

# ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- Выработка правильного дыхания активизирует работу стволовых структур мозга, способствует оздоровлению и улучшению самочувствия. Одна из задач дыхательных упражнений – формирование самостоятельного плавного дыхания. Особенно эффективны дыхательные упражнения для детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ.

- Расслабление позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы и здоровье, увеличивает запас энергии. Ещё – расслабление это забота о самом себе. Что значит расслабиться? Это просто посидеть в неподвижности и отпустить напряжение и страх.
- Расслабляясь, возбужденные и беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми.
- Робкие дети приобретают уверенность, бодрость и свободу в выражении своих чувств





# САМОМАССАЖ

- ▣ Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, активизирует кровоснабжение головного мозга.

