|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| позитив.jpg | | **Вправа «Точки позитиву»** **Ця вправа допомагає розвивати навички планування, свідомої поведінки в суспільстві, здатність приймати рішення.**  Щоб виконати цю вправу, потрібно подумати про те, що зазвичай у вас викликає стрес. Одночасно поставте пальці на вершині лобових горбів з обох боків і масажуйте ці точки. Натискайте достатньо сильно, щоб шкіра під пальцями натягнулась. |
| К27.jpg | | **Вправа «Точки мозку»** **Вправа стимулює точки поблизу артерій, які постачають кров до головного мозку.** Активізація цих зон сприяє насиченості крові киснем, яка потім надходить у мозок. Необхідно одну руку покласти на живіт у ділянці пупка, а другою стимулювати точки в ділянці м’яких тканин під ключицями (підключичні западини), праворуч і ліворуч від грудини. Рука на животі дозволяє зосередити увагу в центрі ваги тіла. Потім поміняйте руки місцями |
| кнопки центр.jpg | | **Вправа «Точки концентрації»**  **Вправа знімає втому, допомагає зосередитися на запам’ятовуванні нової інформації й покращує координацію рухів.**  Вказівним і середнім пальцем однієї руки потрібно масажувати точки над верхньою губою (середина носогубної складки) і посередині під нижньою губою. Долоня другої руки у цей час лежить на животі в ділянці пупка. Потім руки треба поміняти місцями й повторити вправу знову. |
| уши.jpg | | **Вправа «Масаж вух»**  Масажуйте вуха, розминаючи їх пальцями, поки не відчуєте, що вони стали трохи теплими.  Щоденний масаж вушної раковини здатний активізувати в організмі всі життєво важливі процеси, зарядити його енергією і силою.  Він ефективний у період відновлення для підвищення працездатності і гарного емоційного стану, а також сприяє швидкому пробудженню. |
|  |  | |
| Погоны.jpg | | **Вправа «Погони»**  Покладіть праву руку на ліве плече, голову поверніть праворуч. Руку притисніть до комірцевої зони і трохи потягніть. Повторіть вправу на іншу сторону. Вправа ефективно усуває головний біль, допомагає зняти відчуття втоми і напруги, покращує мікроциркуляцію крові в шийно-комірцевій зоні, завдяки чому м'язи шиї розслабляються і поліпшується кровопостачання до головного мозку. |
| ушки носик.jpg | | **Вправа «Вухо-ніс»**  **Така вправа особливо подобається дітям. Виконання звичної дії незвичною рукою активізує нові контакти між клітинами мозку.**  Лівою рукою візьмися за кінчик носа, а правою - за ліве вухо. Одночасно опустіть руки, плесніть в долоні та поміняйте положення рук на протилежне. Повторіть таку дію кілька разів. |
| samomassazh-palcev-ruk.jpg | | **Вправа «Масаж пальців»**  **Пальці - основний інструмент пізнання і перетворення навколишнього світу. Вони завжди знаходяться в русі, втомлюються і тому заслуговують на відпочинок.**  Розслабити пальчики можна за допомогою спеціальних масажних прийомів, які виконуються м'яко, плавно, без зайвого тиску і зусиль.  М'яко розітріть поверхню кожного пальця від нігтя до його основи.  Злегка потягуйте пальці, тримаючись за першу фалангу.  Такі нескладні маніпуляції допоможуть при фізичних і розумових навантаженнях, нервовому напруженні. Кожен палець контролює різні почуття і стани:  Великий - тривожність, смуток, депресивність;  Вказівний - невдоволення, страх;  Середній - дратівливість, гнів;  Безіменний - смуток, песимізм;  Мізинець - напруга, невпевненість. |
| Слон.jpg | | **Вправа «Слон»**  **Вправа активізує всі системи організму й сприяє концентрації уваги**.  Вухо тісно притисніть до плеча, витягніть одну руку перед собою, наче хобот слона, малюйте в повітрі горизонтальну вісімку. Рух починайте від центру зорового поля і далі проти годинникової стрілки. Під час виконання вправи стежте за кінчиком пальця. Поміняйте руку. Виконуйте вправу повільно і вдумливо, 4–5 разів для кожної руки. |
| лзк2.jpgлзк.jpg | | **Вправа ««Лобно-потилична корекція»**  **При відчутті тривоги, невпевненості, хвилювання (чи стресу) допомагає вправа «Лобно-потилична корекція».**  Одну руку покладіть на чоло, а іншу – на потилицю. Сконцентруйтесь. Зробіть кілька глибоких рівних вдихів і видихів, спокійно озвучте свою проблему. Якщо ви не хочете говорити, просто думайте про неї.. Посидіть у такому положенні кілька хвилини. Якщо ви починаєте позіхати, це означає, що тіло почало розслаблятися. Коли рука торкається до чола, відбувається потік крові, вона починає краще циркулювати у різні ділянки мозку. На потилиці розташована зона, яка сприймає ті образи, які потім зберігаються у вашій пам’яті.  Коли рука торкається цієї області, долоні стимулюють кровообіг. Завдяки глибокому диханню у кров поступає кисень. |
| крюки.jpg | | **Вправа «Гачки»**  **«Гачки» — найкраща вправа для зняття нервового напруження, вона допомагає зосередитись і швидко відновити**  **психоемоційну рівновагу.**  Сядьте на стілець, схрестіть ноги і руки. Зап'ястя правої руки знаходиться на зап'ясті лівої. Пальці потрібно з'єднати у замок у такий спосіб, щоб великий палець правої руки був над лівим пальцем. Руки виверніть «навиворіт» перед грудьми, пальці направлені вгору. Голова пряма, погляд направлений вгору, язик прикутий до піднебіння. Знаходьтесь у такому положенні впродовж 3-5 хвилин до появи позіхання або відчуття повноцінності. |
| шаги.jpg | | Вправа «Перехресні кроки»Вправа сприяє розвитку координації і орієнтації у просторі, допомагає для здобуття таких навичок, як читання, письмо, засвоєння нової інформації.Вправа знімає біль у поясниці і підтягує м'язи живота. Перехресні кроки активізують повноцінну роботу системи “інтелект-тіло” перед початком фізичних занять.  Правим ліктем потрібно торкатися лівого коліна, а лівим ліктем - правого. |
| Височное.jpg | | Вправа «Скроневі простукування»Вправа допомагає мозку налаштуватись на процес навчання. Інший варіант використання скроневих точок пов'язаний з їх погладжуванням. Пальці розташуйте на скронях з обох боків і погладжуйте точки, виконуючи при цьому вдих-видих. |
| Управляющий.jpg | | **Вправа «Метелик»**  **Вправа знімає напругу в області спини, сприяє загальному розслабленню, знімає напругу, покращує кровообіг м’язів спини, покращує м’язовий тонус.**  Вправу рекомендується виконувати кожний раз після тривалої сидячої роботи.  Дві руки зігнуті у ліктях, розташовані на попереку. Відведіть їх вперед – плечі опущені і назад – лопатки з’єднуємо. |
| 135787257c922ed.jpg | | **Вправа «Оплески»**  Оплески покращують когнітивні і моторні навички — память, мислення, увагу і сенсорне сприйняття, полегщують соціальну адаптацію і дозволяють зняти напругу, і підняти настрій.  Плескайте в долоні, поки вони не стануть гарячими. |
| Птица.jpg | | Вправа «Пташка» Вправа знімає напруження у шийно-комірцевій зоні, сприяє розслабленню, знімає нервове напруження і покращує кровообіг головного мозку.  Руки потрібно зігнути в ліктях, виконуючи кругові рухи плечима — 10 разів уперед, і 10 назад. Поступово збільшуйте кількість рухів від 15 до 30 разів. |