



Интеллектуальный массаж.

1. Оттянуть уши вперед – назад, счет до десяти, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.
2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.
3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.
4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.
5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.
6. Движение челюстью слева направо и наоборот.

Антистрессовый массаж.

1. Массаж пальцев рук:

а) нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

б) массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щеки, шею и сбросить.
5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.
6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.
7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.
8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.
9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.
10. Массаж ушных раковин, наушники.

Релаксация.

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были стиснуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овеивает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми – тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное, Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

Стихи для релаксации.

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –
Очень легкая, простая:
Замедляется движенье,

Исчезает напряжение...
И становится понятно:
Расслабление – приятно!

Руки вдоль тела,
Кулаки сжаты,
Крепко с напряженьем

Пальчики прижаты.
Пальчики сильней сжимаем,
Отпускаем, разжимаем.

Знайте, девочки и мальчики:
Отдыхают наши пальчики!
Дышится легко, ровно, глубоко.

Руки не напряжены

И рас-слаб-ле-ны...

Наши руки так стараются.

Пусть и ноги расслабляются...

Стало палубу качать.

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем.

А другую – расслабляем!

(Повторяем с другой ногой)

Руки снова вдоль тела.

А теперь – немного лени...

Напряженье улетело

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

Дышитесь легко...равно...глубоко...

Любопытная Варвара смотрит влево...

Смотрит вправо...

А потом опять вперед –

Тут немного отдохнет.

Шея не напряжена!
А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше вверх!

Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рас-слаб-ле-на.

А теперь посмотри вниз –
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно –
Расслабление приятно!
Шея не напряжена,
И рас-слаб-ле-на...

Подражая я слону,
Губы «хоботком» тяну.
А теперь их отпускаю
И на место возвращаю.
Губы не напряжены
И рас-слаб-ле-ны...

Реснички опускаются...
Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем *(2 раза)*,

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...равно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают...засыпают... *(2 раза)*.

Шея не напряжена

И рас-слаб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляются *(2 раза)*.

Мы спокойно отдыхаем,

Сном волшебным засыпаем.

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке...

На зеленой мягкой травке...

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Реснички опускаются, глазки закрываются.

Губы теплые и вялые,
Но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются... *(2 раза)*.
И послушный наш язык
Быть расслабленным привык!
Нам понятно, что такое
Состояние покоя...
Мы спокойно отдыхаем,
Сном волшебным засыпаем...

Рекомендации подготовила Султанова Л.Ю.