

«Гимнастика ума»

Несколько простых упражнений для раскрытия умственных способностей, разработанных американскими учеными Гейл и Полом Деннисон и изложенные в их книге «Образовательная кинезиология для детей». Входящие в эту программу интегрирующие упражнения помогают человеку управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.

Упражнения способствуют развитию внимательности, спокойствию, концентрации на выполняемой работе, обостряют память, а так же бодрят, снимают усталость.

РИСУЕМ ВОСЬМЕРКИ В ВОЗДУХЕ перед собой.

СИММЕТРИЧНЫЕ КАРАКУЛИ.

Рисуем одновременно обоими руками симметричные рисунки.

УХО - НОС

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за левое ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук «с точностью наоборот».

СЛОНИК

Согните колени, голову прижмите к плечу и выводите рукой восьмерку. Вслед за движениями руки наклоняйте туловище, стараясь глядеть поверх пальцев. Повторите движение другой рукой.

Можно выводить в воздухе своим хоботом слова, правописание которых нужно запомнить.

ПЕРЕКАТЫ ГОЛОВЫ

Пожимаем плечами до тех пор, пока не начинаем чувствовать, что напряжение в плечах исчезает. Наклоните голову вперед и медленно перекачивайте ее от одного плеча к другому. Наклоните голову назад и снова делайте перекаты из стороны в сторону. Опустив плечи повторите тоже самое.

ВЕРТУШКА.

Опираясь на руки и приподняв ноги, начинаем крутиться вокруг своей оси, покачиваясь назад и вперед. Делаем упражнение до тех пор пока напряжение не исчезнет.

ВЕЛОСИПЕД.

Двигаемся ногами так, как будто крутим педали на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена.

ДРУГОЙ РУКОЙ.

Выполняя рутинные ежедневные физические действия правой рукой (левши – левой), можно экспериментировать выполнять эти же действия другой рукой.