

4-6歲 聰明健腦操

健腦操是一套提升腦部運用效果的身體運動，作用是使人在專注、記憶、閱讀、寫作、組織、聆聽及身體協作等各方面得到改善。以下是健腦操的熱身4式，是健腦操的基礎部分，4、5歲之小朋友可以開始做。

第1式 喝水

腦和脊髓是一個電流及化學系統，靠電流信息及化學信息的有效傳遞，才能完成思考、感覺、指揮運動等工作，而水是上佳的導電體，喝水可加速神經元及神經線的導電力，從而加速訊息的傳送，令腦部與身體的協作更好。

好處：促進思考及記憶。



第2式 腦開關

一手平放在肚臍上，另一隻手的拇指及食指、中指按摩第一和第二肋骨之間，胸骨兩邊對下約3-4厘米。在空閒時按摩幾下。

好處：增加腦的血流量和供氧量，增強視覺感官能力，促進左右眼的協調，有助閱讀能力及思考力。



第3式 交叉爬行

兩足開立如肩闊。提起右膝，用左手拍右膝。站直後，提起左膝，以右手拍左膝。左右兩邊交替做為一套動作，這套動作至少做4次。

好處：同時激發左右大腦皮質的眾多地區，促進左右腦的溝通，使腦功能更整合，更能促進高層次思維。

貼士：叫小朋友分辨左右來做此動作或有困難，可以分別在雙手雙膝貼上卡通貼紙，例如在右膝與左手同時貼上Hello Kitty貼紙，在左膝與右手則貼上青蛙貼紙，依次叫小朋友用手拍膝上的公仔。



第4式 掛鈎

Part 1

1. 右腿放左腿前成交叉狀。兩手手背相對，平肩向前舉起。
2. 右前臂疊在左前臂上，手指相間地合掌成拳。
3. 內旋至胸前。保持姿勢，慢慢作深呼吸，鼻吸口呼，最少做呼吸循環4次。
4. 然後把左腿放於右腿前，左前臂疊在右前臂上，重複以上動作。



Part 2

兩腿開立如肩寬，雙手五指尖對五指尖成抱球狀。緩緩地做4次自然呼吸循環。

作用：使情緒平靜，對周遭情況更醒覺。



資料提供：
整體表現研發社
註冊健腦操導師蔡慧明

