

# Мозговая гимнастика

## «Заземлитель»

Удобно расставьте ноги. Правую ступню разверните **вправо**, левую направьте строго **прямо**.

При выдохе согните правое колено. Вдохните, одновременно **напрягая правую ногу**.

Бедра держите «собранными». Это поможет укрепить бедра и стабилизировать спину.

Повторите упражнение 3 раза. Затем сделайте то же самое левой ногой.

# Шапка для

## размышлений

(Улучшает внимание, правописание, ясное восприятие и речь)

- «Надеть шапку» - дети должны «мягко завернуть» уши от верхней точки до мочки 3 раза. (Поочерёдно)
- Это помогает им слышать резонирующий звук своего голоса, когда они говорят или поют.

# Качание головой

(Улучшает мыслительную деятельность, чтение.

Для расслабления мышц шеи и плеч).

- **Дышите глубоко, расслабьте плечи и 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. После этого голос звучит более уверенно.**

# Качание икр

**(Улучшает мыслительную деятельность, внимание, понимание при чтении)**

- **Возьмитесь за спинку стула впереди себя, поставьте вперед правую ногу и немного согните ее в колене. Левая нога сзади вытянута. Одновременно с наклоном вперед и выдохом мягко прижмите находящуюся сзади пятку к полу.**
- **Затем приподнимите пятку и сделайте глубокий вдох.**
- **Повторите 3 раза, меняя ноги. Чем больше согнута находящаяся впереди нога в колене, тем большее растяжение чувствуется в икрах сзади.**

# **«Точки мозга»**

- **Одну руку положить на пупок, другой массировать точки, которые расположены сразу же под ключицей с правой и левой стороны груди.**
- **При выполнении движения представить, что на носу находится кисточка, и «рисуют» ею бабочку или восьмерку на потолке.**
- **Также можно водить глазами по стене в том месте, где стена пересекается с потолком.**

# **«Симметричные рисунки»**

**Улучшаем зрительно-двигательную  
координацию:**

**Рисуем симметричные рисунки двумя руками  
одновременно:**

- **к себе;**
- **от себя;**
- **вверх;**
- **вниз.**

**В результате получаются интересные формы,  
возникает чувство расслабления рук и глаз,  
улучшается процесс письма.**

# **Мозговая гимнастика «СОВА»**

**Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его.**

**Поверните голову влево 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.**

# Мозговая гимнастика

## «Ленивые восьмёрки»

(Активизируем структуры, обеспечивающие запоминание, повышаем устойчивость внимания)

**Нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки»:**

- ❖ *Три раза левой рукой;*
- ❖ *Три раза правой рукой;*
- ❖ *Три раза обеими руками.*



# «СЛОН»

(улучшение восприятия,  
правописания)

- Согните левое колено, «приклейте» голову к левому плечу и вытяните руку, показывая пальцем поперек комнаты.
- Используя грудную клетку, двигайте верхнюю часть тела так, чтобы рука описывала ленивую восьмерку.
- Смотрите дальше пальцев (если вы видите две кисти, все в порядке).
- Повторите движение другой рукой.