

## **Приемы мобилизующие интеллектуальные возможности**

**Упражнение «Кнопочки мозга»** Точки находятся в ямках под ключицами. Массировать двумя пальцами правой руки, ту, что под правой ключицей, а левую держать на животе, в области пупка. Затем поменять руки.левой рукой массировать точку под левой ключицей.

**Упражнение «Попа восьмерки»** Правая нога стоит на полу. Левую положить на нее так, чтобы щиколотка лежала на колене. Руки скрещены. Правая ладонь – на щиколотке левой ноги, а левая на ступне. Глаза закрыты. Посидеть 1 минуту.

**Упражнение «Домик»** Ровно соединить кончики пальцев рук перед собой, как домик. Глаза закрыты. А рот приоткрыт и язык прижат к небу. Дышать глубоко и ровно. 1 минута.

**Упражнение «Перекрестный шаг»** Ходить так, чтобы при каждом шаге левая рука касалась правого колена или правая рука лево колена.

**Упражнение «Перекрестные линии»** Нарисовать перекрестные линии и смотреть на них. 1 мин.

**Упражнение «Сплетенные кисти рук»** Сплести кисти рук в замок. И мысленно сказать: «Мой мозг –единое целое и он мне поможет справиться с трудной задачей».

**Упражнение «Ниточка-иглолочка»** Следить за кончиком карандаша, который нужно двигать в разные стороны.

### **Упражнение «Восьмерка»**

Описать в воздухе лежащую восьмерку руками. Вначале левой и правой рукой по отдельности, делая широкие и плавные движения. Затем соединив руки, описывать восьмерки обеими руками одновременно. Все время следить за кончиками пальцев и глазами повторять восьмерки вслед за руками.

**Упражнение «Драние за уши»** Помогает лучше воспринимать на слух, обостряет память и внимание. Делать упражнение так, чтобы не было больно. Держась за край уха, двигать его вперед-назад, а потом снизу вверх.

**Упражнения «Слон» и «Сова»** Эти упражнения помогают легче учиться и чаще получать хорошие отметки. Ведь от них заметно повышаются внимание и собранность, да и учебный материал запоминается быстрее.

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч, колени расслаблены. Правую руку поднимите и опустите на нее голову. Плечо должно быть прижато к уху так плотно, что, если положить между ними лист бумаги, то он удержится. Взгляд – на пальцы вытянутой руки.
2. Рисуем ленивую восьмерку всем телом. Для этого чуть приседаем, начинаем волнообразное движение от колен через бедра и выше в корпус. Одновременно с этим гудим "у-у-у". Воображаемым кончиком "кисточки" является ваша рука.
3. Глаза следят за движением руки и проецируют восьмерку на расстояние.
4. Повторяем эти же движения другой рукой.

5. Правая рука захватывает левую надостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы "приклеенной" к мышце.
6. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят "ух". Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом "уханье" округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.
7. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надостную мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления.

Благодаря "уханью" снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связанной. Это упражнение особенно полезно после длительного письма, работы с компьютером, вождения машины (для взрослых).

Упражнение объединяет все каналы восприятия: аудиальный, визуальный, кинестетический. Оно также стимулирует внутреннюю речь и творческое мышление. Как следствие, улучшаются навыки чтения, слушания, письма, речи, повышается внимание, улучшается память. Выполняя движения, важно добиться, чтобы работало все тело.

Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Особенно они рекомендуются "очкарикам", так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь "рука–глаз". И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить.