|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/313690/img1.jpg | **Колечко.**Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразумежп2.jpg**Лезгинка.**Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.межп1.jpg**Ухо – нос.**Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».межп..jpg | http://festival.1september.ru/articles/313690/img2.jpg |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зеркальное рисование.**Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга | **«Перекрестные шаги».**Для начала мысленно проведем линию от лба к носу, подбородку и ниже – она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «Перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.3. Соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз.«Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.http://api.ning.com/files/-4EdHE0nYS-mzHVm7daXgtPNDApDRJP2AgS*BRmkpNQeU4a9HFkXTs7WZ*3TSlSUSX9uzsHHBQvZ-2o5lJ-LK6RJKz*F*ZrY/file.JPG | **Быть отличником хочу!Пусть меня научат!*****Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое полушарие. Обучая правое полушарие, вы обучаете весь мозг! И.Соньер*** **ГИМНАСТИКА УМА** **– это комплекс простых упражнений, которые способствуют расширению возможностей мозга. Выполнение этих упражнений всегда облегчает учёбу.**Пьем воду (обязательное условие перед началом занятий). Безотрывно, непрерывно , в течении 1-2 минуты.http://i.obozrevatel.ua/18/1268859/392423.jpg |