**«Гимнастика для мозга» при стрессе и эмоциональной перегрузке.**

Антистрессовый комплекс упражнений

1. **Сделать 1-3 глотка воды!**
2. **Дыхательная гимнастика:**

* «Холодный ветер». Вдох через нос, выдох через рот холодным воздухом, губы в трубочку (2-4 раза).
* «Теплый ветер». Вдох через нос, выдох через рот теплым воздухом со звуком «Ха-а», будто согревая руки.
* «Нюхаем цветы». Три коротких вдоха через нос, плавный выдох через рот (4 раза).

1. **Гимнастика для глаз:**

* Движение глаз – вверх, вниз, вправо, влево (по 2-4 раза).
* Закрыть глаза, расслабиться.
* Движение глаз по диагонали (правая, левая диагональ).
* Взгляд вперед и на кончик носа.
* Круговые движения глазами по часовой стрелке и против (4-6 раз).
* Упражнение «Восьмерки».
* Закрыть глаза, расслабиться.

1. **Массаж ушных раковин. Энергизация мозга.**
2. **Упражнения на движения телом.**

* Вращение шеи по часовой стрелке и против (6-8 раз).
* Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.
* Движение плечами вверх-назад, вверх-вперед.
* Упражнения руками «Ножницы», «Колесики».
* Повороты туловища в стороны.
* Наклоны в стороны и вперед.
* Шаг на месте с перекрестными касаниями коленей локтями.