



## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

### **1. "Перекрестные движения".**

При движении одновременно с правой рукой двигается левая нога и одновременно с левой рукой двигается правая нога. Можно проводить эти упражнения под музыку.

### **2. "Ленивые восьмерки".**

Сначала рисуют в воздухе восьмерку правой рукой, затем левой, затем одновременно правой и левой.

### **3. "Энергизатор".**

Приложите ладонь к вискам. Выдохните с силой воздух. Медленно вдохните. Голова начинает легко подниматься, поднимается лоб, затем шея и верхняя часть тела. Нижняя часть тела и плечи расслабленны. Выдыхая, опускайте подбородок к груди. Вытяните голову-вперед, потягивая заднюю часть шеи. Расслабьтесь и глубоко дышите.

### **4. "Шапка для размышлений".**

Мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

### **5. "Точки мозга".**

Левую руку положить на пупок. Правой рукой массируем точки, которые расположены сразу же под ключицей, с правой и левой сторон груди. Представьте, что на носу у Вас кисточка, и вы рисуете ей бабочку — 8 на потолке.

### **6. "Симметричные рисунки".**

Двумя руками одновременно рисуем в воздухе любые фигуры.

### **7. "Активизация руки".**

Держите одну руку рядом с ухом. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

### **8. "Качание головой".**

Дышите глубоко, расслабьте плечи, 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.

## 9. "Сова".

Ухватите плечо и сожмите его мышцы. Поверните голову так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!**

Учитель-логопед  
Черкасова В.Н.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2023/11/27/konsultatsiya-dlya-pedagogov-i-roditeley-gimnasticheskie>