

Гимнастики мозга Пола и Гэйла Деннисона.

Задачи:

- Оптимизация деятельности мозга.
- Развитие двухполушарного мышления, интеллектуальных и творческих способностей.
- Развитие способностей к обучению и усвоению новой информации.
- Формирование абстрактного мышления.

Ленивые восьмерки:



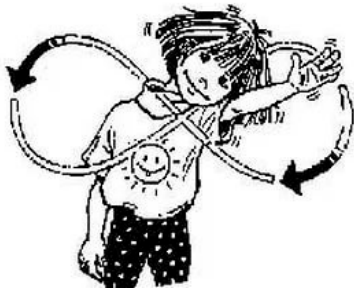
- Нарисуйте восьмерки в воздухе, поочередно большим пальцем каждой руки и обеими одновременно сжимая их в «замок» по 3 раза.

Перекрестные шаги и прыжки:



- Ходьба на месте.
- Левая рука касается правого колена и наоборот.
- Левый локоть касается правого колена и наоборот.
- Левая рука касается правой пятки и наоборот.
- Прыгайте так, чтобы в такт движения правой ноги двигалась левая рука и наоборот.

Слон:



- Слегка согните колени.
- Вытяните вперёд одну руку и положите щёку на плечо этой руки.
- Рисуйте восьмерку в воздухе, одновременно вытягивайте верхнюю часть туловища вслед за рукой.
- Смотрите на пальцы.
- Повторите, вытянув другую руку, как хобот слона.

Сова:



- Положите левую руку на правое плечо и медленно поверните голову к этому плечу произнося на выдохе «ух».
- Поверните голову максимально в другую сторону - «ухните».
- Скажите «ух» ещё раз, опуская голову на грудь и расслабляя мышцы шеи.
- Прodelайте упражнение не менее 3 раз, затем поменяйте руку и повторите.

Думающий колпак

- Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы - спереди.
- Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.

