**Это должны знать дети и родители.**

Автор статьи: [**Ольга Цыпленкова, психолог**](http://www.za-partoi.ru/search/?query=%D0%9E%D0%BB%D1%8C%D0%B3%D0%B0%20%D0%A6%D1%8B%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0)



Сделайте перерыв в учебных занятиях, чтобы с помощью предлагаемых упражнений снять усталость, утомление глаз, максимально быстро сконцентрировать внимание. А также развить организационные навыки, умение читать вблизи и вдали (книга – доска), согласованность работы глаз, мотивацию в освоении материала. И, что важно, принять удобную позу для активной учебы.

**«Кнопки Земли»**

1. Встаньте удобно, расслабьтесь.
2. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся под нижней губой.
3. Другую руку расположите чуть ниже пупка пальцами вниз.
4. Удерживая точку под нижней губой на вдохе, представляйте, что вместе с воздухом в вас входит энергия земли. А на выдохе верните ее обратно.
5. Сделайте 4–6 полных циклов такого дыхания, чтобы максимально «поднять энергетический фонтан». Далее поменяйте руки местами и повторите упражнение 4–6 раз.

**«Кнопки космоса»**

1. Встаньте удобно, расслабьтесь.
2. Пальцами руки прикоснитесь к точке, находящейся над верхней губой.
3. Другую руку положите на крестец сзади срединной линии тела.
4. Удерживая точку над верхней губой во время вдоха, представляйте, как по позвоночнику поднимается энергия, расслабляя каждый позвонок.
5. Сделайте 4–6 полных циклов дыхания, чтобы энергия, поднимаясь по позвоночнику и далее вдоль головы (как капюшон), доходила до точки над губой. Поменяйте руки, повторите упражнение.