

# НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Гимнастика мозга»:



- активизирует и пополняет энергетические ресурсы,
- налаживает межполушарное взаимодействие,
- помогает управлять эмоциональной, интеллектуальной и физической деятельностью,
- настроиться на занятие, улучшить настроение



**ГИМНАСТИКА  
МОЗГА**

"Педагоги-психологи"

# Упражнение 1. Капитанское.

- Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.



## Упражнение 2.

- Одну ладонь выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.



## Упражнение 3. Победитель.

- Одна рука показывает знак "V", а вторая "Ок". Меняем руки.



## Упражнение 4.

- На одной руке соединяем 2 пальца - указательный и средний, а указательный палец второй руки будет накрывать два этих соединенных пальца. Меняем руки.



## Упражнение 5.

- Мизинец одной руки накрывается тремя соединенными пальцами другой руки (указательным, средним и безымянным). Меняем руки.



## Упражнение 6. Рожки и ножки.

- Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.



## Упражнение 7. Пазлы.

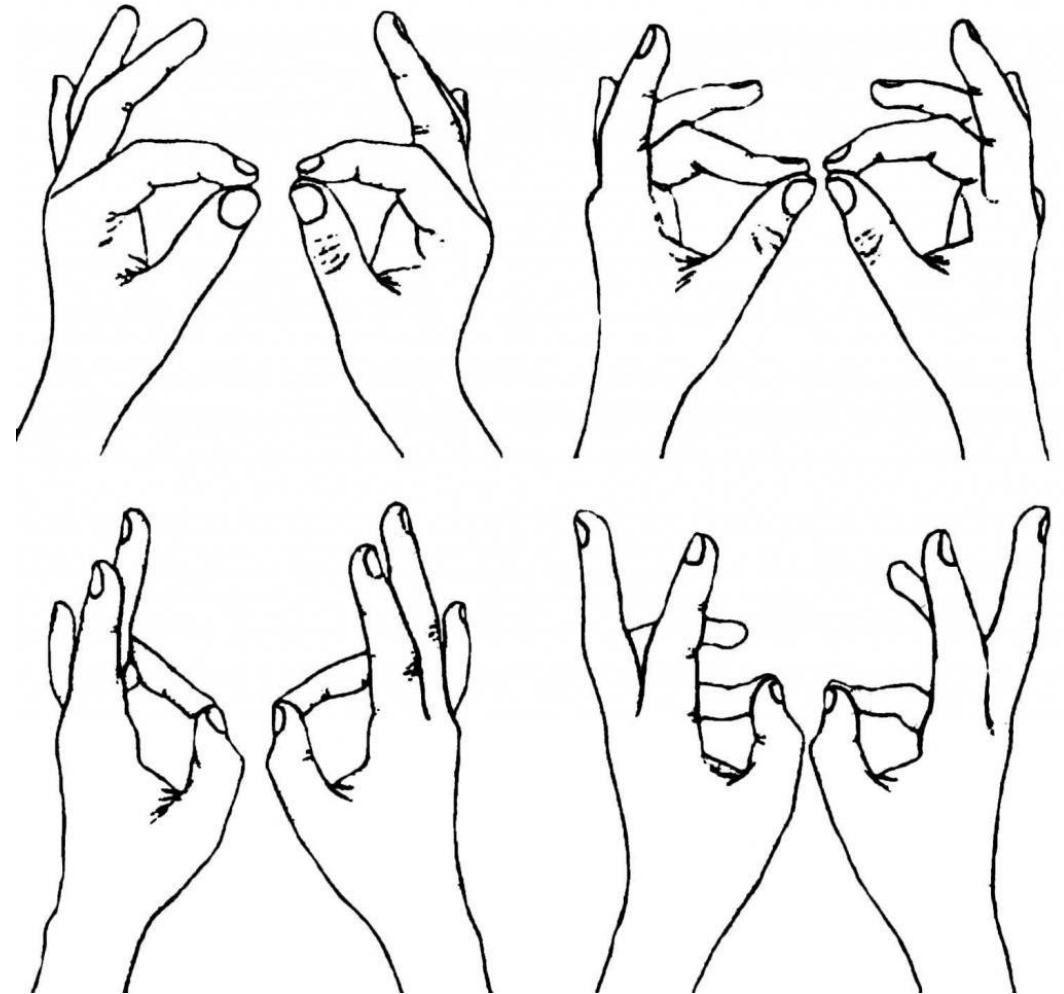
- На одной руке выставляем два пальца - указательный и средний, а на другой - безымянный и мизинец. Соединяем их как пазлы. Меняем руки.





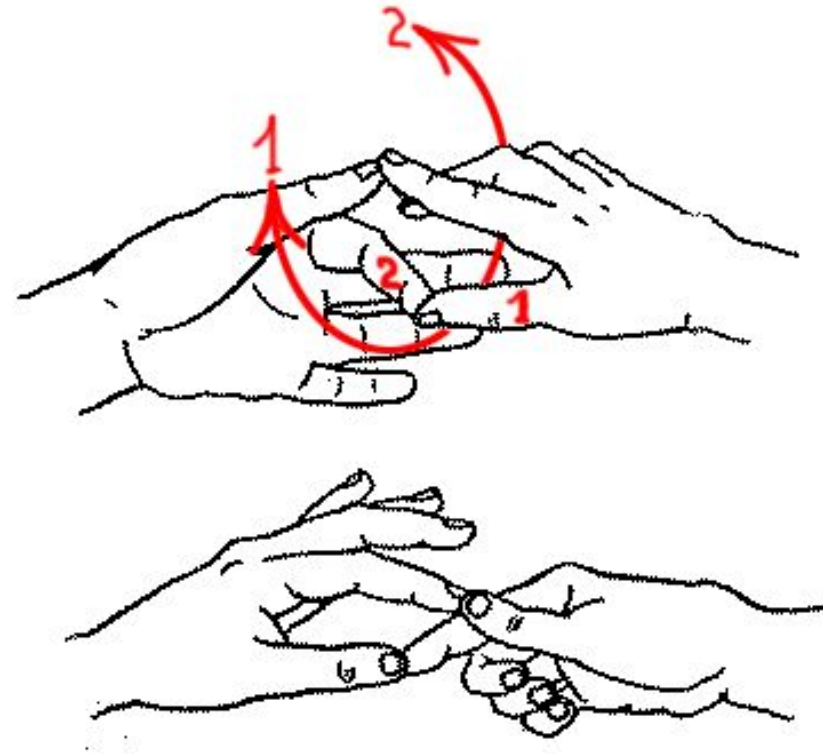
## Упражнение 8.

- На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача - делать упражнение одновременно двумя руками



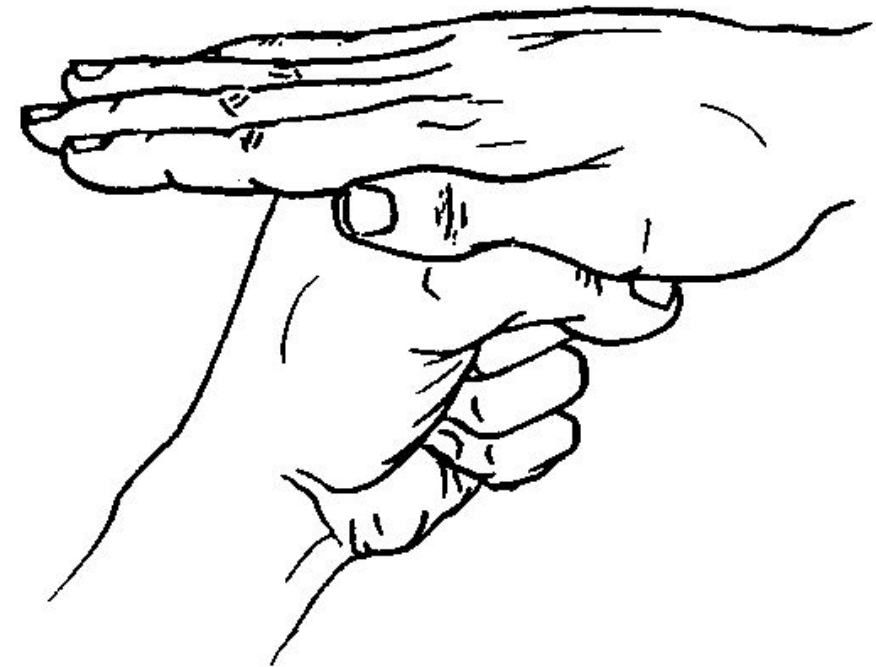
## Упражнение 9.

- Большие пальцы рук соединяются с указательными пальцами противоположной руки. Потом нижние пальцы мы отсоединяем, делаем виток вверх и там снова их соединяем, ускоряясь и делая упражнение быстрее.



## Упражнение 10.

- Кулак-ладонь. Одну руку сжимаем в кулак, а другую выпрямляем в ладошку. И начинаем последовательно менять их: кулак-ладонь. Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться - ускоряем темп.



## Упражнение 11. Ухо-нос.

- Одну руку ставим на нос, а вторую перекрещивая руки, подносим к уху. Хлопок и меняем их местами.

