

**Комплекс упражнений  
для снятия мышечного  
напряжения и  
активизации  
мыслительной  
деятельности,  
применяемый в работе  
с детьми с ОВЗ**



Подготовила  
педагог-психолог  
МАОУ «СОШ №4»  
Пономарёва А.А.

# Упражнения для снятия мышечного напряжения:

- **«Улыбка»** – растягиваем губы – улыбаемся, собираем губы «трубочкой» (3 раза);
- Изображаем, что **зеваем**;
- **«Муха»** – представляем, что на лицо садится муха, отгоняем её с помощью мимики: муха на лбу, на носу, на щеках, на подбородке!
- **Наклоны и повороты головы** в разные стороны, **вращение головой**;
- Поднять **плечи** вверх, опустить вниз – сбросить усталость!
- Сильно **сжать руки** в кулаки на несколько секунд (до 10 сек.) и медленно **разжать**, встряхнуть кисти рук;
- **«Струна»** – встать на носочки, руки поднять вверх – натянуться, как струна, постепенно расслабляем кисти рук, локти, голову, плечи, корпус, ноги;

# Упражнения для активизации мыслительной деятельности:

- Самомассаж – массируем уши (точечно, теребим, тянем, сворачиваем, чтобы начали «гореть»), массируем голову, плечи, пальцы рук.
- Перекрёстные движения:
  - «Маршируем на месте»
  - «Кулачок, ладонь»
  - «Ножницы», «Восьмёрки»
  - «Нос, ухо, хлопок, поменяли»
  - «Круговыми движениями гладим голову, а по животу похлопываем, меняем руки»
  - «Локоть тянем к коленке, хлопок, поменяли».

**Желаю здоровья и счастья!**



**С уважением педагог-психолог Пономарёва Анжелика Александровна**