**Обучение навыкам эмоционального регулирования средствами образовательной кинезиологии.**

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение.

 Большинство конфликтов сопровождается сильными негативными эмоциями, мешающими разумному анализу. Поэтому самый первый шаг практически в любом конфликте – успокоиться обеим сторонам. И сделать это надо оперативно, быстро, по возможности здесь и сейчас. На уроках физической культуры мы обучаем детей простым кинезиологическим (кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение) упражнениям, помогающим сбросить эмоциональное напряжение, трансформировать отрицательные эмоции в положительные. Эти упражнения мы показываем и родителям в рамках родительского всеобуча, т. к. упражнения приносят успокаивающий или ободряющий эффект, они полезны, когда ребенок находится в состоянии волнения, нервного возбуждения или в негативном настроении. Вот некоторые из них. **«Позитивные точки».** Если мы нервничаем или боимся чего-то, Здесь помогут «позитивные точки», это для них работа. Меньше чем через одну минуту волнение проходит, И каждый из вас спокойствие находит. Эти точки располагаются прямо над глазными яблоками, между линией волос и бровями. «Позитивные точки» надавливаются слегка – так, чтобы усилия хватило только на натяжение кожи лба. **«Точки Кука».** Когда вы чувствуете себя сердитыми, озадаченными, Кажется, что вас надолго покинула удача, Обязательно вспомните про «точки Кука», Они помогут прогнать вялость и скуку. Напротив, вы ощутите бодрость и приподнятое настроение, Вновь к вам вернется удача и везение! Упражнение состоит из двух частей: сначала надо положить левую щиколотку на правое колено, затем обхватить правой рукой левую щиколотку, а левую руку положить на подошву левой стопы. Сидите так с закрытыми глазами 1 минуту, глубоко дыша, язык прижат к небу. Затем расплетите ноги и соедините кончики пальцев рук, продолжая глубоко дышать еще минуту. «**Упражнения для снятия эмоционального напряжения»** 1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох. Повторите упражнение 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение выполнять двумя руками одновременно. 2. Слегка помассируйте кончик мизинца.