

## Советы психолога

### Упражнения для астеников:

**Пейте воду.** Употребление достаточного количества воды в плане взаимодействия между мозгом и телом служит средством их сообщения, повышающим энергетический уровень и улучшающий мыслительные способности.

#### Энергетическое подключение

массируйте точки под ключицами

массируйте точки над верхней и нижней губой.

#### Ходьба на месте

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его, когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

#### Позитивные точки

Для эмоциональной разрядки в условиях стресса воздействуйте на позитивные точки. Это улучшает кровообращение в области лба и способствует интеграции системы «мозг-тело».

### Упражнения для гиперактивных:

#### 1. Ходьба на месте

Это упражнение заставляет мозг переключаться в интегрированный режим работы. Выполняйте его, когда вам становится трудно думать и действовать одновременно.

#### 2. Точки походки

Стимулирование так называемых точек походки

(на верхней стороне стопы между плюсневными костями) способствует улучшению координации движений и восстановлению баланса во всем теле.

#### 3. Энергетическая зарядка

Помогает устранить тугоподвижность позвонков, улучшает координацию движений в целом.

### Упражнения для отличников :

#### 1. Энергетическая зарядка

Способствует гибкости позвоночника, расслабляет мышцы спины живота. Легко выполняется за рабочим столом.

#### 2. Клеверный лист

Это упражнение является разминкой перед письмом или рисованием, обеспечивая интеграцию рук и глаз.

#### 3. Зевание

Зевота способствует детаксикации организма, стимулирует работу слезных потоков, расслабляет все тело от макушки до пяток.



## Упражнения для неуверенных уч-ся :



#### 1. Энергетическая зарядка

Способствует гибкости позвоночника, расслабляет мышцы спины живота. Легко выполняется за рабочим столом.

#### 2. Клеверный лист

Это упражнение является разминкой перед письмом или рисованием, обеспечивая интеграцию рук и глаз.

#### 3. Зевание

Зевота способствует детаксикации организма, стимулирует работу слезных потоков, расслабляет все тело от макушки до пяток.

### Упражнения для тревожных :

#### 1. Слух

Массируя уши вы, стимулируете множество акупунктурных точек, что чрезвычайно благотворно сказывается на всем организме.

#### 2. Пейте воду

3. Крюк Кука Сядьте, положив левую ногу на правую. Колено левой ноги насколько возможно отведите в сторону. Ладонью правой руки обхватите щиколотку левой ноги. Левую руку положите на правую так, чтобы ладонью левой руки обхватить стопу левой ноги. Язык прижмите к верхнему небу. Находитесь в такой позе 1-2 минуты до появления зевоты

#### 4. Перекрестная ходьба на месте

#### 5. Ленивые восьмерки для письма

### Упражнения для застревающих уч-ся

1. «Сова» Закройте глаза, расслабьте шею и мягко вращайте головой 5-7 раз по часовой стрелке и столько же в обратном направлении..

2. Ленивые восьмерки для письма Трудно приступить к работе? Выписывайте восьмерки разных размеров на бумаге, столе, на доске. Всегда двигайтесь вверх и переходите вниз по бокам.

3. Алфавитные восьмерки. Когда текст становится неразборчивым и вы заходите в тупик, попрактикуйтесь в написании алфавита вдоль края ленивой восьмерки. Это очень эффективное упражнение хорошо помогает при трудностях с чтением и письмом.