

Картотека кинезиологических упражнений

Цель: оптимизация мышечного тонуса, развитие произвольности, самоконтроля, активизация головного мозга.

Комплекс № 1.

Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Кулак - ребро - ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами (кулак - ребро - ладонь), произнося их вслух или про себя.

Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Вертишейки, вертихвостки
Не хотят носить обноски —
Им бы праздничные блески
Да высокие прически!

Зеркальное рисование.

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Ухо - нос.

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук „с точностью до наоборот,,.

Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Горизонтальная восьмерка.

Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь - левой. А теперь правой и левой одновременно.

Комплекс №2

Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

Перекрестные движения.

Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

Качание головой.

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

Горизонтальная восьмерка.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Симметричные рисунки.

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

Медвежья покачивания.

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

Поза скручивания.

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой

рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой - за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 - 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

Гимнастика для глаз.

Выполните плакат - схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории "восьмерки". Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 - коричневый, № 3 - красный, № 4 - голубой, № 5 - зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Кинезиологические упражнения

Цель: улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Занятия направлены на преодоление патологических синкинезий, устраняют дезадаптацию в процессе обучения, гармонизируют работу головного мозга.

Комплекс № 1

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
3. «Звонок». Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. «Домик». Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.».
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руку с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Комплекс № 2

1. Сядьте на пол «по-турецки», положите руки на диафрагму. Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки – выдох.

2. «Снеговик». Стоя. Представьте что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

3. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.

4. Свободные движения глаз из стороны в сторону, вращения.

5. «Рожицы». Выполняйте различные мимические движения: надувайте щеки, выдвигайте язык, вытягивайте губы трубочкой, широко открывайте рот.

6. Поглаживание лица: приложите ладони ко лбу, на выдохе проведите ими с легким нажимом вниз до подбородка. На вдохе проведите руками со лба через темя на затылок, с затылка на шею.

7. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправлено, затем разнонаправлено), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.

8. Сделайте медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад. Затем сделайте круговые движения головой в одну сторону, затем в другую.

9. Сделайте круговые движения плечами вперед-назад и пожимания ими.

10. Возьмите в руки мяч или игрушку. По команде ведущего поднимите его вверх, вправо, влево, вниз.

Комплекс № 3

1. Задержка дыхания. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание так долго, насколько это возможно. Можно ввести элемент соревнования в группе.

2. «Дерево». Сидя на корточках. Спрячьте голову в колени, колени обхватите руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

3. «Внутри-снаружи». Лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т.д.). Перенесите

внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т.д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

4. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.

5. Делайте движения челюстью в разных направлениях.

6. Самомассаж ушных раковин: зажмите мочку уха большим и указательным пальцами, разминайте раковину снизу вверх и обратно. Потяните ушные раковины вниз, в сторону и вверх.

7. Попробуйте перекатывать орехи или шарики сначала в каждой ладони, а затем между пальцами.

8. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

9. Стоя на четвереньках, имитируйте потягивание кошки: на вдохе прогибайте спину, поднимая голову вверх; на выдохе выгибайте спину, опуская голову.

10. Прыгайте по команде ведущего вперед, назад, вправо, влево определенное количество раз.

Комплекс № 4

1. Стоя, опустите руки, сделайте быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустите руки вдоль тела ладонями вниз.

2. «Полет». Стоя. Сделайте несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закройте глаза, представьте себе, что вы летите, размахивая крыльями.

3. Бегайте по комнате, размахивайте руками и громко кричите. По команде остановитесь и расслабьтесь. Можно выполнять сидя или лежа на полу, размахивая руками и ногами.

4. Лежа на спине. На расстоянии вытянутой руки перед глазами хаотично двигайте какой-нибудь яркий предмет. Следите за предметом глазами, не двигая головой.

5. Отработайте такие движения языка, как щелканье, цоканье, посвистывание. Затем выполните последовательность: два щелканья, два цоканья, два посвистывания и т.д.

6. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение сделайте с другой рукой.

7. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

8. Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставьте крест-накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

9. Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

10. «Клад». В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

Комплекс № 5

1. Дышите только через одну ноздрю (сначала левую, затем правую).

2. «Яйцо». Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову спрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

3. «Лодочка». Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем выполните это упражнение, лежа на животе.

4. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.

5. Гимнастика для языка: движения в разные стороны, выгибания языка, сжатие и разжатие языка, свертывание в трубочку.

6. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

7. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуйте его на бумаге (промашите в воздухе).

8. Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.

9. Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры, цифры, буквы.

10. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить.

Кинезиологические упражнения.

Цель: оптимизация мышечного тонуса, развитие произвольности, самоконтроля, активизация головного мозга.

Замок.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. По сигналу ведущего двигать тем пальцем, который он назовёт. Палец должен двигаться чётко и точно, не допуская синкинезий (содружественных движений рядом расположенных пальцев). Стараться выполнять в быстром темпе, можно парами: один ребёнок говорит и контролирует правильность выполнения, другой – выполняет.

Перекрёстные шаги.

Выполняется перекрёстно-латеральная ходьба на месте (осознанная ходьба). Соединить правое колено с левым локтем и наоборот. Шаги должны выполняться очень медленно, сохраняя равновесие, на счёт “1-10”-соединить колено и локоть, за такое же время вернуться в исходное положение. Это задействует максимально большое количество мышц тела и развивает, активизирует лобную долю мозга, ответственную за мышление.

Зеркальное рисование.

На чистом листе бумаги, одновременно двумя руками, нарисовать зеркально-симметричные рисунки: буквы, геометрические фигуры и т.п.

При выполнении этого упражнения расслабляются глаза, руки, синхронизируется деятельность обоих полушарий, активизируется работа всего мозга.

Колечки.

1 вариант: прямые колечки.

Смыкать большой палец руки поочерёдно со всеми остальными пальцами, двигаясь вперёд, затем – назад. Выполнять сначала на одной, затем на другой руке, затем на обеих руках одновременно.

2 вариант: обратные колечки.

И. П.: левая рука смыкает указательный и большой пальцы, правая - большой и мизинец.

В такт счёту левая и правая руки совершают одновременные разнонаправленные движения: левая рука смыкает большой палец поочерёдно со средним, безымянным и мизинцем, а правая одномоментно начинает смыкать большой палец, двигаясь в обратном направлении, т.е. с мизинцем, безымянным, средним. Затем следуют движения в противоположном направлении.

Кулак — ладонь

Обе руки лежат на столе или на коленях ладонями вниз, одна сжата в кулак. Одновременно кулак разжать, а другую ладонь сжать в кулак, поменять руки. Движения по мере усвоения можно ускорять, но следить за тем, чтобы сжатия-разжатия производились попеременно, не соскальзывая на одновременные.

Вот ладошка, вот кулак.

Всё быстрее делай так.

Оладушки

Правая рука лежит на колене ладонью вниз, левая — на другом колене ладонью вверх. Одновременная смена: теперь правая — ладонью вверх, а левая — ладонью вниз. По мере усвоения — движения ускорять.

Мы играли в ладушки—

Жарили оладушки.

Так пожарим, повернем

И опять играть начнем.

Ищет птичка

Поочередное соединение всех пальцев с большим (перебор пальцев). На каждый ударный слог пальцы одной руки соединяются с большим в следующем порядке: 1—2, 1—3, 1—4, 1—5, 1—5, 1—4, 1—3, 1—2. Затем смена рук.

Ищет птичка и в траве,

И на ветках, и в листве,

Смена рук.

И среди больших лугов

Мух, червей, слепней, жуков!

Лягушка (кулак — ребро — ладонь).

Три положения руки на столе или на колене последовательно сменяют друг друга: кулак (ладонью вниз), ладонь ребром, ладонь вниз:

Лягушка (кулак) хочет (ребро) в пруд (ладонь),

Лягушке (кулак) скучно (ребро) тут (ладонь).

Лезгинка

Левая ладонь повернута к себе, пальцы в кулак, а большой — в сторону. Правая рука прямой ладонью вниз прикасается к мизинцу левой. Потом — одновременная смена положений рук.

Вертишейки, вертихвостки

Не хотят носить обноски —

Им бы праздничные блески

Да высокие прически!

Когнитивное упражнение “Японская машинка”.

Цель: развитие произвольного внимания, его сосредоточенности и переключаемости; развитие мнестических процессов, умения ориентироваться в изменяющихся условиях в ситуации ограниченности времени. Установление взаимопонимания между членами группы.

Дети сидят в полукруге и рассчитываются по-порядку, начиная с любого края. Ведущему всегда присваивается номер “0”. Он может принимать участие в игре, но чаще всего только начинает и задаёт темп игры, а также контролирует правильность действий остальных учащихся.

Ладонями по коленям всеми участниками отбивается определённый ритм для начала в медленном темпе, удобном для всех. Например:

1. удар обеими ладонями по коленям;
2. удар правой ладонью;
3. удар левой ладонью;
4. повтор всего цикла.

Одновременно с первым ударом ведущий называет свой номер — “0” и номер игрока по своему желанию, который и будет продолжать игру дальше (при этом учащиеся должны отслеживать движение ходов от одного участника к другому взглядом). Например: “0 - 5”, следующий говорит: “5 - 8” и т.д. Участник, допустивший ошибку, выбывает из игры, его уже не могут называть остальные, оставшиеся в игре. Но он продолжает сидеть на своём месте и отстукивать ритм. Сложность в том, что остальным играющим приходится запоминать кто ещё в игре, а кого уже нет. Если назван игрок, выбывший из игры, то это считается ошибкой. Ошибкой также считается: сбой темпа или ритма хлопков, неправильное название своего номера или номера партнёра, приглашение к игре, без сопровождения взглядом.

Усложнение: убыстрение темпа, смена ритма по ходу игры, изменение направления расчёта участников, расчёт только нечётными номерами,

буквами, названиями животных и т.д. Ведущий вправе как усложнять, так и упрощать условия игры.

Когнитивное упражнение “Небо синее”.

Цель: развитие быстроты мыслительных операций анализа и синтеза, памяти, активизация словаря.

Ведущий бросает мяч игроку и говорит любое существительное. Тот, кто поймал мяч, должен назвать любое прилагательное, подходящее по смыслу. Затем он, в свою очередь тоже называет существительное и бросает мяч следующему игроку.

Вариант: вместо прилагательного можно называть другое существительное-ассоциацию, которое возникло при осознании услышанного ранее слова.

Когнитивное упражнение “Буратино”.

Цель: развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы.

Дети стоят в одну линию, лицом к педагогу. Педагог озвучивает алгоритм движений, который учащиеся как можно быстрее должны осознать, запомнить и воспроизвести.

Инструкция: правая рука вверх + прыжок на левой ноге;

левая рука вверх + прыжок на правой ноге;

правая рука вверх + прыжок на правой ноге;

левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл движений повторять до тех пор, пока у всех не получится одновременно, правильно и быстро.

Упражнения, стимулирующие мозговую деятельность

Каждое упражнение делать на медленный счет до 10.

1. МАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ: левая рука работает с правой частью головы, а правая с левой. Начать с поглаживания, затем – растирание, т.е. более интенсивные поглаживания, затем – разминание, т.е. сдвигание кожи, закончить опять поглаживанием. Делать движения как радиальные (от макушки или к макушке), так и поперечные.

2. **МАССАЖ УШЕЙ:** - оттянуть вниз мочки ушных раковин; - потянуть вверх верхушки ушей; - взявшись за середину ушей, оттянуть их вперед, назад и в стороны.
3. **МАССАЖ ЩЕК:** указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» сходящиеся и расходящиеся круги по контуру щек.
4. **МАССАЖ ЛБА И ПОДБОРОДКА:** указательными и средними пальцами обеих рук одновременно «рисовать» круги по контуру лба и на подбородке. Движения выполнять в противоположных направлениях.
5. **МАССАЖ ВЕК:** указательными и средними пальцами обеих рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза открыты). Движения от медиальных концов бровей по глазницам до внутренних углов глаз.
6. **МАССАЖ НОСА:** подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на следующие точки: - на переносице на уровне внутренних углов глаз, - на середине носовой кости, - у края носовой кости (над ноздрей), - под ноздрей (чтобы сила надавливания была достаточной, локти следует развести в стороны, руки параллельны полу).
7. **РАБОТА НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ:** открыть рот и совершать резкие движения влево-вправо.

Упражнения на гармонизацию межполушарных отношений, преодоление сложившихся стереотипов, выработку навыков внутреннего контроля

1. «Ленивые восьмёрки»

Упражнение можно делать стоя:

- начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (ладони в замок, большие пальцы вверх), глаза смотрят на большие пальцы.

Вариант: упр-е можно делать, сидя за столом:

- начертить на бумаге знак бесконечности сначала левой рукой , затем правой рукой, затем двумя руками одновременно.

2. «Симметричное письмо»

Рисовать двумя руками одновременно: движения или навстречу друг другу, или расходящиеся.

3. «Цыганочка»

Упр-е выполнять стоя, ритмично, по команде инструктора, в 1-4 ноги поднимать под прямым углом, в 5,6 ноги отводить в стороны, в 7,8 заводить внутрь. Когда выполнение упражнения достигнет качества, его следует усложнить, например: сочетать с чтением стихотворения вслух: каждое слово равно отдельному движению:

Раз – левой ладонью хлопнуть по левой коленке;

Два – правой ладонью хлопнуть по правой коленке;

Три – левой ладонью хлопнуть по правой коленке;

Четыре – правой ладонью хлопнуть по левой коленке;

Пять – левой ладонью хлопнуть об левую стопу;
Шесть – правой ладонью хлопнуть об правую стопу;
Семь – левой ладонью хлопнуть об правую стопу;
Восемь – правой ладонью хлопнуть об правую стопу.
Девять – левый локоть соединить с правым коленом.
Десять – правый локоть соединить с левым коленом.

4. «Перекрёстная марионетка» (для правого полушария).

Упражнение выполняется стоя. На счёт “1-2-3-4-5-6-7” медленно и равномерно поднимайте левую ногу, согнутую в колене, до уровня бедра. Когда нога оказывается поднятой до горизонтального уровня, правой рукой делайте усилие для ноги в три шага:

Первый шаг: лёгкое усилие мышцы ноги – 7 сек.

Второй шаг: сильное усиление – 7 сек.

Третий шаг: доминирующее опускание ноги – 7 сек. Руки при этом удобнее прикладывать чуть выше колена.левой рукой можно на что-то опереться или держать её, отставив в сторону и, согнув в локте. Спина должна быть прямой. Упражнение выполняется только для левой ноги. Дети выполняют упражнение 3 раза, взрослые – 8 раз.

5. «Перекрёстная марионетка» (для левого полушария).

Выполняется, как и для правого полушария. Отличие состоит в том, что поднимается правая, а не левая нога. Усиление делается левой, а не правой рукой. Это упражнение максимально открывает работу правого полушария. Оно выполняется 3 раза.

Упражнение выполняется только для правой ноги.

Упражнения, помогающие распределить тонус по телу:

освобождают от напряжения уставшие мышцы и возбуждают слабые, малодействованные

1. «Сова»

левой рукой взять мышцы правого плеча, голову повернуть направо.

Одновременно : ладонь плотно сжимает мышцу, шея вперед, глаза широко открываются, губы вытягиваются в трубочку, на выдохе произнести : У-у-ух.

Повторить 5-6 раз. Поменять руку и сделать те же движения.

2. «Слон»

Правую руку вытянуть вверх, прислонив ее к правому уху. Глаза смотрят на пальцы. Ноги на ширине плеч, расслаблены в коленях. всем телом рисовать «ленивую восьмерку». Поменять руку, сделать те же движения.

Упражнения, повышающие энергию тела

1. «КНОПКИ МОЗГА»

Довольно плотно зажать левой рукой пупок, правой рукой круговыми движениями массировать точку над вторым ребром сверху в месте

соединения с грудиной. Затем , поменяв руки, - левую. Затем – зажать пупок и массировать две точки одновременно.

2. КРЮКИ

Упр-е можно делать стоя:

1.Язык распластать по верхнему твердому небу, руки скрестить ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе, прижать к груди; ноги перекрестить. Глаза закрыть , «смотреть» в потолок.

2.Ноги параллельно, руки вперед, пальцы соединить домиком: большие пальцы смотрят в потолок, остальные в пол, глаза открыть –несколько минут смотреть в пол.

Упр-е можно делать сидя:

Положить левую лодыжку поверх правой, язык-руки –глаза , как и в упр-и стоя. Разъединить ноги, положение рук-пальцев, как и упр-и стоя.

3. ЗЕВОТА

Открыть рот, как бы зевая. Надавить кончиками пальцев на напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделать глубокий расслабляющий зевающий звук.