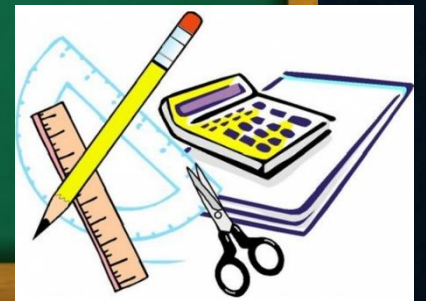
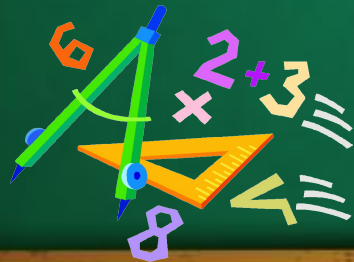


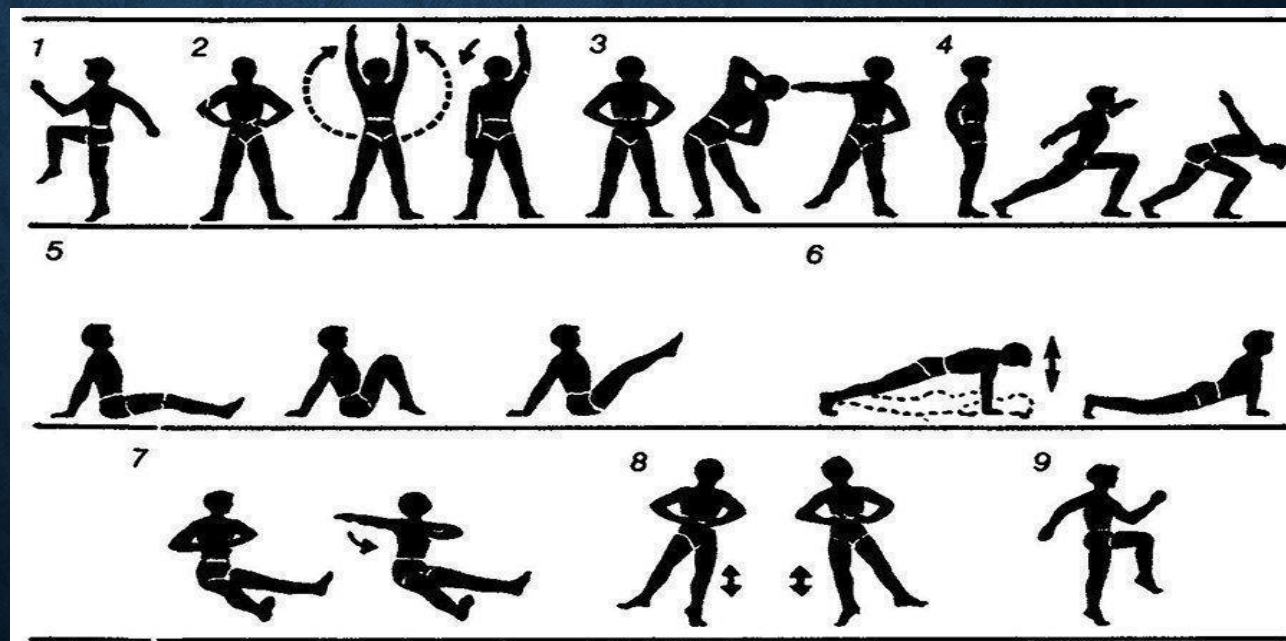
ЗДРАВСТВУЙ!



А знаешь ли ты, что МОЗГ
можно тренировать не
ТОЛЬКО С ПОМОЩЬЮ,
решения задач и примеров
по математике?



Приготовь свои пальчики, начнем тренировку!





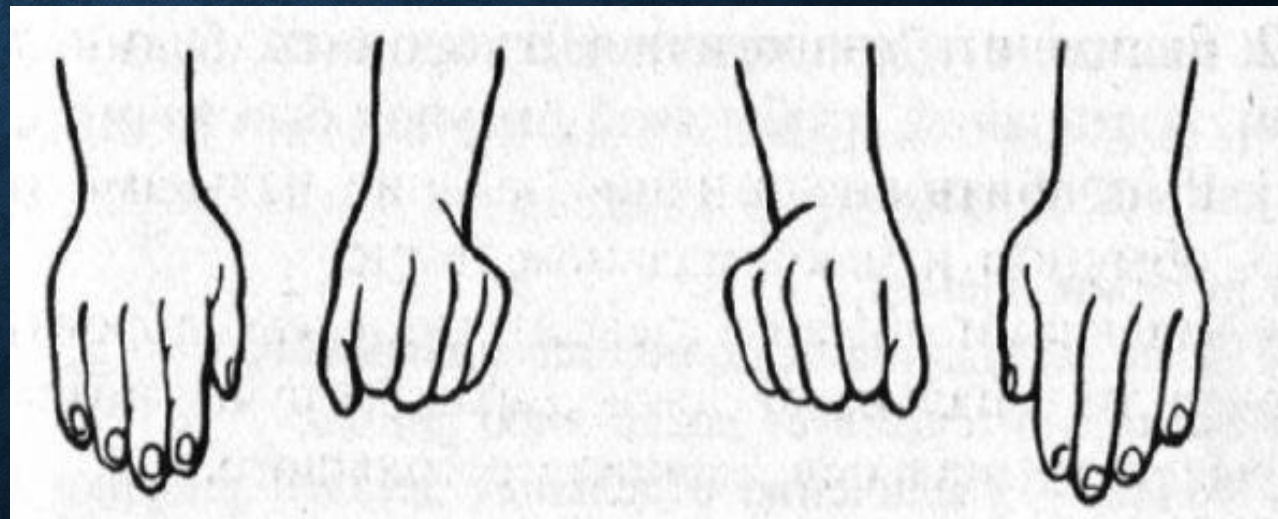
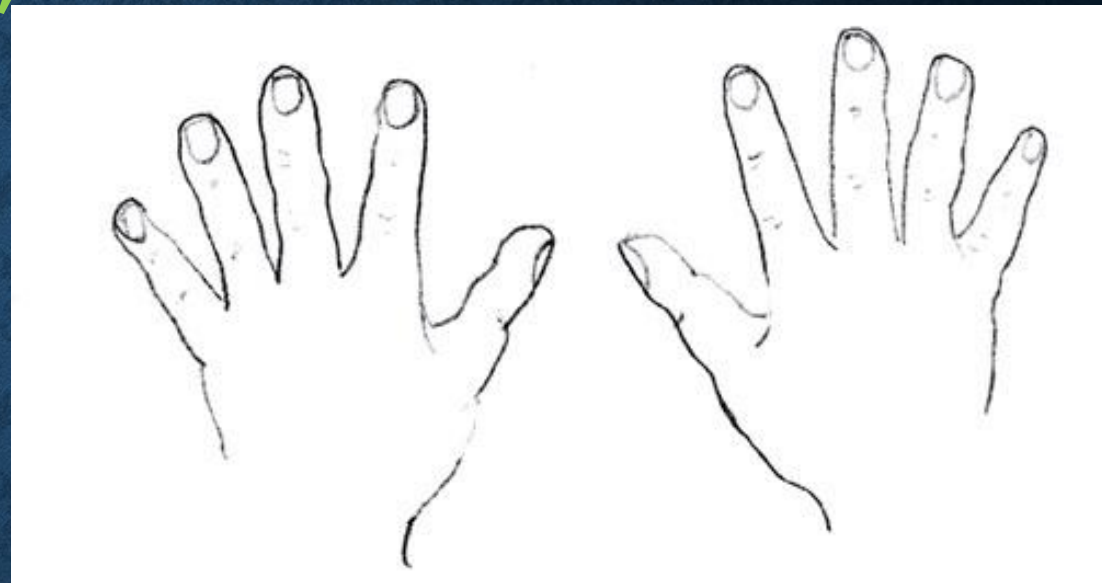
УПРАЖНЕНИЕ № 1 «ЛЯГУШКА»

И так, разомнемся!

Размести ладони на столе.

**Одну ладошку сожми в кулак,
другую оставь разжатую на
плоскости стола.**

**Одновременно меняй
положение рук. Усложняй
упражнение ускоряя темп
движения!**



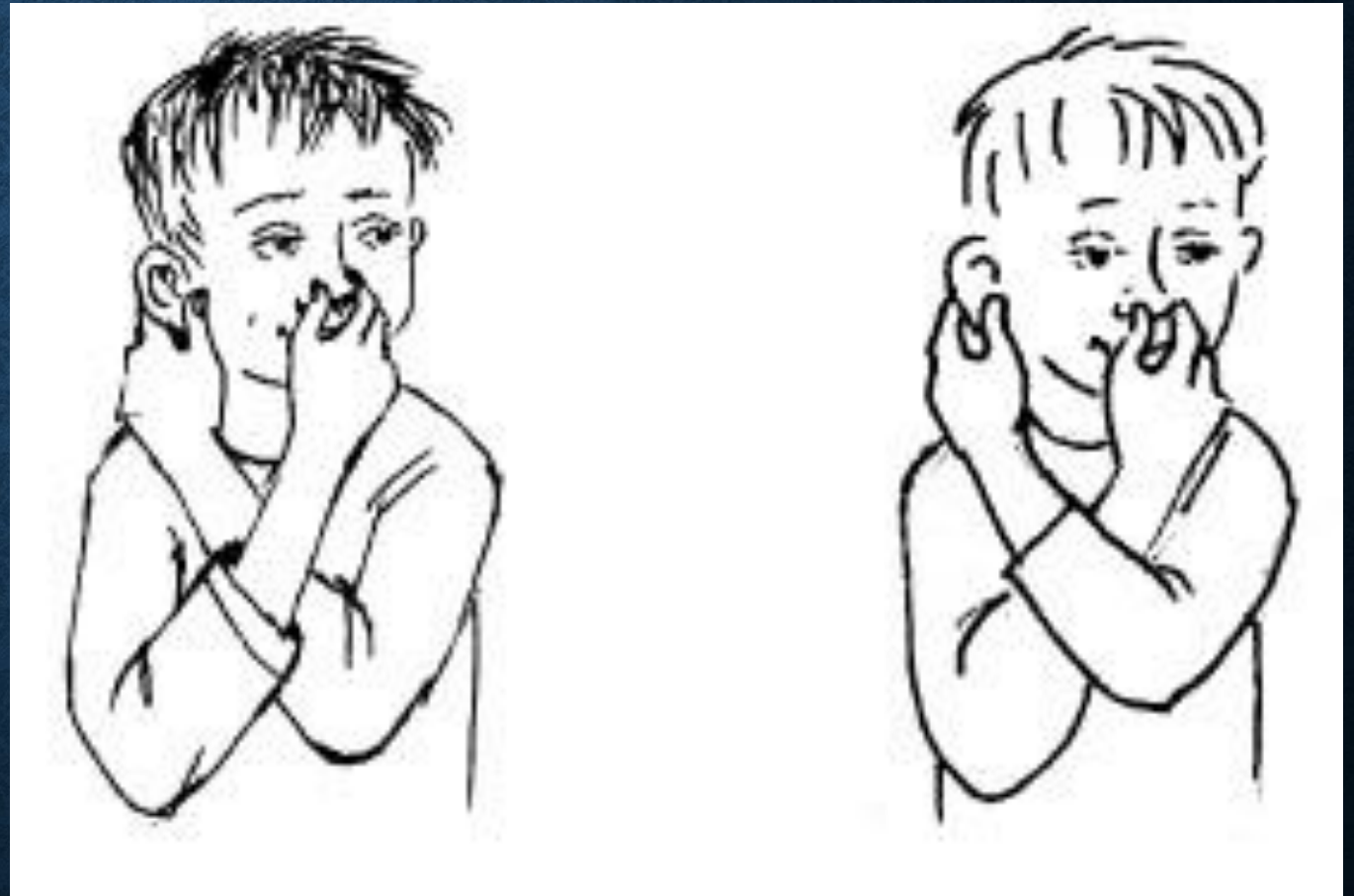
УПРАЖНЕНИЕ № 2 «УХО- НОС»

ПРАВОЙ РУКОЙ
ВОЗЬМИ ЗА МОЧКУ
ЛЕВОГО УХА,

А ЛЕВОЙ РУКОЙ ЗА
НОС.

ПООЧЕРЕДНО МЕНЯЙ
РУКИ МЕСТАМИ,

ПОСТЕПЕННО
УСКОРЯЯ ТЕМП

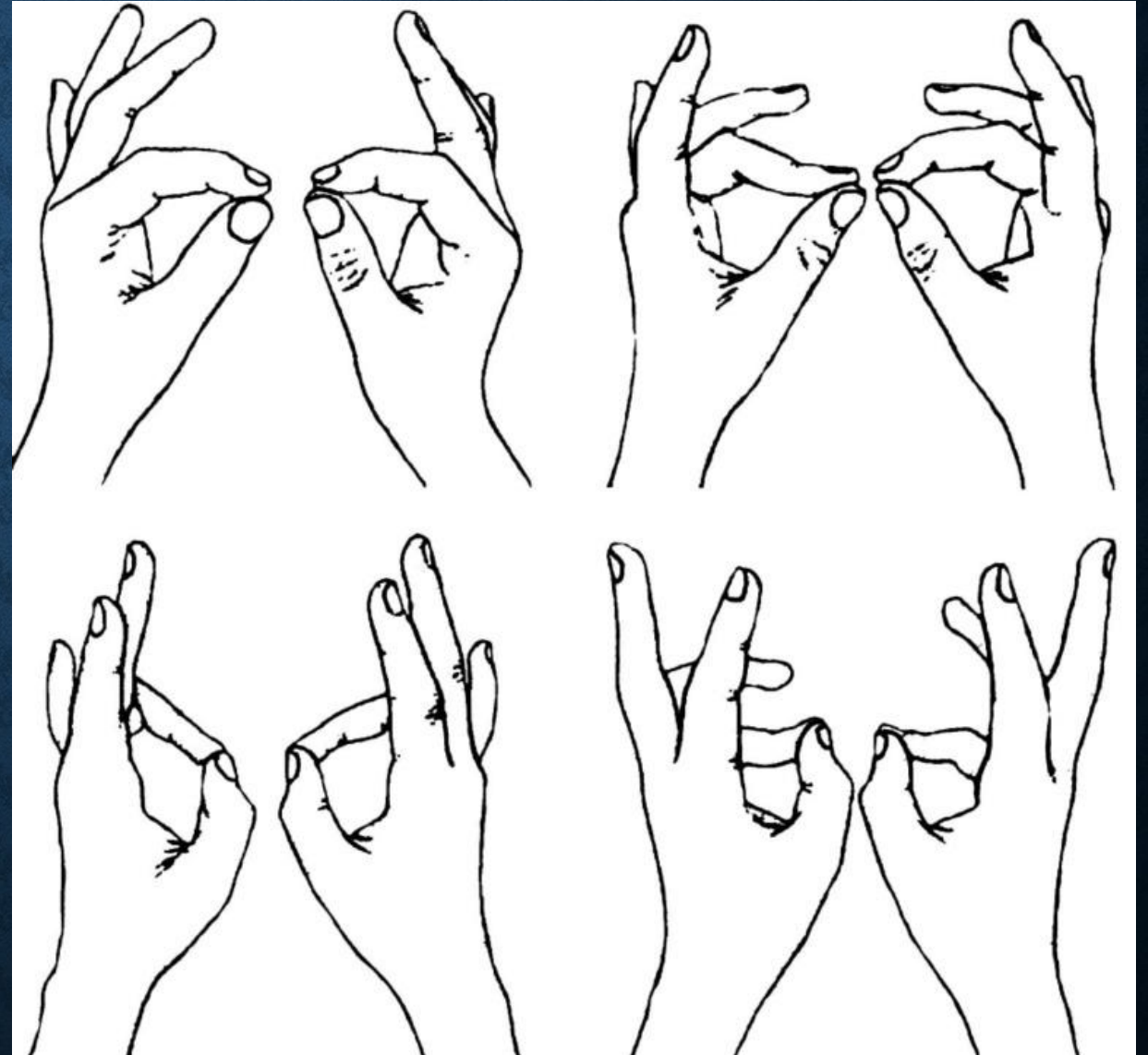


УПРАЖНЕНИЕ № 3 «КОЛЕЧКО»

Поочередно и как можно быстрее перебирай пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

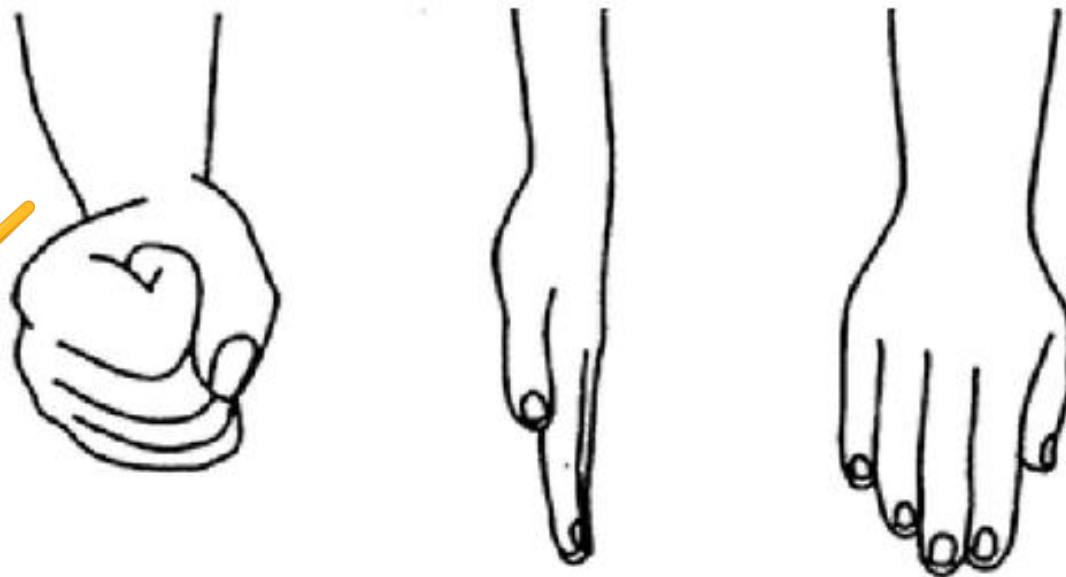
В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



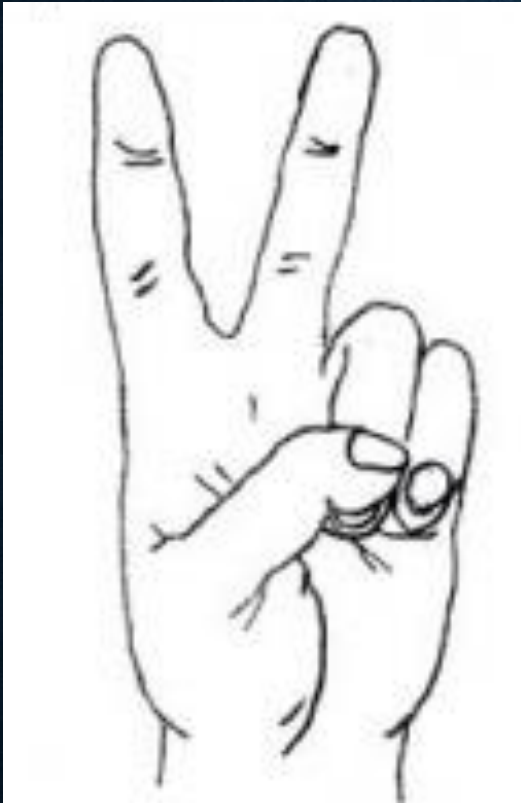
«Кулак – ребро – ладонь»

Выполнять последовательные движения. Меняется лишь поза, сама рука не меняет место расположения. Задания выполнять сначала устно проговаривая команду, потом молча, начать медленно, постепенно увеличивая темп.

Поменять последовательность движений :
н-р, «ребро – ладонь – кулак»



Упражнение № 5 «Зайчик- коза-вилка»



Поочередно меняй положение пальцев

«Зайчик»

«Вилка»

«Коза»



УПРАЖНЕНИЕ № 6 «Я МОЛОДЕЦ»

Правая рука то отрывается от
головой, то прижимается к ней,
а левая рука гладит животик по
часовой стрелке

Затем поменяй руки местами



УПРАЖНЕНИЕ «ДЕРЕВО»

Исходное положение – сидя на корточках. Спрячь голову в колени, обхвати их руками.

Представь, что ты - семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево.

Медленно поднимись на ноги, затем распрями туловище, вытяни руки вверх.

Затем напряги тело и вытянись. Подул ветер – ты раскачиваешься, как дерево.



Начни говорить вслух цвет, которым написано
каждое слово. Делай это, пока не дойдешь до конца
и повтори то же упражнение в обратном порядке.

Желтый, черный, красный, зеленый

Синий, красный, желтый, черный

Черный, желтый, красный, зеленый

Красный, черный, зеленый, синий

Синий, зеленый, желтый, красный

Желтый, красный, черный, красный

Упражнение “Снеговик”

- Представь, что ты только что слепленный снеговик.
- Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело снеговик начал таять.
- Сначала “тает” и повисает голова,
- затем опускаются плечи,
- расслабляются руки и т. д.
- В конце упражнения мягко ляг на пол и изобрази лужицу воды, расслабься.
- Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.



**СПАСИБО ТЕБЕ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

Эти упражнения можно
выполнять в перерывах
между уроками

До новых встреч !

