

# Образовательная кинестетика».

## Комплекс упражнений «Гимнастика мозга».

Выполнила:  
Педагог-психолог  
ГБОУ СОШ № 658  
Сидорчик С.В.





# «Образовательная кинестетика».

«Кинестетика» от греч. корня «kinesis» - «телесное ощущение» (греч. kiew), «двигать, прикасаться» + греч. aignsiz, «чувство, ощущение»).

ОК-приобретение и интеграция знаний о своём восприятии, о своих ощущениях, в том числе об ощущении положения собственного тела в пространстве.

Уникальный метод, который возвращает детям уверенность в собственных силах, а взрослым помогает наиболее эффективно достигать поставленных целей, который открывает для каждого из нас новые горизонты собственных возможностей.

# О стрессе.

Что происходит в ситуации стресса?

1. Мышление трактует ситуацию как неблагоприятную или угрожающую (сейчас меня унизят, опозорят перед всем классом, будут ругать родители, начальство выразит недовольство, снова будет ситуация, с которой я не знаю что делать).
2. Включаются эмоции, которые сигнализируют: тревога, опасность, страх, паника, злость, стыд.
3. В ответ на эти импульсы тело запускает древнейшую программу поведения в опасных ситуациях, доставшуюся нам в наследство от прапращуров (животных).

**В случаях опасности:** нападаем, убегаем, замираем.



## «Гимнастика мозга» – одно из направлений метода «Образовательная кинестетика».

Комплекс «Гимнастика мозга» был разработан психологом Полом И. Деннисоном. Сегодня этот метод успешно используется в школах, спортивных секциях, психологических консультациях. Это комплекс несложных упражнений, каждое из которых поможет школьнику справиться с тем, что ежедневно мешает эффективно учиться, выстраивать отношения с окружающими, да и просто хорошо себя чувствовать. Положительные результаты заметны практически сразу и имеют эффект накопления.



# «Гимнастика мозга».

«ГМ» – это специально подобранные упражнения, в основе которых лежат естественные движения детей в раннем возрасте, дополненные разработками нейропсихологов.

«ГМ» снимает стрессовые телесные зажимы, помогает «включить» и интегрировать различные отделы мозга, восстанавливает проводимость сигнала между мозгом и другими частями тела.

# «Гимнастика мозга».

- Оптимизация деятельности мозга.
- Гармоничное развитие двухполушарного мышления.
- Развитие интеллектуальных и творческих способностей.
- Улучшение работы долговременной и кратковременной памяти.
- Развитие способностей к обучению и усвоению информации.
- Повышение эффективности выполняемых действий при работе на компьютере.
- Восстановление работоспособности и продуктивности.
- Снятие стресса, нервного напряжения, усталости.
- Формирование абстрактного мышления.



# Комплекс «Гимнастика мозга»

- Упражнения, пересекающие среднюю линию тела.
- Упражнения, повышающие энергию тела.
- Упражнения, растягивающие мышцы тела.
- Упражнения, углубляющие позитивное отношение.



# Упражнения, пересекающие среднюю линию тела.

1. «Алфавитные восьмёрки»
2. «Брюшное дыхание»
3. «Взгляд на перекрестие»
4. «Вращение шей»
5. «Двойные рисунки»
6. «Ленивые восьмёрки»
7. «Перекрёстные шаги»
8. «Перекрёстный шаг сидя»
9. «Рокер»
10. «Слон»
11. «Энергетизатор»



# Упражнения, повышающие энергию тела.

1. «Вода»
2. «Думательный колпак»
3. «Кнопки баланса»
4. «Кнопки земли»
5. «Кнопки космоса»
6. «Кнопки мозга»
7. «Энергетическая зевота»



# Упражнения, растягивающие мышцы тела.

1. «Активизация рук»
2. «Гравитационное скольжение»
3. «Заземлитель»
4. «Помпа»
5. «Расслабление стоп»
6. «Сова»



# Упражнения, углубляющие ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ.

1. «Крюки Деннисона»
2. «Крюки Кука»
3. «Позитивные точки»

## «Ленивые восьмерки»

Упражнение поможет снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером. Улучшает работу глазных мышц, укрепляет связь «рука-глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить. Улучшает учебные навыки чтения, письма, слушания, усвоения информации. Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, улучшению ориентации в пространстве, прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц.

Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку. Ее центр проходит на уровне переносицы.

Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.





## Регулярные упражнения *«Алфавитная восьмерка»*

помогают стать внимательнее, быстрее решать математические задачи, запоминать иностранные слова, читать и, что немаловажно, грамотнее писать.

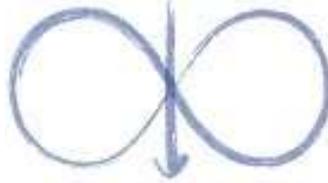
Такие успехи у школьников любого возраста наблюдаются благодаря эффективному снятию стресса. По мнению специалистов, данные движения очень актуальны для учеников выпускных классов перед сдачей ЕГЭ.

Для активизации памяти при изучении иностранного языка психологи советуют писать в окружности буквы изучаемого алфавита.

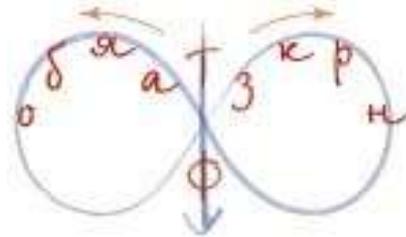
Воспроизведение цифр в восьмерке, как считают специалисты, помогает интегрировать работу полушарий мозга для решения сложных математических задач.

Родителям стоит также знать, что полезно делать упражнения вместе с детьми, так как такая совместная деятельность улучшает взаимопонимание и психологический климат в семье.

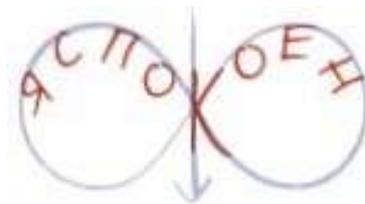
Примите удобную позу. Нарисуйте перед собой в воздухе «ленивую» восьмерку. Через ее центр проведите сверху вниз вертикальную линию, разделив тем самым восьмерку на две окружности.



Справа или слева от вертикального сечения впишите букву в окружность, используя ее линию. Таким образом, линия окружности становится частью буквы. Вы сами решаете, в каком месте алфавитной восьмерки эта буква выглядит более уместно.



Вписав одну букву, снова чертите восьмерку и разделяете ее вертикальной линией. Упражнение с одной буквой проделывается каждой рукой три раза и три раза двумя руками одновременно. Чтобы максимально быстро расслабиться или настроиться на предстоящую работу, рекомендуется заполнять окружности восьмерки актуальными для вас фразами, используя указанный выше способ написания.



## «Перекрестные шаги»

Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже - она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.

2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.

3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4-8 раз.

«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.



## «Двойные рисунки»

Исходная поза - обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами - холст. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Глаза следят за обеими руками. Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз. Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения.

Улучшает координацию «рука-глаз» и выполнение творческих заданий. Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.



## *«Взгляд на перекрестие»*

Символ перекрестия «X» позволяет оптимизировать работу правого и левого полушария.

1. Нарисуй символ «X».
2. Расположите его в удобных и видимых для вас местах.
3. Смотрите на этот символ при необходимости.

Можно представлять данный символ, мысленно соединяя противоположное плечо и бедро. Можно чертить символ глазами перед собой, соединяя диагонали, например на стене.

Улучшает навыки письма, помогает организованности при обучении. Развивает умение планировать и выделять главное в работе, повышает концентрацию внимания; развивает бинокулярное зрение; улучшает координацию движений.

## «Слон»

Упражнение помогает легче учиться и чаще получать хорошие отметки. От него заметно повышаются внимание и собранность да и учебный материал запоминается быстрее. Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память.

Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд - на пальцы вытянутой руки.

Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус.

Одновременно с этим гудим «у-у-у». Воображаемым кончиком «кисточки» является ваша рука.

Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.

Повторяем эти же движения другой рукой.

Выполняя движения,

важно добиться, чтобы работало все тело.



**«Брюшное дыхание».** Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.

Положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех.

Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох. Повторите упражнение не более 3 раз. Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Данное упражнение развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться.

Оно улучшает навыки чтения - кодирование и декодирование, а также способствует связной эмоционально окрашенной речи. Его хорошо выполнять перед контрольными работами или в ситуации напряжения.



**Упражнение «Энергетизатор».** Оно повышает концентрацию внимания, сосредоточенность, улучшает восприятие новой информации и творческие способности.

Движения также подпитывают энергией для быстрого выполнения учебных заданий, принятия правильных решений. Они способствуют улучшению координации движений, снимают стресс статичной позы, если дети часами сидят за партой или компьютером.

Сядьте за стол и положите руки таким образом, чтобы пальцы были направлены навстречу друг другу и чуть вперед.

Опустите голову лбом на стол. Поза должна быть максимально удобной.

На вдохе начинайте поднимать лоб, голову, шею и верхнюю часть спины, как бы толкая носом мяч вверх. Предел подъема - окончание вдоха или напряжение в спине. Грудь и плечи должны быть развернуты и расслаблены. Подняв голову, сделайте несколько плавных круговых движений головой от плеча к плечу.

Опускайте голову в той же последовательности: лоб, голова, шея, спина.

Повторите движения 3 раза. Во время их выполнения важно синхронизировать работу тела и дыхания. Другой вариант упражнения - выполняем движения лежа на животе на мягкой поверхности. Последовательность остается прежней.

Бедра и нижняя часть спины расслаблены и неподвижны.



**Упражнение «Рокер»** снимает напряжение после длительного сидения за партой, компьютером или рулем автомобиля, прибавляет энергии, помогает достигать спортивных успехов, способствует творческому мышлению. Кроме того, оно способствует развитию понимающего чтения, улучшает навыки эмоционального чтения и пересказа. Упражнение выполняется на мягкой поверхности. Подойдет, например, гимнастический коврик.

Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.

Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.

Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении. Триподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями «восьмерки». Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Предлагаем другой вариант упражнения «Рокер». Сидя в кресле, опираясь на подлокотники, поднимите ноги, согните в коленях и делайте ими круговые движения.



**«Вращение шеи».** Перед экзаменами шея, вместо того чтобы вытянуться, снять зажимы и улучшить обеспечение мозга кислородом, свешивается под тяжестью наполняемой знаниями головы. Чтобы легче воспринимать информацию, дайте свободу шее!

1. Встаньте прямо, голова по срединной линии.

2. Приподнимите плечо к уху. Положите на него голову.

3. Позвольте голове скатиться к срединной линии и опустите плечо.

Подбородок опущен достаточно низко и касается груди. Вы чувствуете натяжение задних шейных мышц. Рот чуть приоткрыт. Представьте, что ваша голова – тяжелый шар.

4. Медленно начинайте поворачивать голову вправо и влево. Максимальная амплитуда поворота – не дальше плеча.

5. Сделайте четыре-пять проходов от плеча к плечу. Не торопитесь. В местах сильного напряжения в шее чуть дольше задержите голову в этой позиции и подышите спокойно и глубоко.

6. Вернитесь в исходное положение. Чуть откиньте голову назад до мягкого натяжения мышц шеи спереди. Не забудьте приоткрыть рот.

7. Начинайте медленно вращать головой из стороны в сторону. Амплитуда движений должна быть меньше, чем в п. 4.

Данное упражнение способствует расслаблению ЦНС и снятию мышечных зажимов в области шеи, плеч, спины. Помогает лучшему восприятию и обработке информации, улучшает математические способности и навыки чтения.





## «Вода».

И еще один прием, помогающий улучшить концентрацию внимания, повысить активность и энергичность, помочь более гибко принимать решения. Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса.

Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов. Вода - наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма.

Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.

Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

## «Думательный колпак»

Можно выполнять стоя и сидя.

Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.

Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.

Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее. Повторите упражнение 4 раза.

Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности. Кстати, они отлично улучшают равновесие.

По мнению психологов, «думающий колпак»

будет полезен школьникам перед началом уроков, так как поможет быстро сконцентрировать внимание.

Упражнение также весьма кстати перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером.



## «Кнопки земли»

1. Встаньте удобно, расслабьтесь.
2. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся под нижней губой.
3. Другую руку расположите чуть ниже пупка пальцами вниз.
4. Удерживая точку под нижней губой на вдохе, представляйте, что вместе с воздухом в вас входит энергия земли. А на выдохе верните ее обратно.
5. Сделайте 4-6 полных циклов такого дыхания, чтобы максимально «поднять энергетический фонтан». Далее поменяйте руки местами и повторите упражнение 4-6 раз.



## «Кнопки космоса»

Встаньте удобно, расслабьтесь.

Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся над верхней губой.

Другую руку положите на крестец сзади срединной линии тела. Удерживая точку над верхней губой во время вдоха, представляйте, как по позвоночнику поднимается энергия, расслабляя каждый позвонок.

Сделайте 4-6 полных циклов дыхания, чтобы энергия, поднимаясь по позвоночнику и далее вдоль головы (как капюшон), доходила до точки над губой. Поменяйте руки, повторите упражнение.



## *«Энергетическая зевота».*

1. Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки.
2. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки.
3. Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у».
4. Повторите упражнение 3-6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!

Это упражнение улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи, помогает при выступлениях - а впереди как раз новогодние праздники и, наверняка, участие в представлениях.

За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию. Рекомендуем энергетически зевать в те моменты, когда вы начинаете сердиться и сжимать зубы. После упражнения вы найдете нужные слова, чтобы донести свою мысль до собеседника, не обидев его при этом.



**«Кнопки мозга».** Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Вследствие этого лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
  2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
  3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
  4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной.
  5. Поменяйте руки и повторите упражнение.
- После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной. Это поможет расширить угол зрения, что необходимо ученикам для быстрого усвоения нового материала.



## *«Снять стресс легко!»*

Хорошая успеваемость предполагает активное освоение новой информации. Но, например, когда школьник попадает в незнакомую ситуацию, или над ним висит угроза контрольной работы, или когда родители неодобрительно косятся из-за полученной тройки, то мышцы ребенка сокращаются. Это нормальный физиологический рефлекс в ответ на опасность и стресс. Однако при этом сигнал не доходит до передних отделов мозга, отвечающих за понимание, моторный контроль, рациональное поведение, столь необходимых для учебной деятельности и при коммуникациях.

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ученику успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков - понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

## «Активизация рук»

Предлагаемые движения помогут детям и взрослым быстро настроиться на выполнение важной работы. Учебные навыки: правописание, творческое письмо, развитие выразительной речи, языковых способностей. Способствует снятию напряжения в верхней части грудной клетки и руках, улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики, улучшается дыхание. Способствует концентрации и распределению внимания без напряжения.

Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.

Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.

Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!

Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.



## «Томпа»

При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли - значит, вес распределен верно.

Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога - сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.

Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.

Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.

Поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.



## «Заземлитель».

Оно понадобится с началом учебного года, чтобы уметь максимально сконцентрировать энергию на выполнении работы. Движения снимают напряжение поясничных мышц, улучшают зрение, нормализуют дыхание. Это способствует повышению концентрации внимания, актуализирует кратковременную память, развивает математические навыки, логику.

Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правая стопа развернута носком вправо, левая - вперед, руки на поясе.

Мягко согните правое колено, опираясь всем телом на стопу. Спину держите прямо и равномерно опускайте корпус вниз. Сделайте выпад в сторону опорной правой ноги. Голову тоже поверните вправо. Вес тела остается по центру. При этом корпус не должен поворачиваться и смещаться в сторону опорной ноги. Стопы от земли не отрывать!

При правильном выполнении движений вы напрягаете поясницу и чувствуете натяжение внутренней мышцы бедра вытянутой ноги. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой. Сделайте упражнение 3 раза, потом поменяйте опорную ногу и повторите.



## «Сова»

Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.

Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.

Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу.

Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления.

Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной. Это упражнение особенно полезно после длительного письма, работы с компьютером.



Снимает напряжение в шее и способствует притоку крови к головному мозгу. За счёт обогащения мозга кислородом активизируется сосредоточение, внимание и навыки понимания, совершенствуется внутренняя речь, мышление.

## «Позитивные точки»

Можно выполнять стоя и сидя.

Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос.

Вертикальная ось точек - посередине зрачка.

Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Упражнение помогает школьникам избежать ситуации «Учил, знаю ответ, но никак не могу вспомнить». С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память.

Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.

Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.



## «Крюки Кука»

### Часть 1

1. Сядьте удобно, положите правую стопу на левое колено.
2. Положите правую руку на пятку, а левой рукой обхватите правую ногу в области голеностопа, тем самым образовав перекрестие.
3. Прижмите язык к твердому нёбу сразу за верхними зубами. Глаза смотрят вверх. Дыхание и тело расслабленное.

### Часть 2

4. Опустите ногу на пол и раздвиньте стопы. Разомкните руки, соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом, опустите кисти вниз на уровне живота. Посидите так столько, сколько вам нужно для восстановления сил. Глаза смотрят вниз, язык по-прежнему на нёбе.



**«Крюки Деннисона»** стоит выполнить перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности.

Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

### Часть 1

Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.

Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладошки встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.

Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.

Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

### Часть 2

Поставьте ступни параллельно.

Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.

Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык по-прежнему упирается в твердое небо. Поймите так, расслабившись, еще немного.

По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.





*Спасибо  
за  
внимание!*