

## *Кинезиология, как метод активного развития речи.*

Цель: ознакомление педагогов с современной здоровьесберегающей технологией – кинезиологией, раскрыть суть здоровьесберегающей технологии «Кинезиология» и ее роли в развитии речи дошкольников.

Задачи:

- привлечь педагогов к результативному воспитательно-образовательному процессу;
- заинтересовать их в обучении приемам и методам работы с детьми;
- расширить, углубить знания педагогов о здоровьесберегающей технологии «кинезиология»;

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы будем говорить о кинезиологии, инновационном методе, который в настоящее время широко используется специалистами в коррекционной педагогике.

1. Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребёнка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

Важнейшей проблемой дошкольного детства на современном этапе является увеличение количества детей с речевой патологией. Это мы можем видеть в нашем дошкольном учреждении. С каждым годом, детей с речевой патологией становится всё больше, открываются новые группы, комбинированной направленности.

Для детей с речевыми нарушениями характерны:

- ▶ Нарушение артикуляционных укладов, либо органов артикуляционного аппарата.
- ▶ Нарушения дыхания и голосообразования.
- ▶ Нарушение общей и мелкой моторики.
- ▶ Раструженность и заторможенность мышечного напряжения.
- ▶ Повышенная утомляемость.
- ▶ Заметное отставание в показателях основных физических качеств (силы, скорости, ловкости).
- ▶ Нарушение темпоритмической организации движений.
  
- ▶ Нарушение оптико-пространственного праксиса.

- ▶ Неустойчивость внимания.
- ▶ Расстройство памяти (особенно слуховой).
- ▶ Несформированность мышления.
- ▶ Задержка развития воображения.

Это ставит перед педагогами задачу поиска эффективных форм, методов и приемов профилактики и укрепления здоровья детей, развития речи, в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В детском **возрасте** существует тесная связь между телом и психикой: развитие основных двигательных функций происходит от момента рождения до 1 года; развитие более сложных двигательных функций и созревание чувственной сферы от 1 года до 3 лет; созревание эмоциональной сферы от 3 до 12 лет. Любое нарушение развития в детском возрасте затрагивает также и двигательную сферу. Поэтому сформированность общей, артикуляционной и пальчиковой моторики, с одной стороны, является важнейшим показателем состояния ребёнка. С другой, именно через движение мы можем оптимизировать процесс подготовки к школе детей с ОНР. Следовательно, развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот.

**Существует пирамида Вильямса и Шеленбергера, которая наглядно иллюстрирует, насколько все обучение ребенка, его интеллект, поведение, речь зависит от нижних этажей и особенно от фундамента — нервной системы.**

Основание и вершина пирамиды взаимосвязаны — вершина не может существовать отдельно от основания, так же как здание не может удержаться без прочного фундамента. Не обеспечив развитие ребенка на нижних этажах, невозможно сформировать навык, который находится на более верхних этажах пирамиды.

Речь, мышление, внимание, память — это высшие психические функции, находящиеся не в основе пирамиды, а высоко на ней. Развитие ребенка идет снизу вверх. Каждый этаж формируется на фундаменте предыдущего. Чтобы подняться к вершине пирамиды, когда ребенок будет готов к школьному обучению, нужно уделить внимание каждому этажу.

К 3-м годам созревают все анализаторные системы психики и мозг готов к синтезу понятий — осмыслению явлений. В этом возрасте дети начинают посещать детский сад, поэтому педагоги могут обеспечить правильное

развитие дошкольников, учитывая закономерности формирования высших психических функций, опираясь на данную пирамиду обучения.

**На современном этапе развития общества происходят изменения и в системе дошкольного образования. В условиях реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, становится актуальным поиск альтернативных форм и методов работы с детьми. Развитие речи является одним из главных направлений работы с дошкольниками. Одним из таких является кинезиологический метод.**

Что же такое кинезиология?

*Кинезиология* – это наука о развитии головного мозга через движения или по - другому «Гимнастика мозга». Название «кинезиология» происходит от греческих слов «кинезис» (kinesis), «движение» и «логос» (logos), «наука». Кинезиология — это наука о движении.

Истоки кинезиологии следует искать почти во всех известных философских системах древности и прогрессивных течениях современности. Так древнекитайская философская система Конфуция (около 2700 года до н. э.) демонстрировала роль определенных движений для укрепления здоровья и развития ума. Сходные элементы содержала древнеиндийская йога, основной целью которой было обретение высших психофизических способностей.

Основателями образовательной кинезиологии являются американские педагоги, доктор наук Пол Деннисон и Гейл Деннисон. Эта система была разработана ими более 40 лет назад. В России она известна с начала 90-х годов.

**Применение метода кинезиологии позволяет улучшить:**

- Речь
- Снижает утомляемость
- Повышает познавательные способности
- Внимание
- Моторику
- Повышает интеллектуальные способности

Кинезиология состоит из определенных упражнений для крупной и мелкой моторики, которые синхронизируют работу одновременно двух полушарий головного мозга, улучшают память, внимание, развивают моторику, речь.

Цель кинезиологии - развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

### *Задачи кинезиологии:*

- ▶ *Синхронизировать работу полушарий;*
- ▶ *Развивать мелкую моторику;*
- ▶ *Развивать способности детей;*
- ▶ *Развивать память, внимание, речь;*
- ▶ *Развивать мышление.*

Развитие головного мозга ребенка начинается внутриутробно и активно продолжается после рождения.

По исследованиям физиологов правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*).

Мозолистое тело (*межполушарные связи*) находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон. Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Нарушение мозолистого тела искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

**Тест:** Я предлагаю вам прямо сейчас определить, какое полушарие доминирует именно у Вас. Для этого мы сейчас воспользуемся одной из методик определения функциональной асимметрии полушарий (тест Павлова). Разложите карточки по 3 на 3 группы так, чтобы в каждой группе было что-то общее.

Оценка результатов:

Если Вы разложили карточки по 1 варианту, а именно: 1-я группа карточек – «карась», «орел», «овца». 2-я группа карточек – «бегать», «плавать», «летать». 3-я группа карточек – «шерсть», «перья», «чешуя». То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили карточки по 2 варианту, а именно: 1-я группа карточек – «карась», «плавать», «чешуя». 2-я группа карточек – «орел», «летать», «перья». 3-я группа карточек – «овца», «бегать», «шерсть». То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.

Какие результаты бы Вы не получили, никогда не поздно начать тренировать свой мозг, чтобы оба полушария головного мозга стали равноценно развиты.

Основное развитие межполушарных связей формируется у девочек до 7-ми лет у мальчиков до 8-ми – 8,5 лет, но заниматься в этом направлении можно в течение всей жизни. Таким образом, развитие в дошкольном детстве дает старт для успешного обучения в школе.

6. Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определенные условия:

- Занятия проводятся утром.
- Занятия проводятся ежедневно, без пропусков.
- Занятия проводятся в доброжелательной обстановке.
- От детей требуется точное выполнение движений и приемов.
- Упражнения проводятся стоя или сидя за столами.

7. Важные моменты в проведении упражнений:

• Во время образовательной деятельности проводить такие упражнения можно только в том случае, если идет стандартная **работа**. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно.

• Если же предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

• Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т. е. накапливающийся эффект.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительные изменения.

10. В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Растяжки нормализуют гипертонус (*неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение*) и гипотонус (*неконтролируемая мышечная вялость*).

Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетизацию организма.

При выполнении телесных движений развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение. Поэтому, дорогие коллеги, запомните, что неподвижный ребенок не обучаем и не ругайте его за излишнюю двигательную активность на занятии.

С практической точки зрения, в работе учителя-логопеда особое внимание уделяется упражнениям с кистями рук, поскольку кинезиологические упражнения для пальцев рук стимулируют речевое развитие ребенка, способствуют улучшению артикуляционной моторики, подготовки кисти рук к письму и, что особенно важно является мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга. Кроме того комплекс упражнений, разработанный для малышей с проблемами речи, нацелен на правильную постановку нарушенных звуков и доведении их до автоматизма. Ведь чтобы добиться положительных результатов, нужен самоконтроль, а именно этого и не хватает очень многим дошкольникам.

Эти упражнения можно сочетать. Их используют для координации речи и движения в стихах, рассказах. А можно придумать сказки и использовать не только для развития речи, но и для автоматизации и дифференциации поставленных звуков. Одну из таких сказок мы с вами и расскажем.

В маленьком домике (упр. «Домик») на лесной опушке жил-был Ёжик, не головы, не ножек (упр. «Ёжик»).

Утром рано проснулось солнышко (упр. «Солнышко») и своими ласковыми лучами разбудило Ёжика (упр. «Ёжик»).

Он встал с кровати, сделал зарядку, умылся и позавтракал (упр. «Колечко» отрывисто двумя руками).

А потом отправился на прогулку в лес (упр. «Кулак-ладонь» и упр. «Лес») и встретил Кошку (упр. «Коготки»). Кошка была очень грустной, ведь у неё потерялось красивое ожерелье (упр. «Цепочка»). Ёжику (упр. «Ёжик») стало жалко Кошку (упр. «Кошка») и он решил помочь ей.

Ёжик (упр. «Ёжик») и Кошка (упр. «Коготки») вместе отправились в лес (упр. «Кулак-ладонь» и упр. «Лес») на поиски. Где встретили: Зайчишку-трусишку (упр. «Заяц»), Лягушку-квакушку (упр. «Лягушка») и Оленя-длинные рожки (упр. «Рожки»). А на рожках у Оленя (упр. «Рожки») они увидели ожерелье (упр. «Цепочка»). Кошка (упр. «Коготки») очень обрадовалась и была благодарна друзьям.

Вечером все друзья собрались в доме (упр. «Домик») у Ёжика (упр. «Ёжик»). И Лягушка-квакушка, и Зайчишка-трусишка, и Олень - длинные рожки, и Кошка (упр. «Лягушка», «Заяц», «Рожки», «Коготки».) Они разговаривали, смеялись и ели вкусные Оладушки (упр. «Оладушки»)

#### 11. Признаки, по которым видны достижения детей :

- У ребенка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.
- У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.
- Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.
- Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.
- Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

Таким образом, использование кинезиологического метода в работе с дошкольниками положительно влияет на формирование словесной речи ребенка, на его эмоциональное здоровье, у детей повышается речевая активность. Они быстро овладевают речью как полноценным средством общения и познания окружающей действительности.

Упражнения для релаксации способствуют расслаблению, снятию напряжения.

## 1. Растяжки

“Снеговик” Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала тает и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

“Дерево ” Исходное положение – сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками. Представьте, что вы - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

“Тряпичная кукла и солдат” Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

“Сорви яблоки” Исходное положение – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удастся. Посмотрите на яблоню,

видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните.

Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь

наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

## 2. Дыхательные упражнения

“Свеча ” Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

“Дышим носом ” Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

“Нырятьщик ” Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

## 3. Телесные упражнения

“Перекрестное марширование” Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

“Мельница ” Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.

“Паровозик” Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

“Робот” Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

“Маршировка ” Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

#### 4. Упражнения на релаксацию

“Дирижер ” Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (*включается музыка*). Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

“Путешествие на облаке” Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попка удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что–нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

#### 5. Упражнения для **развития мелкой моторики**

“Колечко ” Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнять нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

“Кулак – ребро - ладонь” На столе, последовательно, сменяя, выполняются следующие положения рук: ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак и ладонь ребром на столе. Выполнить 8-10 повторений. Упражнения выполняются каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

“Лезгинка” Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак **развернут пальцами к себе**. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

“Зеркально е рисование” Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность **работы всего мозга**.

“Ухо – нос” Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук *«с точностью до наоборот»*.

«Змейка» Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская **синкинезий**. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

## 6. Глазодвигательные упражнения

“Взгляд влево вверх” Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углов в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на прямо перед собой. (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

“Горизонтальная восьмерка” Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т. е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

“Глаз – путешественник”. Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки игрушек, животных и т. д. Исходное

положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный учителем.

## 7. Массаж

1. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу на 1 см вперед – назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. Прodelайте то же для другой руки.

2. Кисти и предплечья левой руки расположите на столе. Ребром ладони правой руки имитируйте «пиление» по всем направлениям тыльной стороны левой ладони («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.

3. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Правой рукой сделайте массаж тыльной стороны ладони левой руки. Прodelайте тоже для другой руки.

4. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх – вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.

5. Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.

6. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье левой руки расположите на столе. Согнутыми указательным и средним пальцами правой руки делайте хватательные движения на пальцах левой руки («прямолинейное» движение). Прodelайте тоже для другой руки.

7. Движение, как при растирании замерзших рук.

8. Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируемой фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Прodelайте тоже для другой руки.

9) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

10) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.