

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!