

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА»



- Активизирует и пополняет энергетические ресурсы;
- Налаживает межполушарное взаимодействие;
- Помогает управлять эмоциональной, интеллектуальной и физической деятельностью;
- Настроить на занятие, улучшить настроение.

НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ АСИММЕТРИЯ

Эти упражнения сделают работу мозга интенсивнее и помогут легче и быстрее усвоить любые знания и навыки.

Упражнение 1. «Капитанское»

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

Упражнение 2.

Одну ладонь выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Упражнение 3. «Победитель»

Одна рука показывает знак "V", а вторая "Ок". Меняем руки.

Упражнение 4.

На одной руке соединяем 2 пальца - указательный и средний, а указательный палец второй руки будет накрывать два этих соединенных пальца. Меняем руки.

Упражнение 5.

Мизинец одной руки накрывается тремя соединенными пальцами другой руки (указательным, средним и безымянным). Меняем руки.

Упражнение 6. «Рожки и ножки»

Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.

Упражнение 7. «Пазлы»

На одной руке выставляем два пальца - указательный и средний, а на другой - безымянный и мизинец. Соединяем их. Меняем руки.

Упражнение 8. «Колечки»

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача - делать упражнение одновременно двумя руками.

Упражнение 9.

Большие пальцы рук соединяются с указательными пальцами противоположной руки. Потом нижние пальцы мы отсоединяем, делаем виток вверх и там снова их соединяем, ускоряясь и делая упражнение быстрее.

Упражнение 10. «Кулак-ладонь»

Одну руку сжимаем в кулак, а другую выпрямляем в ладошку. И начинаем последовательно менять их: кулак-ладонь. Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться - ускоряем темп.

Упражнение 11. «Ухо-нос»

Одну руку ставим на нос, а вторую перекрещивая руки, подносим к уху. Хлопок и меняем их местами.