

# *Гимнастика для мозга*

*Подготовила:  
педагог – психолог  
Раздольненской  
СОШ*

*Товстик Юлия  
Александровна*



# МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

**Пальцами массируйте**

- **сначала мочки ушей,**
- **затем всю ушную раковину.**
- **В конце упражнения разотрите уши ладонями.**
- *На внешней стороне ушей расположены биологически активные точки. 1–2 минуты массажа, и глаза словно проясняются, слух становится четче и мозг работает быстрее и качественнее.*

# МАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН



# КОЛЕЧКО

- Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.
- *Так вы помассируете подушечки пальцев, улучшив тем самым концентрацию внимания и память.*

# КОЛЕЧКО



## УХО – НОС

- **Левой рукой возьмитесь за кончик носа,  
а правой рукой – за левое ухо.**
- **Одновременно отпустите ухо и нос,  
хлопните в ладоши и поменяйте  
положение рук (нос – правой рукой,  
ухо – левой).**

# УХО-НОС



## **ВСЕ ОК**

- **Левую руку вытяните вперед, большой палец вверх, остальные прижмите к ладони, правую руку заведите за голову, два пальца вверх, остальные прижмите к ладони, затем через хлопок поменяйте руки.**



## «ЛЕНИВАЯ» ВОСЬМЕРКА

- Медленно выводите глазами «лежащую» восьмерку, или знак бесконечности, начиная с крайнего левого угла.
- *Важное упражнение после работы на компьютере.*
- *Снимает усталость глаз, напряжение мышц шеи и боли в спине.*

# «ЛЕНИВАЯ ВОСЬМЕРКА»



# ДЫХАНИЕ НА СЧЕТ

- На длинном вдохе считайте от 1 до 7,
- На длинном выдохе – от 8 до 11.
- *Упражнение помогает снять сильное физическое напряжение.*  
*Стабилизирует состояние, помогает сконцентрироваться.*

# ДЫХАНИЕ НА СЧЕТ

## 7 – 11



# ОГЛЯНИСЬ ВОКРУГ

- **Постепенно поворачивайте голову направо как можно дальше,**
- **теперь медленно поворачивайте налево как можно дальше.**
- **Затем поднимите вверх, наклоните вниз.**
- *Улучшает кровоток к головному мозгу, облегчает головную боль. После упражнения можно слегка помассировать шейные мышцы.*

# ОГЛЯНИСЬ ВОКРУГ





*Берегите*

*свое*

*здоровье!*