЕ ЗАПОМИНАТЬ УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ,
КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ,
СНИМАТЬ УСТАЛОСТЬ
ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С УЧЕБНИКОМ,
СТРЕССЫ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ.
СИСТЕМА ЛЕГКО ПРИМЕНИМА
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ И С УЧАСТИЕМ РОДИТЕЛЕЙ.
СИСТЕМА ДОСТУПНА ЛЮБОМУ ВОЗРАСТУ
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ ТОЛЬКО РАЗВЕ ГРУДНОГО!!!
ДЕЛАЕМ ГИМНАСТИКУ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ,
А ЕСЛИ ЗАХОТИМ И СО ВСЕМИ ДРУЗЬЯМИ!!!
НАДЕЕМСЯ, ЧТО ВАМ ПОНРАВЯТСЯ
И ОРИГИНАЛЬНЫЕ ИЛЛЮСТРАЦИИ ПО ТИПУ КОМИКСОВ.
НА НИХ ПОКАЗАНО,
КАК ПРОСТО ДЕЛАТЬ ЭТУ ГИМНАСТИКУ.
А КАК ОНА ПОЛЕЗНА
ВЫ УБЕДИТЕСЬ, ДЕЛАЯ ЕЕ РЕГУЛЯРНО.



ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!!!

КАК И У ТЕБЯ?

есть трудности с учебой и чтением. И ты тоже устаеть в школе? Не огорчайся, те же самые трудности испытывают многие. Огорчаться тут вовсе ни к чему — тебе нужно нечто практическое. Такое, как эта книга. Учебная гимнастика. Ты спрашиваешь, что общего у гимнастики с учебой и чтением? Ну, наш мозг состоит из двух полушарий; каждое имеет свои задачи. С учебой и чтением все удается тогда, когда оба полушария работают вместе. Именно на это нацелены упражнения нашей книги. Ты, конечно, не жди, что немного позанимавшись гимнастикой, ты сразу станешь образцовым учеником. Это невозможно за один день. Только через некоторое время и при условии регулярных занятий появятся успехи.



В этой книге есть два вида упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ, полезны прежде всего для концентрации внимания. Они снимают нервозность, неуверенность и страх.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ В ДИНАМИКЕ, сделают тебя по-настоящему бодрым и помогут с учебой и чтением. Занятия гимнастикой обычно вызывают жажду. Так что выпей в промежутке стакан свежей, не слишком холодной воды! Гимнастика приносит радость, а упражнения легко выучить. И вообще отныне унылое "Я это не могу" теперь ты сменишь на бодрое "Было бы смешно, если бы я этого не смог!"



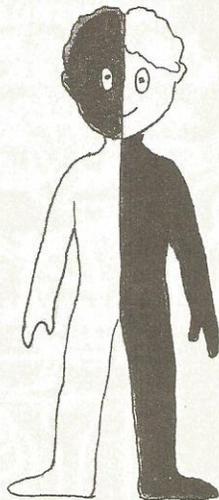
Начни прямо сейчас!

Далее кое-что для родителей и учителей, итак

ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ

Легко применимую на практике методику, позволяющую нашим детям в процессе учебы использовать боа полушария мозга, разработал доктор Пол Деннисон.

Отправным пунктом был тот факт, что одно полушарие мозга (у большинства людей — левое) отвечает за аналитические функции, мыслительную деятельность, способность к логическим построениям. Другое полушарие — за эмоциональную деятельность и память. Левое полушарие активизируется мускулами правой стороны тела. Правое полушарие становится активным, когда работают мускулы левой стороны тела. Этот вывод используется КИНЕСТЕТИКОЙ для того, чтобы достичь одновременное включение в работу обоих полушарий. Стресс, боязнь ошибиться и неуверенность в собственных силах приводят к тому, что выключается одно полушарие, и мы работаем только с половинным потенциалом, а ребенок при этом может не справляться с учебой.



Делайте учебную гимнастику вместе с Вашим ребенком. Ребенку это доставит удовольствие, а вам позволит улучшить свое физическое и психическое состояние. Или вы уверены, что вам ошибки не грозят?

Помогите себе! Сделайте это прямо сейчас!

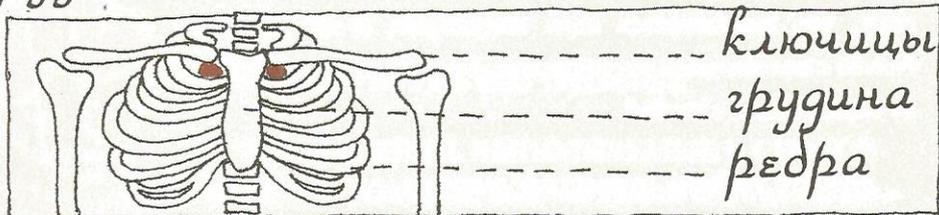


БУДИЛЬНИК (точки мозга)

Устал? Плохое настроение?
Попробуй сделать вот что:

- Большим и указательным пальцами одной руки ты массируешь две точки мозга.

Ты найдешь их в мягких местах под ключицами близко к груди.



- Указательным и средним пальцами другой руки ты массируешь пупок круговыми движениями.

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

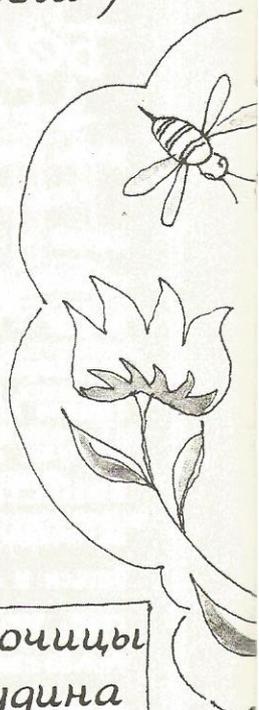
Благодаря стимулированию "точек мозга" достигается одновременное включение обоих полушарий.

Легастенику это упражнение поможет

- при растяжении согласных
- от путаницы букв при чтении и письме.

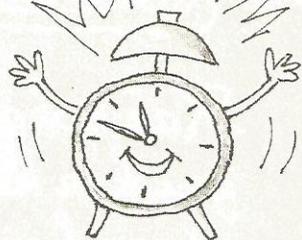
Продолжительность упражнения: 1 минута.

Примечание. Легастения - нарушение психического созревания у детей с нормальным развитием интеллекта, проявляющееся затрудненным приобретением навыков чтения и письма.



- Положи язык на небо. Думай при этом о чем-нибудь приятном.

- Через минуту ты свеж и подсакиваешь как будильник.



Уф!
Почти также освежающе
как упражнение-
будильник.



ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ТАНЦЫ

(Перекрестные движения)

Неудобно ли потанцевать?

Поставь в магнитофон кассету с ритмичной музыкой - и вперед!



Как показано на картинке, ты должен коснуться одной рукой противоположного колена.

Левая рука - правое колено,
правая рука - левое колено,
левая рука - правое колено...

Свободно размахивай руками, следи за ритмом. Левоу, правоу... левоу...

- Поворачивай глазами.

Навверху, внизу, направо, налево...

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

Перекрестные движения стимулируют одновременно оба полушария головного мозга и тем самым делают процесс учебы более успешным.

Кроме того это упражнение развивает

- бинокулярное зрение (пластическое видение обоими глазами);
- ориентацию в пространстве (различие "правого" и "левого");
- координацию мускулов мозга.

Продолжительность упражнения: не менее 1 минуты.

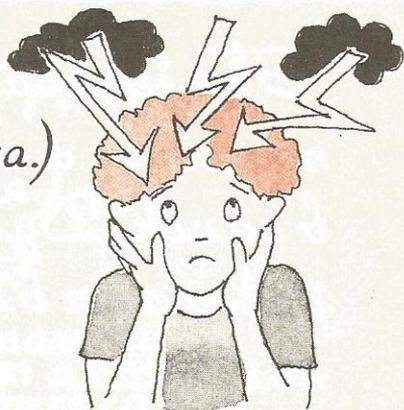
После упражнения сядь
поудобнее и сцепи руки
в замок. Думай, как хорошо
работают вместе оба
полушария твоего головного мозга!



Другие
перекрестные
танцы
ты найдешь
на с. 28-29

ГРОМООТВОД

(Точки земли и пространства.)



Если у тебя в голове происходит что-то похожее на грозу, если ты напряжен и не спокоен, то прийти в себя поможет упражнение "громоотвод":

- Двумя пальцами руки ты трешь над верхней губой и под нижней губой.



Указательный и средний пальцы другой руки ты кладешь на пупок и легко его массируешь. После трех глубоких вздохов меняешь положение рук и опять дышишь три раза.

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

Точки земли и пространства очень важны.

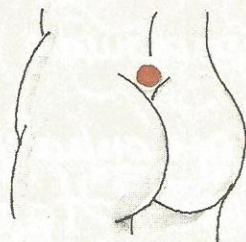
Массаж этих точек влияет на:

- расслабление центральной нервной системы
- увеличение концентрации внимания
- стимулирование при напряженном состоянии.

Продолжительность упражнений: примерно по 1 минуте.

- Вам понравится мычать во время массажа

- А теперь перейдем ко второй части упражнения:



Одну руку снова положи на пупок, а другой слегка поглаживай копчик.

Три глубоких вдоха - поменять руки местами - три глубоких вдоха, и у тебя снова ясная погода в голове.

Впрочем: До и после этого упражнения можно делать "будильник"!

Это освежает.



У нас слонов это упражнение выглядит немного по-другому!



КОНЧИКИ УШЕЙ

(Думающая шапочка.)

Кому понравится, чтобы его тянули за уши? Но если ты сам себя потянешь за уши - конечно нежно и с чувством, - это может принести пользу.

- Указательными и большими пальцами рук ты тянешь за края свои уши во внешнюю сторону, как будто ты хочешь их распрямить. Начинай с верхнего края уха и иди вниз до мочки уха!



● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

При выполнении этого упражнения затрагиваются до акупунктурных точек, которые в основном стимулируют восприятие и понимание на слух.

Упражнение способствует:

- повышению внимания
- улучшению слуха и речи
- активизации памяти.

Дозировка упражнения: 15 раз.

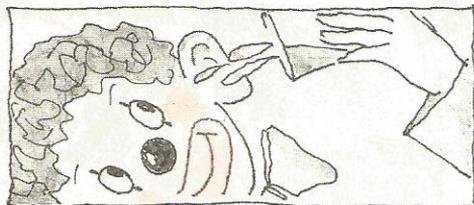


- После 15-кратного
потягивания ушей
ты сможешь лучше и
внимательнее слушать.

Никто тебе не скажет:
"Напряги свои уши!"

- У кого большие уши, тот много
пьет!" - говорит пословица.

Как насчет еще одного
стакана воды?



Куда же ты льешь,
клоун!.



ВЫКЛЮЧАТЕЛИ СВЕТА

(Бугорки на лбу - позитивные точки.)

Мы все боимся экзаменов, плохих отметок, отказа в помощи в трудной ситуации... Страх парализует наше мышление и создает темноту в нашей голове - это как бы короткое замыкание, отключение энергии.

- Свои выключатели ты найдешь на лбу между бровями и тем местом, откуда начинают расти волосы.

(На лбу здесь маленькие бугорки.)



- Дотронься кончиками пальцев нежно до этих точек! При этом закрой глаза и расслабься! Подумай о том, с чем ты не можешь справиться.

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

Дотрагивание до бугорков лба помогает настроиться на еще нерешенное и в чем-то неприятное для тебя задание.

Это упражнение:

- снимает стресс и напряжение
- снимает мыслительные блокады ("У меня это на языке вертится")
- активизирует память
- помогает объективной оценке

Длительность упражнения: по желанию, минимально - 1 минута.

- До твоих выключателей на лбу может дотронуться и кто-нибудь другой. Так ты сможешь легче расслабиться.

- Такого же воздействия можно достигнуть, если положить ноготь безымянного пальца на кончик большого.

Такое действие не бросается в глаза, и это можно проделать и во время экзаменов.



Теперь у меня загорается свет!



ЭНЕРГИЧНОЕ СИДЕНИЕ

(Упражнение-повар.)



Если не можешь сконцентрироваться, устал или нервничаешь, попробуй как-нибудь энергичное сидение!

- Сядь, как показано на рисунке 1.

Решай сам, положить ли левую ногу на правую или наоборот.

Сиди так, как тебе удобнее.



Закрой глаза, вдыхай через нос глубоко и положи при этом

язык на нёбо. Выдохни через рот, язык при этом спокойно лежит в том же положении!

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

Энергичное сидение - это одновременно упражнение и на расслабление, и на активизацию.

При этом упражнение особенно способствует:

- снижению эмоционального заострения на чем-то неприятном (ликвидация сверхчувствительности)
- координации внимания
- равновесию и координации движений
- реальной самооценке
- правильному дыханию.

Продолжительность упражнения: по 1 минуте.

- Примерно через минуту садь так, как на рисунке 2. Кончики пальцев держать прижатыми друг к другу и глубоко дышать в течение одной минуты.

- Ну, как ты себя чувствуешь? Ты, наверное, смог бы вырывать деревья с корнем? Это прекрасно но все же пусть деревья растут!

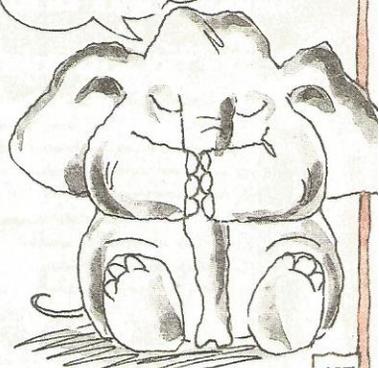


Рис.1



Рис.2

Я чувствую себя таким сильным, как целое стадо слонов!



КОЛЫБЕЛЬ ДЛЯ СЛОНЕНКА

(Упражнение для слоненка.)

Представь, что ты слон: с большими ушами, длинным хоботом и сильными ногами, которые твердо стоят на земле.

- Слоны часто медленно раскачивают своим телом туда-сюда. Повтори это за ними: положи свое ухо на плечо.

- А теперь покачай верхней частью туловища, голова и рука спокойно и свободно движутся в воздухе - так, что возникает лежащая восьмерка.

Твоя вытянутая рука будет хоботом, который прочно сросся с головой.

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

Между восприятием звука и мускулами шеи существует доказанная наукой связь.

При выполнении упражнения "колыбель для слоненка":

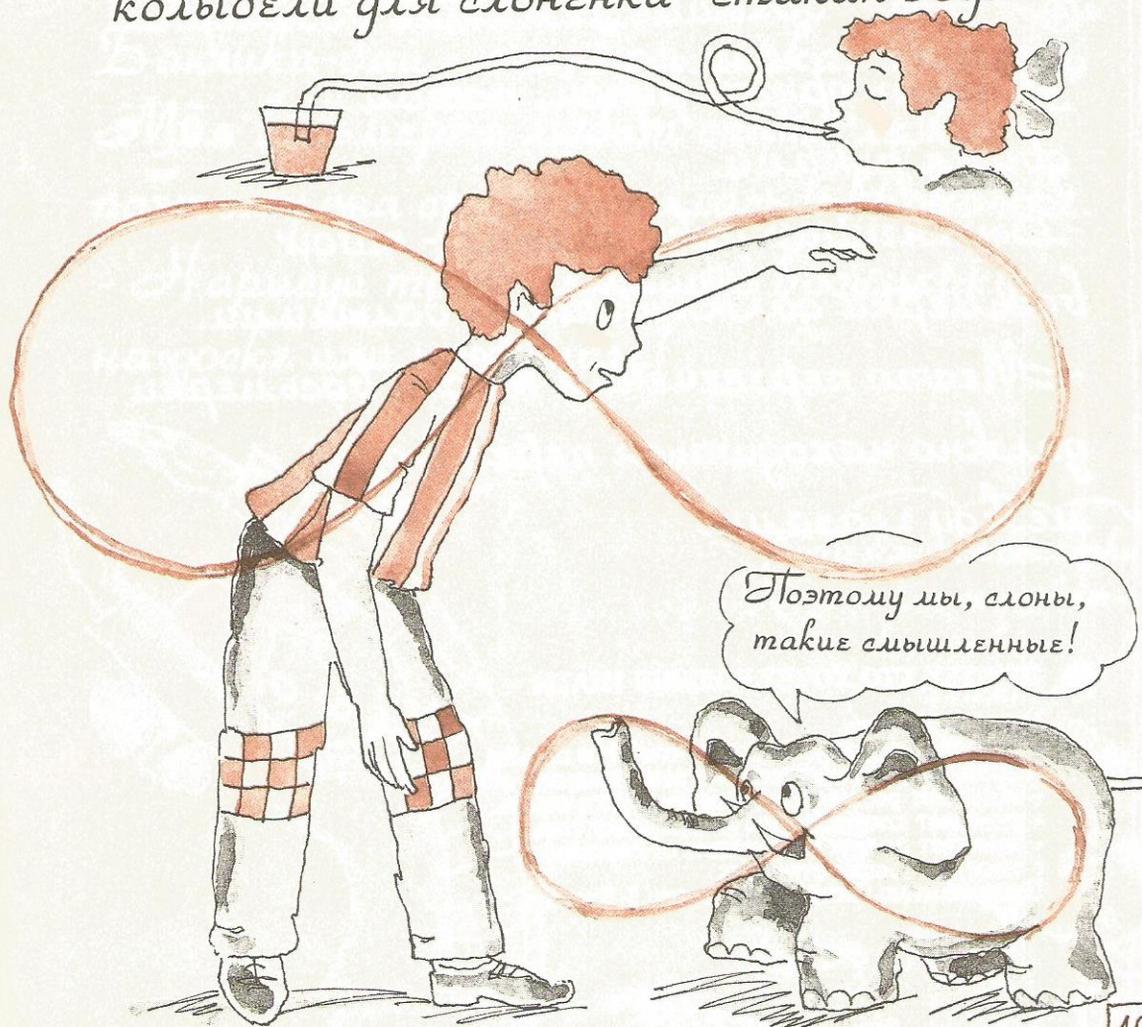
- расслабляется мускулатура шеи
- улучшается восприятие на слух
- улучшается чувство равновесия
- актуализируются скрытые речевые возможности
- речь становится независимой от стрессов.

Дозировка упражнения: 10 раз в каждую сторону.

- Начиная делать восьмерки с места их переплетения движением ввверх. Глаза смотрят на пальцы рук и над пальцами вдаль.

- Сделай это упражнение также с другой рукой!

- У слонов большая жажда. Выпей после "колыбели для слоненка" стакан воды!

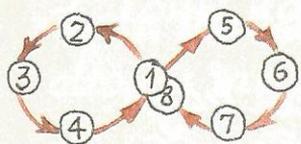


ЛЕЖАЩАЯ ВОСЬМЕРКА

(Шлифование восьмерок.)

Если при чтении и письме ты часто путаешь буквы, то от этого есть простое средство:

- Вытяни руку, которой ты пишешь



и напиши ею в воздухе большие лежащие восьмерки!

Теперь другой рукой, потом двумя руками.



- Вытягивай руку дальше - твои восьмерки должны стать большими.

- Место пересечения твоей восьмерки должно находиться перед тобой - между глазами!

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

Это упражнение

- устраняет путанье букв при чтении и письме
- способствует различению и запоминанию символов
- облегчает расшифровку письменного языка
- улучшает координацию и центровку тела
- помогает писать независимо от связанных с этим процессом стрессов.

Продолжительность упражнения: 3-5 минут.

-Следи глазами за линией движения твоих кончиков пальцев!



-Делай это упражнение под музыку с кассеты. Ты также можешь петь своим восьмеркам колыбельную, чтобы они лучше спали:

Баюшки-бай - спи, восьмерка, засыпай.

Моя восьмерка любит спать лежа, поэтому она сразу осталась в кроватке.

- Нарисуй твою лежащую восьмерку на доске или на бумаге!



Лежащие восьмерки я люблю описывать больше всего лежа.



КОЛЕБАНИЯ МАЯТНИКА

(Раскачивание центра тяжести)

Сколько же нужно сидеть: в школе, на занятиях, во время учебы. И вот пришло время немного расслабиться.

Это ты сделаешь с помощью упражнения "раскачивание маятника".

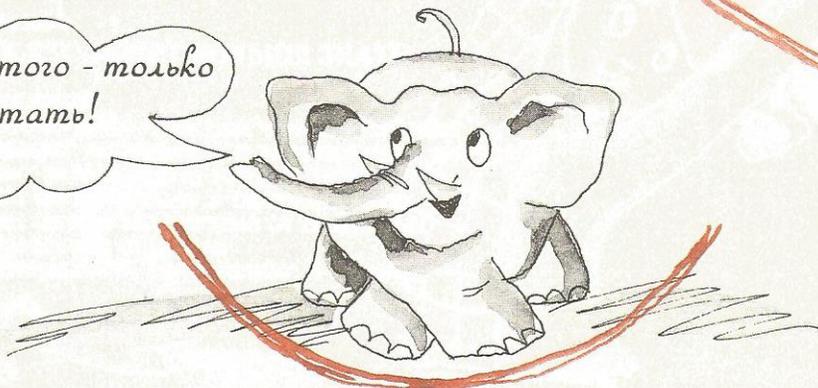
Скрести ноги как показано на рисунке!

-Верхняя часть туловища и руки висают свободно!

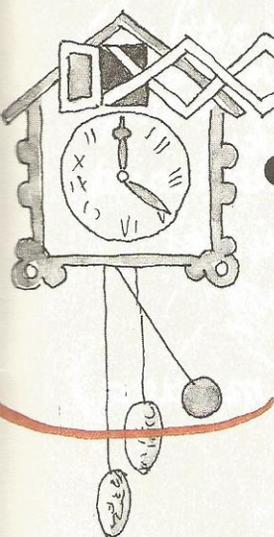
-Раскачивайся далеко налево и направо как маятник часов с кукушкой!

Делай это упражнение до тех пор, пока тебе это нравится, но не забывай время от времени менять положение ног!

Лучше этого - только летать!



Попробуй разок! Ты увидишь, что
после этого тебе снова будет легче
сидеть и ты почувствуешь себя
окрыленным как кукушка.

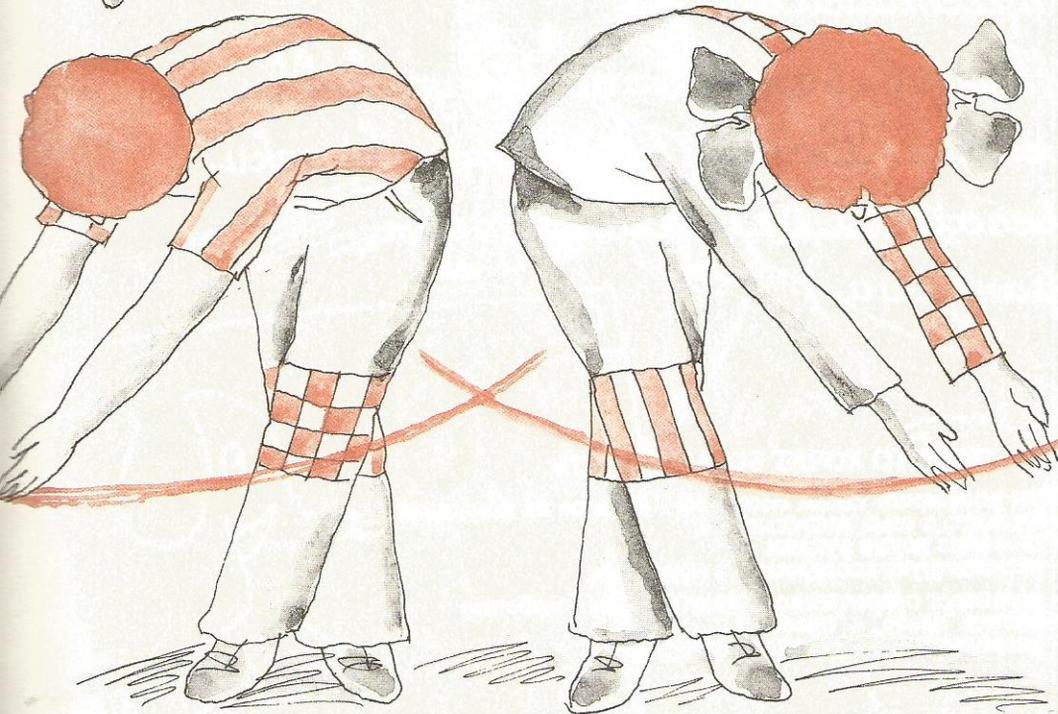


КУ - КУ!

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

Раскачивание маятника не только расслабляет уставшую во время долгого сидения мускулатуру, но и оказывает воздействие на

- равновесие и координацию тела
 - абстрактное мышление (важно для изучения математики)
 - зрительную память
 - чувство собственного достоинства
- Продолжительность упражнения: до тех пор, пока это доставляет удовольствие.



РИСОВАНИЕ ДВУМЯ РУКАМИ

(Синхронное рисование.)

Рисовать одновременно двумя руками - совсем не так трудно!

- Попробуй это сначала без карандаша в воздухе! Как дирижер без палочки.

Послушай музыку и продирижируй ее!

От адажио (медленного темпа)
до престоцимо (самого быстрого темпа)

- от пиано (тихого звучания)

до престоцимо.

- Укрепи лист бумаги для упаковки на стене. Возьми две разные краски.

(Используй мел, фломастеры, карандаши.)

● ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БОЛЬШЕ ЗНАТЬ:

При рисовании таким способом - главное не конечный результат, а сама деятельность.

Рисование двумя руками

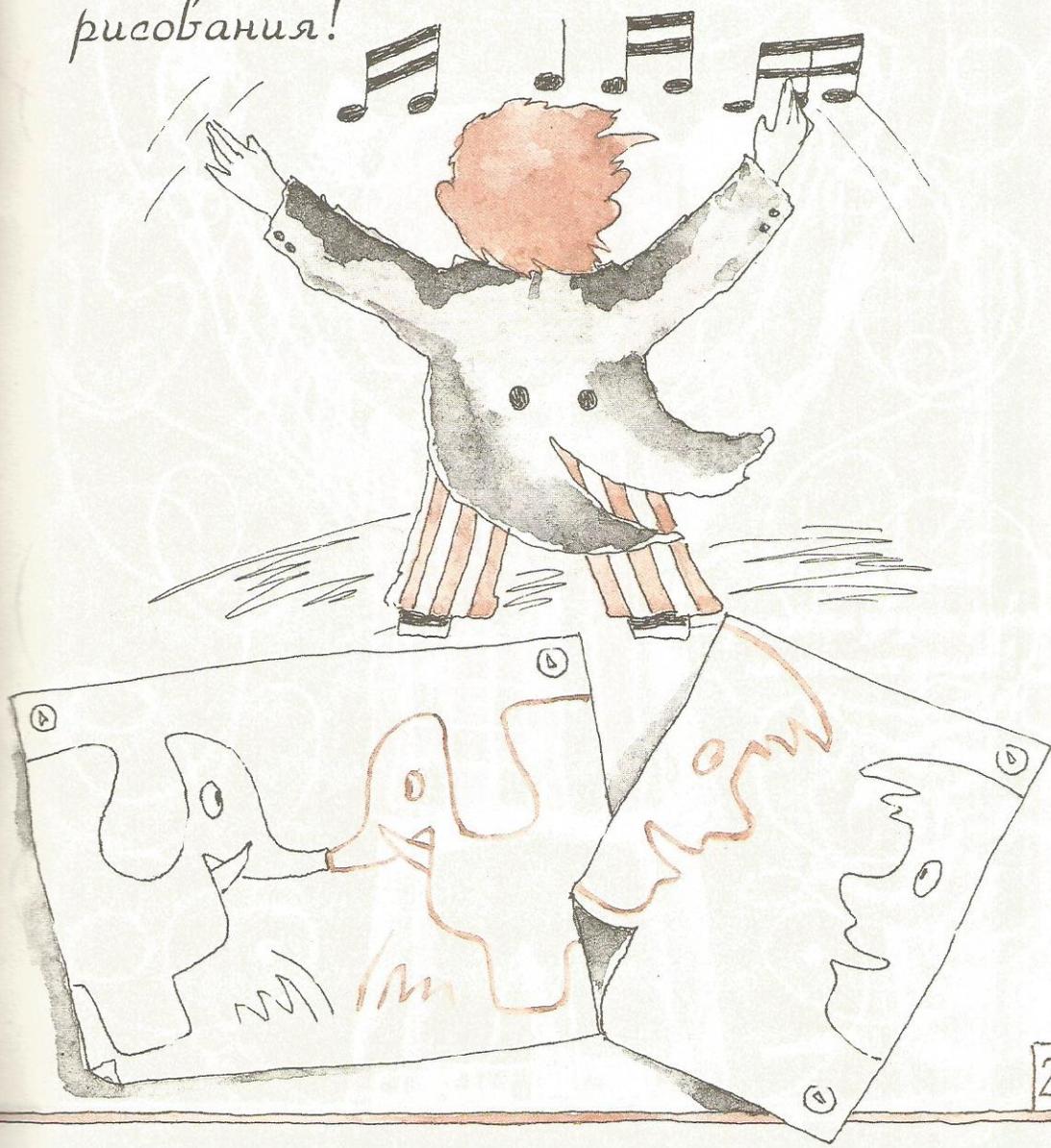
- активизирует координацию глаз и рук

- развивает ориентацию в пространстве (особенно

понятие "левое" - "правое")

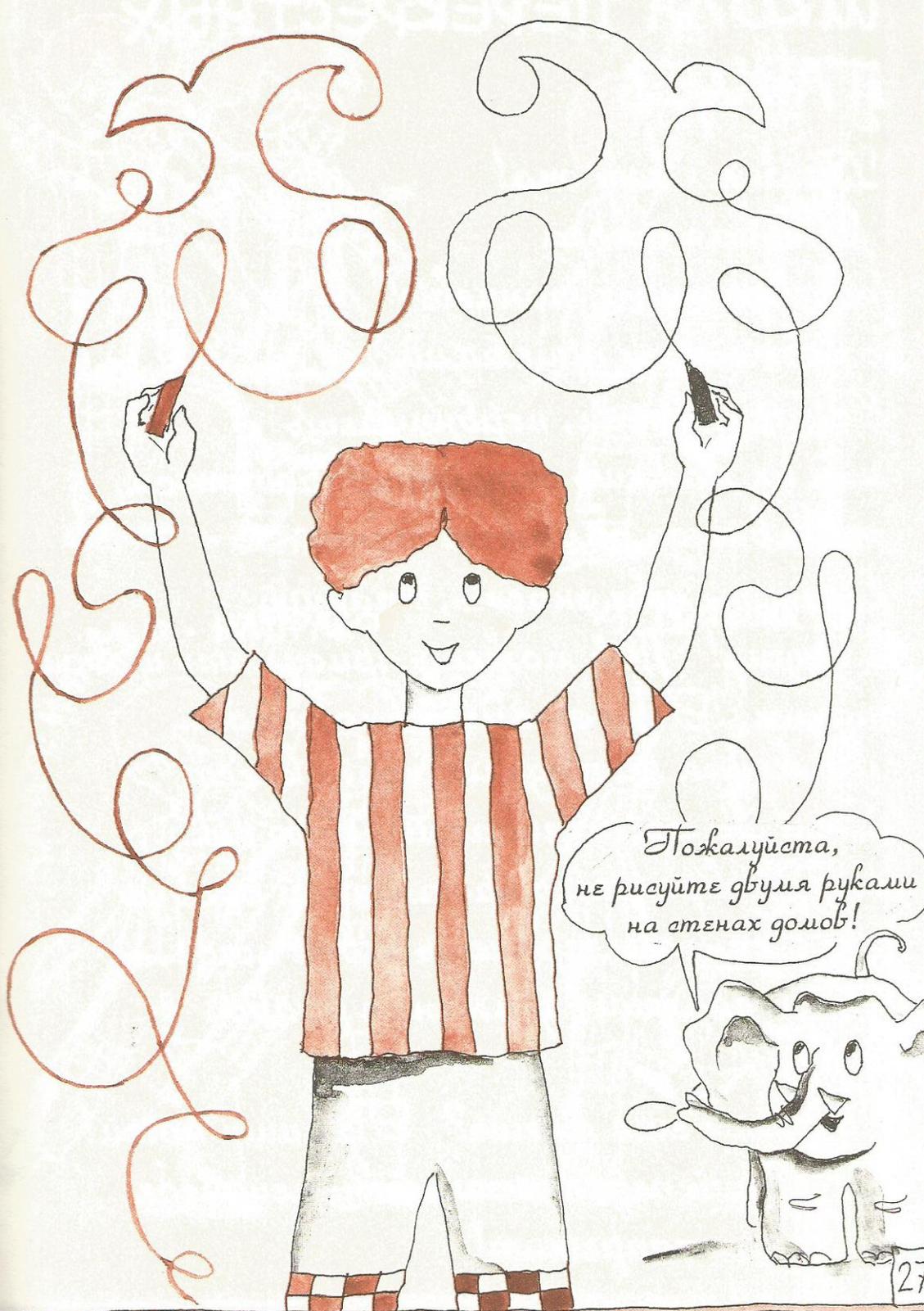
- расширяет периферийное зрение

Начинай вести обоими карандашами от центра листа и рисуй одну и ту же фигуру двумя руками в зеркальном отображении. Но только не так робко! Со временем перейди на меньшие форматы! Используй доску для рисования!





УНІТЭЗЭРЭТ МОЗІН



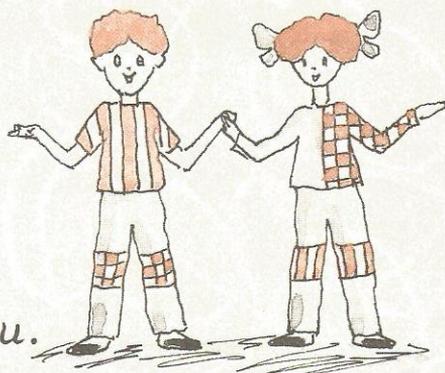
Пожалуйста,
не рисуйте двумя руками
на стенах домов!



ШКОЛА ПЕРЕКРЕСТНЫХ ТАНЦЕВ

Друзья - вот она!

Первая школа
перекрестных танцев
с новейшими приемами.



Если ты устал, нервничаешь
или не можешь сконцентрироваться,
тебе всегда поможет танец.

Один ты уже знаешь, станцуй
и другие! Ты можешь придумать и свои
танцы. При этом важно, чтобы
движения проходили "через крест".

Если ты протягиваешь левую руку,
то одновременно протягивай правую
ногу, если ты трясешь левой ногой,
делай парящие движения правой
рукой...

Чего ты еще ждешь? Томаши ногой!

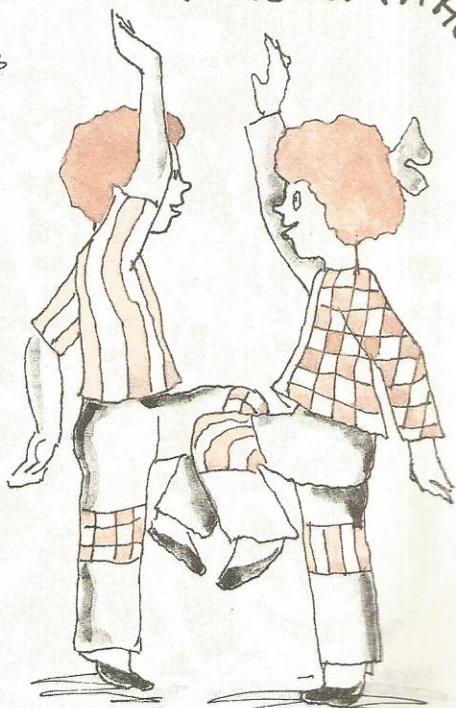
Хороший перекрестный танец тебе
никто не запретит!



ТАНЦ: НАЛЕВО - НАПРАВО

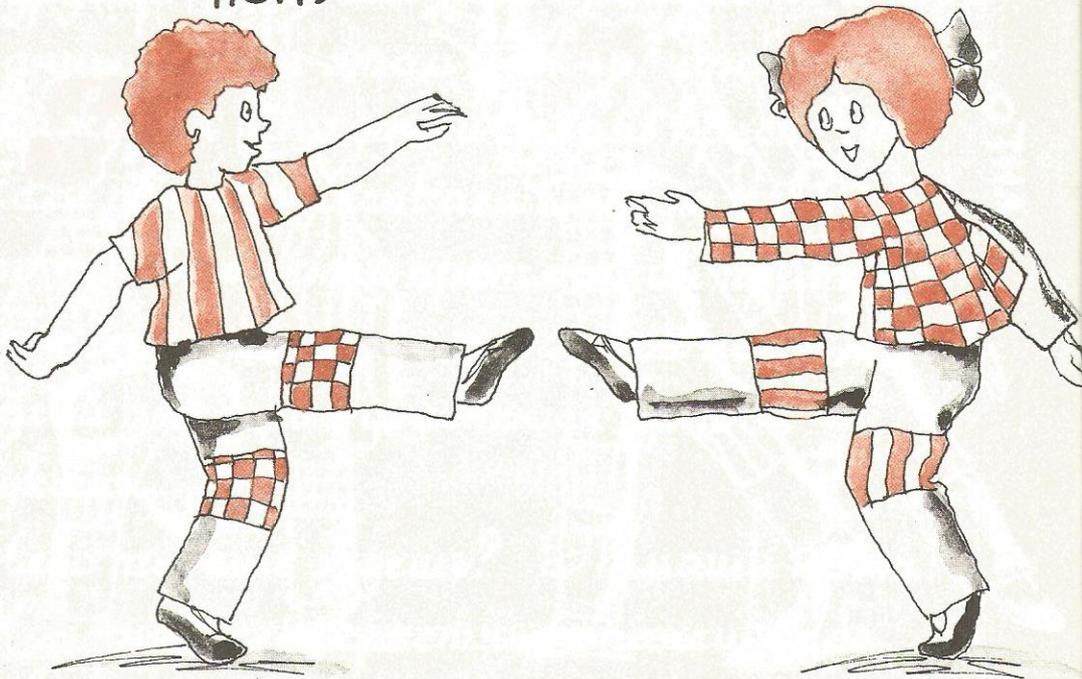


ШУТЛИВЫЙ ТАНЕЦ





ПОЛЬКА С ЗЫТЯТИЖАНИЕМ НОТ





Танст с перекрещиванием ног



Руба ходотом



Учебное издание

Баллингер Эрих

УЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Зав. редакцией *Б. О. Хренников*

Редактор *М. В. Маслов*

Младший редактор *Е. И. Туманова*

Художник *В. Л. Лозгина*

Художественный редактор *Н. А. Парцевская*

Технический редактор *Е. Н. Зелянина*

Корректор *М. М. Крючкова*

ИБ № 16763

Сдано в набор 22.08.96. Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции ОК 005-93 — 953000. Изд. лиц. № 010001 от 10.10.96. Подписано к печати 21.10.96. Формат 70×100¹/16. Бумага офсетная № 1. Гарнитура Литературная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58. Усл. кр.-отг. 6,45. Уч.-изд. л. 3,23. Тираж 20 000 экз. Заказ № 2088.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Комитета Российской Федерации по печати. 127521, Москва, 3-й проезд Марьиной роши, 41.

АООТ «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.





**УСПЕШНО УЧИТЬСЯ, СПРАВЛЯТЬСЯ
С БОЛЬШИМИ ОБЪЕМАМИ ЧТЕНИЯ,
КОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ, СНИМАТЬ
УСТАЛОСТЬ ОТ ШКОЛЬНЫХ НАГРУЗОК,
ПРОЖИВАТЬ УЧЕБНЫЙ ДЕНЬ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ ПОМОГУТ
ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ИЗ КНИГИ**

УЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Американский педагог, доктор Пол Деннисон за последние два десятилетия создал новую оздоровительную систему, облегчающую обучение школьников. Выполняя двигательные упражнения по его системе, дети смогут полностью реализовать свой учебный потенциал.

