

Игры-упражнения на снятие психологического дискомфорта.

Упражнения, стимулирующие деятельность мозга.

1. Медленно двигаем ушами, держа их за кончики, вперед-назад (по 10 раз). В крайнем положении на мгновение задерживаем.
2. Примерно минуту массируем круговыми движениями верхнюю часть щек в области скул.
3. Круговыми движениями массируем одновременно подбородок и лоб, медленно считая до 30.
4. Массаж областей сверху и снизу глаз. Делать легко и осторожно.
5. Такими же легкими движениями пробегаем пальцами от уголка глаз до кончика носа и обратно (10 раз).
6. Широко раскрываем рот и вращаем нижней челюстью (10 раз).

На снятие волнения.

Надо найти на лбу две точки. Они находятся над глазами, посередине между линией роста волос и бровями.

Эти точки включают мозг, снимут волнение – все вспомнится и получится.

Массировать точки лучше закрыв глаза.

Это поможет взрослому перед экзаменом, если от страха все забыто.

«Неожиданная головная боль».

1. Растереть ушные раковины и за ушами, сделать массаж головы, погладить усиленно воротниковую зону.
2. Приложить правую руку к солнечному сплетению, а левую – на больное место. Расслабиться и посидеть 15-20 минут с закрытыми глазами.
3. Сконцентрировать внимание на переносице, глубокий вдох (мысленно направляется струя воздуха в корень носа), задержка дыхания 30-60 секунд, медленный выдох в больное место (виски, затылок).

Гимнастика маленьких волшебников.

Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе без принуждения.

Дыхание при выполнении упражнений свободное. Дозировка и темп зависят от возраста детей, настроения на данный момент, от их состояния здоровья.

Гимнастика

«Лебединая шея»

Выполняется сидя, ноги согнуты «по-турецки». Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку. Вытягиваем шею, похлопываем по подбородку. Любуемся длинной, красивой шеей лебедя.

«Чебурашка»

Поза та же. Лепим уши для Чебурашки. Поглаживаем ушные раковины, лепим ушки внутри по бороздкам (воздействуем на точки кишечника, выходящие на ушные раковины). Растираем за ушами, «промазываем глину», чтобы ушки не отклеивались.

«Массаж головы»

Поза сидя на коврик, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев (моем голову). Как

«граблями», ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

«Буратино»

Поза сидя на коврик. Лепим красивый нос для Буратино. Поглаживаем переносицу, крылья носа, кончик носа. Буратино «рисует» носом солнышко, морковку, домик. При этом у детей появляется радостное ощущение от медленных плавных движений шеи. Упражнение дает терапевтический эффект для шейного отдела позвоночника.

«Массаж рук»

«Моем» кисти рук. Сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливая каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой. «Стиральная доска» оказывает воздействие на внутренние органы: сердце, легкие, печень, кишечник. Создается ощущение легкости и радости внутри организма.

«Холодно-жарко»

Подул холодный северный ветер, дети съежились в комочки. Выглянуло летнее солнышко. Можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками или веерами (2-3 раза). Происходит расслабление и напряжение мышц туловища.