

Мозговая гимнастика
(методика О.Холодовой)

1. Качания головой.

Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте голове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение. Подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.

2. Ленивые восьмерки.

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости «восьмерки» по три раза каждой рукой, затем обеими руками.

3. Шапка для размышлений.

«Наденьте шапку», т.е. мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

4. Зоркие глазки.

Глазами нарисуйте 6 кругов по часовой стрелке и 6 кругов против часовой стрелки.

5. Стрельба глазами.

Двигайте глазами вправо – влево, вверх – вниз по 6 раз.