Прогрессирующая релаксация мышц для детей

Релаксация достигается путем напряжения и последующего расслабления различных групп мышц тела.

· Лицо – попросите ребенка наморщить нос и лоб, будто он нюхает что-то неприятное, а затем расслабить лицо. Повторить три раза.

· Челюсти – попросите ребенка плотно сжать челюсти, будто он собака, которая висит на кости, а затем отпустить воображаемую кость и полностью разомкнуть челюсти. Повторить три раза.

· Руки и плечи – попросите ребенка вытянуть руки перед собой, затем поднять их над головой и потянуться как можно выше. После этого пусть ребенок опустит вниз и расслабит руки. Повторить три раза.

· Кисти рук – пусть ребенок представит, будто он изо всех сил сжимает апельсин одной рукой, а затем бросает его на пол и расслабляет кисть и руку. Повторить три раза, а затем выполнить упражнение другой рукой.

· Живот – пусть ребенок ляжет на спину и всего на мгновение максимально напряжет мышцы живота. Затем пусть расслабит живот. Повторить три раза, а затем выполнить это же упражнение стоя.

· Ноги и ступни – попросите ребенка стоя вдавить пальцы ног в пол, будто он проделывает это с песком на пляже. Пусть поочередно вдавливает каждый палец в пол и расставит их настолько, чтобы чувствовать напряжение в ногах, а затем расслабится. Повторить три раза.

Выполняя эти упражнения, попросите ребенка наблюдать, как хорошо чувствует себя тело, когда он расслабляет каждую его часть. Цель выполнения этих упражнений заключается в том, чтобы достичь полного расслабления мышц тела.

Упражнения, стимулирующие решения сложных задач, требующих особого напряжения

(Друбачевская И. Избавимся от двоек.)

1) Мягко массируем (легко надавливая и чуть натягивая кожу на лбу между точками), закрыв глаза, «кнопочки мозга» - точки, расположенные симметрично относительно линии, вертикально делящей лицо пополам, над глазами, посредине между бровями и линией роста волос. – При сильном волнении, перед контрольной, диктантом, экзаменом.

2) Медленно двигаем уши, держа их за кончики, взад-вперед (по 10 раз). В крайнем положении на мгновение задерживаем. Глаза при этом то закрываем, то открываем. – Помогает лучше воспринимать на слух и говорить самому, обостряет память и внимание.

3) Примерно минуту массируем круговыми движениями верхнюю часть щек в области скул.

4) Круговыми движениями массируем одновременно подбородок и лоб, медленно считая до 30.

5) Массаж областей сверху и снизу глаз. Это надо делать очень легко и осторожно.

6) Такими же легкими движениями пробегаем пальцами от уголка глаза до кончика носа и обратно (10 раз).

7) Широко раскрываем рот и вращаем нижней челюстью (10 вращений) – Когда устали глаза или рот.

8) Медленное вращение головой, прикрыв глаза. – Помогает пересекать среднюю линию.

Как быстро активизировать наш мозг

На нашем теле есть несколько точек, которые активизируют работу мозга.

· Точка на тыльной стороне ладони между большим пальцем и указательным. Помассируйте ее.

· Разотрите мочки ушей, это поможет проснуться.

· Зевните как можно сильнее, это помогает подбросить мозгу кислорода.

· Ущипните кончик носа, это тоже активизирует мозг.

· Кто-то умеет стоять на голове. Это обеспечивает приток крови к голове и активизирует клетки мозга, но, если на голову встать трудно, можно просто лечь на пол на спину и закинуть ноги за голову. Полежать так минутку.