

«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.

ЯПОНСКАЯ ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Для улучшения памяти, внимания, сосредоточенности, концентрации, успокоения нервной системы.

1. Две руки ладонями внутрь расположить перед глазами на уровне груди. Начиная с левого мизинца внимательно рассмотреть каждый палец, затем также начиная с левого мизинца сгибаем поочередно каждый палец сначала на левой руке, затем на правой, также начиная с мизинца. Согнуть, поддержать кулачки, выпрямить (20 раз).

2. И, П. - - то же. Начиная с указательного пальца левой руки нажимать большим пальцем на верхнюю подушечку пальцев поочередно на левой руке, затем на правой. Затем на двух руках вместе (20 раз).

3. Для развития сосредоточенности. Левую руку сжать в легкий кулачок. Правая рука — в виде сжатой "стрелки" из пальцев, направить ее в основание мизинца левой, не прикасаясь. Ощутить поток "энергии". Руки поменять (20 раз).

4. Для развития концентрации, успокоения нервной системы. Найти глазами центральную точку ладони, нажать на нее раз большим пальцем. Поменять руки (20 раз). Для развития памяти.

5. Большим пальцем левой руки нажать на нижнюю подушечку указательного пальца, сгибая, его при этом, а затем выпрямляя. Затем поочередно на остальные. На правой руке начинать с мизинца. Потом на обеих руках вместе (20 раз).

6. Согнуть пальцы обеих рук в "кошачий коготь" или крючок.

7. Поочередно начиная с указательного пальца соединяем все пальцы с большим, образуя "круг". Начинаем с левой руки.

8. Сделать "захват" согнутыми в крючок указательными пальцами обеих рук, затем средними и т.д., потянуть, расправить диафрагму, закончить большим пальцем.

9. Руки поднять вверх, делать поочередно "захват" "крючками" из пальцев в разные стороны, потянуть позвоночник вверх.

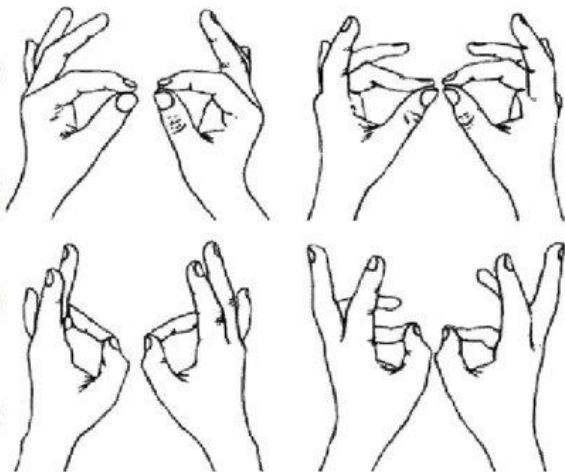
10. Упражнение с орехами (2 ореха). Всеми пальцами катать орехи по внутренней и внешней сторонах ладоней по часовой и против часовой стрелки.

11. Не очень острой палочкой (можно исписанным стержнем шариковой ручки) легко "покалывать" ладони рук, начиная с левой, по часовой и против часовой стрелки.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

КОЛЕЧКО

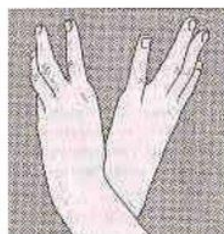
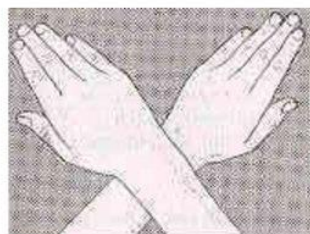
Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

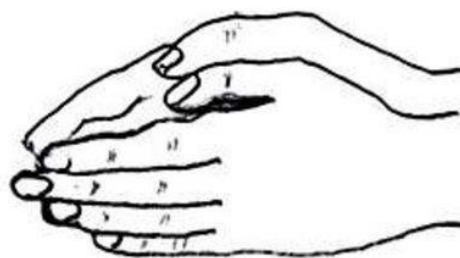
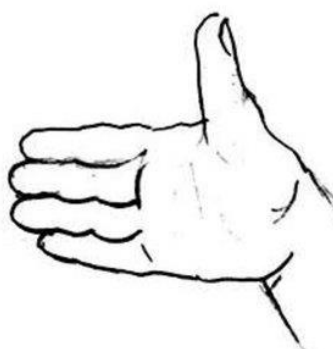
«ЗМЕЙКА»

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. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы рук.



24

УПРАЖНЕНИЕ «ФЛАЖОК-РЫБКА-ЛОДОЧКА»



45