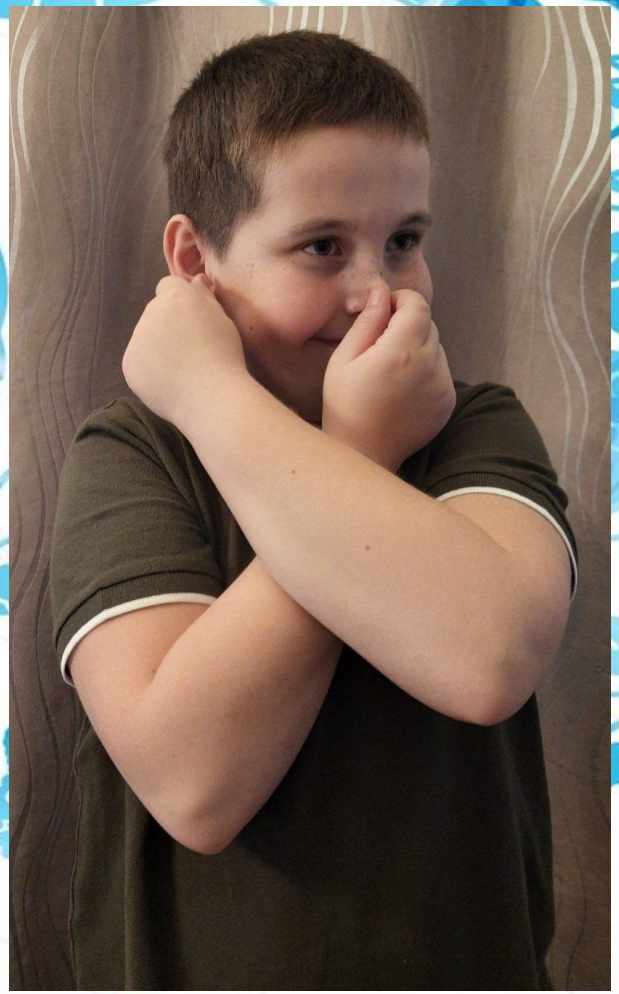
# Веселые физические упражнения, которые развивают мозг.

Подготовили , продемонстрировали и донесли до Емели ученики 3 «А» класса

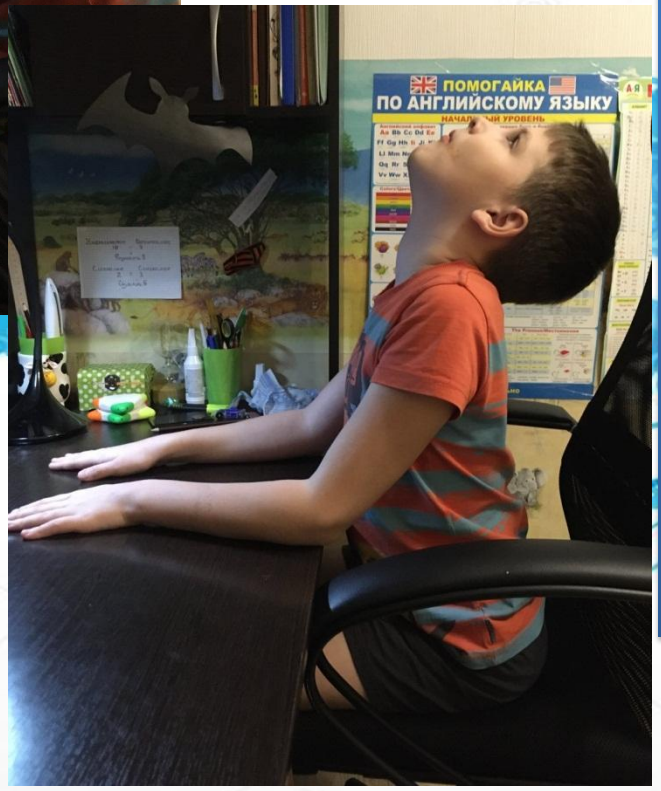
Емеля, а ты знал, что многие физические упражнение развивают не только тело, но и мозг?!

# Упражнение «Ухо - нос»

Нужно пальцами правой руки прикоснуться к своему носу, а левой рукой взять себя за правое ухо. Затем хлопнуть в ладоши и поменять положение рук: левая – на нос, правая - на левое ухо. (Оба полушария мозга скажут тебе «спасибо».)



# Упражнение «Энергетизатор»




Руки положи на стол и медленно опускай вниз подбородок, пока он не окажется на груди. Оставайся в таком положении несколько секунд, затем с глубоким вдохом, подними голову, запрокинь, расправь плечи, максимально раскрывая грудную клетку. Руки по-прежнему остаются на столе. На выдохе расслабься. Повтори дважды. (Прекрасный способ расслабить мышцы шеи и плечевого пояса, которые, наверное, затекли у тебя от долгого лежания на печи.)

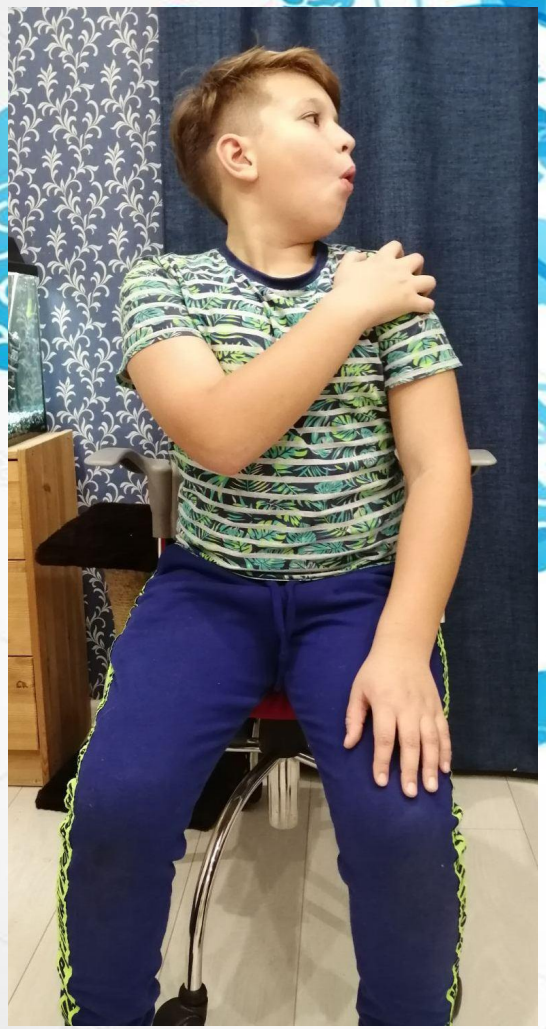
# Упражнение «Зеркальное рисование»

Обе руки должны одновременно рисовать симметричные рисунки. Изображения любые. (Но тебе, конечно, лучше рисовать щуку.) Левую и правую руки полезно чередовать при выполнении повседневных действий: во время причесывания, приема пищи, чистки зубов. Подобные упражнения помогают создавать новые нейронные связи в мозгу и способствуют его постоянному развитию. (А тебе это необходимо, чтобы быть

# Упражнение «Крюки»

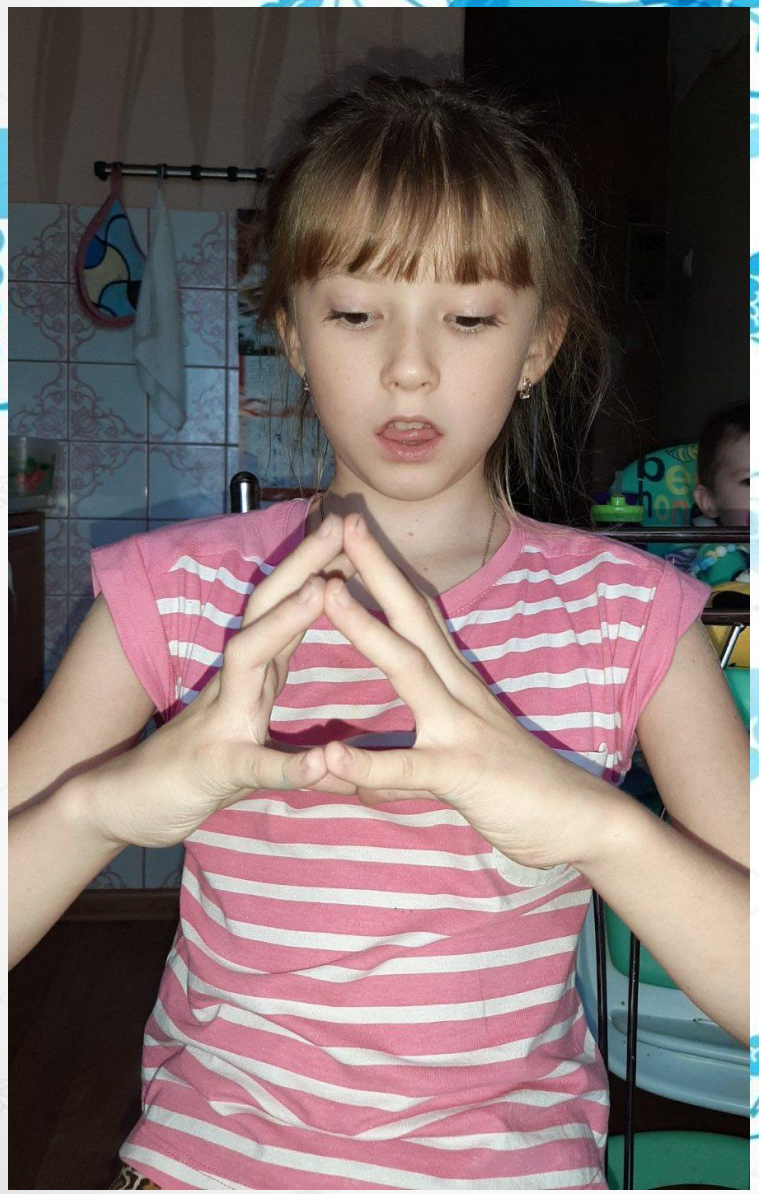
Сидя на стуле, максимально выпрямись. Скрести ноги: лодыжка левой ноги должна располагаться поверх лодыжки правой ноги. Соедини пальцы рук в замок – большой палец правой руки должен быть поверх большого пальца левой руки. Выверни ладони наизнанку, чтобы они оказались перед грудью. Прижми к нёбу кончик языка и задержи в таком положении на несколько

# Упражнение «Сова»



Правой рукой возьми за левое плечо и медленно поворачивай голову слева направо, разминая мышцу. Повернув голову до упора вправо, выдохни. На выдохе сожми пальцы и произнеси «Ух!», как можно сильнее при этом раскрыв глаза. Голову поворачивай из стороны в сторону несколько раз, меняя руки. (Это упражнение снимает напряжение мышц, стимулирует творчество и речь.)

# Упражнение «Святость»



Соедини кончики пальцев рук, словно между ладонями зажат небольшой шар. Кисти рук должны располагаться перед грудью. Голову держи прямо, но взгляд при этом устреми вниз. Кончик языка зажми между зубами. Задержись в этой позе на пару минут. (Это упражнение прекрасно успокаивает нервную систему, а в твоей сказке есть от чего понервничать!)

# Упражнение «Слон»

Голову прижми к левому плечу, вытяни в сторону левую руку пальцами вперед и затем рисуй в воздухе горизонтальную восьмерку – начиная от центра, затем вверх против часовой стрелки. Глазами при этом отслеживай движение кончиков пальцев. Повтори 3 раза, затем поменяй руку и положение головы. (Способствует

Ум, как и тело, поддается тренировке, а для достижения результата важна регулярность. Ты, наверное, уже заметил, что для данной зарядки не требуется ни тяжелых ведер с водой, ни топора, ни новых шароваров, ни отдельной горницы, достаточно просто запомнить упражнения, которые больше всего понравились, и когда выдастся свободная минутка, понемногу тренироваться. И вперед, к приключениям!!!