



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. "Перекрестные движения".

При движении одновременно с правой рукой двигается левая нога и одновременно с левой рукой двигается правая нога. Можно проводить эти упражнения под музыку.

2. **"Ленивые восьмерки"**. Сначала рисуют в воздухе восьмерку правой рукой, затем левой, затем одновременно правой и левой.

3. **"Энергизатор"**. Приложить ладонь к вискам. Выдохните с силой воздух. Медленно вдохните. Голова начинает легко подниматься, поднимается лоб, затем шея и верхняя часть тела. Нижняя часть тела и плечи расслаблены. Выдыхая, опускайте подбородок к груди. Вытяните голову-вперед, потягивая заднюю часть шеи. Расслабьтесь и глубоко дышите.

4. **"Шапка для размышления"**. Мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

5. **"Точки мозга"**. Левую руку положить на пупок. Правой рукой массируем точки, которые расположены сразу же под ключицей, с правой и левой сторон груди. Представьте, что на носу у Вас кисточка и вы рисуете ей бабочку — 8 на потолке.

6. **"Симметричные рисунки"**. Двумя руками одновременно рисуем в воздухе любые фигуры.

7. **"Активизация руки"**. Держите одну руку рядом с ухом. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активируя

мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

8. "Качание головой". Дышите глубоко, расслабьте плечи, уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

9. "Сова". Ухватите плечо и сожмите его мышцы. Поверните голову так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.