

Упражнения для выпускников**КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ИЗ МЕТОДИКИ «ГИМНАСТИКА МОЗГА»****УПРАЖНЕНИЕ
«КНОПКИ МОЗГА»**

Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосопав, колени расслаблены. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируйте углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе. Поменяйте руки и повторите упражнение.

**УПРАЖНЕНИЕ
«ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ»**

Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4–8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чтобы почувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, оно выполняется неправильно — либо вы слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

УПРАЖНЕНИЕ «КРЮКИ»

Скрестите лодыжки. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз. Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям.

**УПРАЖНЕНИЕ
«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ ДЛЯ ГЛАЗ»**

Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерки (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо, вверх и обратно в центр. Движения должны быть медленными и осознанными. Повторите движение как минимум по три раза каждой рукой, плавно и непрерывно.

Обе руки вытяните вперед и сцепите в замок, большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («Х»). Сосредоточьтесь на центре перекрестия. Прodelайте «Ленивую восьмерку» минимум три раза.

**УПРАЖНЕНИЕ
«ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ ДЛЯ ПИСЬМА»**

Выполняется аналогично «Ленивым восьмеркам для глаз». Восьмерка рисуется перед собой на парте или на доске. Сначала правой рукой обрисуйте восьмерку минимум четыре раза. Повторите движение левой рукой минимум четыре раза. Сцепите руки в замок, указательные пальцы вытянуты и скрещены («Х»). Прodelайте «Ленивую восьмерку» минимум четыре раза.

УПРАЖНЕНИЕ «СЛОН»

Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, чуть скосопав, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо

к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.

Рукой рисуйте «ленивую восьмерку», начиная от центра, идя вверх против часовой стрелки, глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением говорите «у». Но можно выполнять упражнение и без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГЕЗАТОР»

Положите руки на стол перед собой, наклоните подбородок к груди. Ощутите, как мышцы спины растягиваются и плечи расслабляются.

С глубоким вдохом запрокиньте голову назад, прогните спину и раскройте грудную клетку. Сделайте выдох, расслабьте спину и опустите подбородок к груди.

УПРАЖНЕНИЕ «СОВА»

Правой рукой захватите надостную мышцу, которая располагается посередине левого плеча. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «ух». Возвращаемся в исходное положение: рука отпускает мышцу, шея и глаза занимают свое естественное положение, губы расслабляются.

Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «ух» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5–6 «ух»

в одну сторону). Делайте упражнение по ощущениям, сколько считаете нужным. Поменяйте руку и повторите упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОМПА»

Встаньте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено. Другую ногу отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, которая впереди. Одновременно с этим заднюю ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняйтесь вперед.

Возвратитесь в исходное положение, затем повторите. Поменяйте ноги и сделайте упражнение заново. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

УПРАЖНЕНИЕ «ДУМАЮЩИЙ КОЛПАК»

Возьмите правое ухо правой рукой. Левое — левой так, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные — спереди.

Массируйте край уха, продвигайтесь сверху вниз. При этом чуть оттягивайте и выворачивайте кожу к затылку. Затем разомните мочку уха. Повторите три раза и более.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ»

Найдите точки на лбу, которые расположены посередине между линией волос и бровей. Положите на них средний и указательный пальцы обеих рук.

Держите пальцы на этих точках. Если вы переживаете за предстоящую стрессовую ситуацию, представьте ее успешное разрешение. Упражнение выполняют сидя или стоя.