

**Комплекс кинезиологических
упражнений для активации
гормональной системы, снятия
устомления и питания головного
мозга.**



Упражнение №1. «Горячие ладони»

Растереть ладони до горячего состояния. Энергично помассировать каждый палец руки (на ладонях заложены все аккупунктурные точки, соответствующие внутренним органам).

Упражнение №2. «Дотянуться до неба»

Руки взять в замок перед собой. Вывернуть, сделать вдох, поднять вверх и потянуться руками вверх и назад (обратить внимание на растягивание грудных позвонков). Выполнить пружинящие движения 6-8 раз. Опустить руки вниз, сделать выдох (повторить 3 раза).

Упражнение №3. «Поцеловать облачко»

Руки взять в замок за спиной. Сделать вдох, потянуться руками назад - вверх. Подбородок поднять вверх, вытянуть губы трубочкой, раскрыть грудной отдел и область солнечного сплетения, прогнуться. Выполнить пружинящие движения руками 6-8 раз. Отпустить руки вниз, сделать выдох (повторить 3 раза). Активизируется вся гормональная система.

Упражнение №4. «Колючий ежик»

Руки взять в замок перед собой. Вывернуть, сделать вдох, слегка согнуть колени, потянуться руками вперед – вниз, округлить спину. Шею вытягивать вперед (растягиваются: область между лопатками, плечи, поясница, локтевые суставы и запястья).

Упражнение №5. «Между небом и землей»

Поднять левую руку ладонью вверх (давит на небо) (вдох), правая внизу за спиной, мизинец вдоль спины (давит на землю) потянуться левой рукой вверх. Из этого положения энергично сделать 3 скручивания вправо назад, одновременно выдыхая. Повторить то же в левую сторону. Почувствовать скручивание позвоночника.

Упражнение №6. «Гибкий ум»

Руки взять в замок и положить на затылок. Потянуться локтями вперед. Голова слегка сопротивляется, мягко растягиваем мышцы задней поверхности шеи. Медленно с сопротивлением поднять голову вверх, слегка прогнуться; повернуть голову вправо, надавить на ладонь. То же влево. Повторить 3 раза. Упражнение укрепляет заднюю поверхность мышц шеи, для активации сосудов головного мозга.

Упражнение №7. « Дотянуться до неба»

Руки взять в замок и положить на затылок. Отвести голову назад. Замок слегка сопротивляется. Сделать вдох. Потянуться локтями вверх и назад (задержка дыхания 3 секунды). Из этого положения выпрямить руки вверх,

потянуться. Сделать выдох и опустить руки через стороны вниз (повторить 3 раза).

Упражнение №8. **«Купание в чистой воде»** (ликворной жидкости).

Отвести голову слегка назад, сделать мягкие вибрационные движения, представить, что затылок купается в чистой, хрустальной воде. Усталость и утомление смываются.

Упражнение №9. **«Золотой дождик».** Для активации энергетических меридианов на голове.

Твердые пальцы, расслабленные кисти: выполнить 30 ударов по голове, словно на голову падает сильный золотой дождь.

Упражнение №10. Массаж ушей и Массаж аккупунктурных точек на лице.

Упражнение №11. **«Сильная память».** Постукивание зубами 100 раз.

Упражнение №12. **«Рубить капусту».** Для улучшения памяти и зрения.

Ребром ладони поочередно быстро простучать об угол стола 100 раз.

Упражнение №13 **«Журавль, пьющий воду»**

Выполнять волнообразные движения шей и верхней частью туловища, имитируя журавля, пьющего воду.

Упражнение №14 **«Птичка чистит перышки»**

Вытянуть шею вверх, потянуться к правому плечу и подбородком выполнять круговые движения назад над плечом. (то же влево).

Упражнение №15 **«Играющий клоун»**

Мысленно надеть на голову обруч с желтым шариком на пружинке и выполнять маятниковые движения головой в разных направлениях. Шея при этом вытягивается вверх.

Все упражнения выполняются по 6-8 раз.

Комплекс кинезиологических упражнений составила доцент кафедры психологи и коррекционной педагогики БелРИППК к.п.н. И.М. Резниченко.