

**Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 4 «Дюймовочка» комбинированного вида»**

**КАРТОТЕКА КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
«ГИМНАСТИКА МОЗГА»**

Движения пересекающие среднюю линию тела

Эти упражнения помогают использовать оба полушария гармонично и делать их "перекрестную" работу лучше.

"Перекрестные шаги" (можно под музыку или пение)

Перекрестные шаги - это перекрестно-латеральная ходьба на месте. Когда вы касаетесь правым локтем левого колена, а затем левым локтем - правого колена, то активируются одновременно обширные зоны обоих полушарий мозга. Перекрестные шаги - осознанная ходьба, которая способствует сбалансированной активизации нервов мозолистого тела. Шаги должны выполняться очень медленно. Когда упражнение делается в медленном темпе, оно вовлекает и тонкую моторную координацию и требует сознательной активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга.

Сохраняя равновесие, на счет «1-10» - соединить колено и локоть, за такое же время вернуться в исходное положение. Двигаться можно вперед, в стороны, назад. Параллельно выполняются движения глазами во всех направлениях. Под музыку или счет сначала выполняются параллельные, а затем перекрестные движения руками, касаясь пальцами плеч, уха, бедер, колен, стоп ног.

Например: поочередно - левая рука к левому плечу, правая к правому - 2 раза. Поочередно - левая рука к правому плечу, правая к левому - 2 раза. Повторить первые движения.

Вначале руки впереди туловища, затем можно усложнить - руки со стороны спины.

"Ленивые восьмерки" - на листе бумаги правой рукой начертить знак бесконечности (ленивую восьмерку), затем то же самое левой рукой. А затем правой и левой одновременно "рисование" восьмерок в воздухе. Поочередно каждой рукой и обеими одновременно.

"Двойной рисунок" - в каждой руке по карандашу или ручке. На листе бумаги рисуется что угодно, при этом обе руки работают одновременно: навстречу друг другу; вверх-вниз, т.е. левой рукой вверх, правой вниз и наоборот; разводя в разные стороны. То же самое, но с написанием текста на бумаге - от простых слов, до коротких текстов.

"Слон" - это одно из наиболее интегрирующих упражнений Гимнастики Мозга. При его выполнении левое ухо прижимается к левому плечу так плотно, чтобы между ними можно было держать лист бумаги, затем левая рука вытягивается, как хобот. Колени расслаблены, а рука рисует «Ленивую восьмерку», начиная от центра зрительного поля и идя вверх и против часовой стрелки, одновременно вытягивая верхнюю часть туловища вслед за рукой и двигая ребрами. При этом глаза следят за движениями кончиков пальцев и смотрят вдаль. Для большего эффекта упражнение надо выполнять медленно от 3 до 5 раз левой рукой и столько же раз правой рукой, прижатой к правому уху. «Слон» активизирует и балансирует всю целостную систему «интеллект-тело». Движение осуществляется, в основном, центральными мышцами корпуса, что возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха.

"Вращение шеи" - дышать глубоко, плечи расслабить, голова опущена вниз, медленно вращать головой из стороны в сторону, совершенно расслабляясь при выдохе. Подбородком делать небольшие круговые движения. После этих движений голос при чтении и говорении будет звучать сильнее.

"Рокер" - расслабляет бока после длительного сидения. Сесть на пол, коврик. Откинуться назад на руки массируя и ягодицы, делая при этом движения кругами, назад и вперед до тех пор, пока напряжение не исчезнет.

Брюшное дыхание - положить руку на брюшную область. Выдохнуть весь воздух короткими маленькими струйками, словно пытаясь удержать пушинку на лету. Сделать медленный глубокий вдох, нежно подобно шару. Рука опускается при выдохе и поднимается при вдохе.

Перекрестный шаг сидя

Сесть на коврик. Представить, что едите на велосипеде и касаетесь при этом противоположного колена локтем.

Упражнения, растягивающие мышцы тела, помогающие удержать вертикальную позу и не сутулиться. Освобождают от напряжения, которое возникает при длительном сидении и чтении.

Сова - схватить и плотно сжать мышцы правого плеча левой рукой. Повернуть голову и посмотреть назад через плечо. Вдохнуть глубоко и развернуть плечи. Посмотреть через левое плечо и распрямить плечи. Опустить подбородок на грудь и глубоко вдохнуть, расправляя мышцы. Повторить тоже самое, схватив левое плечо правой рукой.

Активизация руки - вытянуть правую руку вверх, прислонив к уху. Легко выдохнуть воздух сквозь сомкнутые губы. Схватить вытянутую правую руку левой рукой и двигать её вперед, назад, к себе, от себя.

Сгибание стопы ног - сесть на стул, положить левую ногу на правое колено. Помассировать левую ногу в лодыжке, икрах, под коленом, оттягивать и одновременно сгибать ступню к себе и от себя. Повторить: правую ногу на левое колено. Потягивание с усилием и фиксация позы на три счета.

Упражнения, повышающие энергию тела.

Помогают подключать биллионы нервных тончайших клеток, называемых нейронами, к различным системам тела.

Кнопки Мозга - для того, чтобы выполнить это упражнение, необходимо положить одну руку на пупок, а другой рукой стимулировать точки под ключицами между ребрами. Рука на пупке позволяет сосредоточить внимание на центре тяжести тела. Здесь расположены мышцы, играющие важную роль в поддержании равновесия тела. Упражнение приводит в готовность вестибулярный аппарат, который активизирует мозг, подготавливая его к восприятию сенсорной информации. Если у человека мало подвижные глаза (при зрительном торможении), то вестибулярная активизация заставит глаза двигаться так, чтобы мозг мог воспринимать зрительную информацию извне. Другая рука легко массирует углубления между первыми и вторыми ребрами в зоне под ключицами, слева и справа от грудины. Это стимулирует приток крови через сонные артерии к мозгу. Сонные артерии - одни из первых артерий, отходящие от сердца. Их задача - нести свежую, обогащенную кислородом кровь в мозг. Кнопки Мозга находятся

как раз над местом, где разветвляются две сонные артерии. При массировании этих точек активизируются барорецепторы (рецепторы давления). Нервные клетки барорецепторов могут воспринимать изменения кровяного давления и с помощью рефлекса каротидного синуса поддерживать нормальное давление крови, поступающей в мозг. Повторить тоже, переменяя руки.

Кнопки Земли - сесть удобно. Прикоснуться двумя пальцами правой руки к точкам под нижней губой, а левой - к верхнему краю лобовой кости. Вдохнуть "энергию" глубоко в центр тела. Держать руки на точках, делая глубокий вдох и выдох.

Кнопки баланса - сесть удобно. Надавить пальцами правой руки за правым ухом в углублении у основания черепа, а левую руку положить на пупок. Вдохнуть "энергию". Минуту позже надавить в углублении за левым ухом и "выдохнуть" энергию

Кнопки Космоса - встать. Прикоснуться двумя пальцами правой руки над верхней губой, а левую руку положить на копчик. Постоять так минуту, вдыхая энергию вверх по позвоночному столбу.

Энергетическая зевота - представить, что зеваешь. Надавить кончиками пальцев на любые напряженные места на челюстях с обеих сторон. Сделать глубокий, расслабляющий, зевающий звук, мягко удаляющий напряжение.

Упражнение "Крюки"

Это сложное перекрестное движение оказывает на мозг тот же интегрирующий эффект, что и Перекрестные шаги. Оно приводит к сознательной и сбалансированной активизации моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга.

Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение. Сесть удобно. Положить левую лодыжку поверх правой. Перекрестить руки на груди - левая поверх правой, схватить их в замок, переплетая пальцы между собой, и положить их на груди. Посидеть минуту, находясь в этом положении, закрыть глаза и прижать язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо на твердом небе, а также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой.

Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

Упражнения для развития мелкой моторики.

«Колечко»

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой и последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполнять, начиная с указательного пальца и в обратном порядке от мизинца к указательному. Выполнить нужно каждой рукой отдельно, затем обеими руками вместе.

«Лезгинка»

Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук 6-8 раз.

Упражнения для развития крупной моторики.

Формирование одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.

"Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекачиваться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

"Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекачаться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

"Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои. Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.

"Паучок". Сесть на пол, руки поставить немного позади себя, ноги согнуть в коленях и приподняться над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагать одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагать одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

"Слоник" Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

Марш

1) И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.

2) И.п. - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.

3) И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.

Массаж

1) Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10, начать упражнение с открытыми, затем с закрытыми глазами.

2) Двумя пальцами правой руки массировать круговыми движениями лоб, а двумя пальцами левой руки – подбородок. Считать до 30.

3) Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох.

Повторить 5 раз. Выполнение с закрытыми глазами удваивает эффект.

4) Поглаживание шеи.

И. п. – стоя. Правую руку положить на шею ниже затылка и выполнить 8-10 растираний. Поменять руки и выполнить то же левой рукой.

5) Массаж биологически активных точек на лице.

Энергично потереть ладонью о ладонь, согреть их. Прижать ладони к щекам, пальцы наложить на закрытые глаза. Выполнить синхронное поглаживание двумя ладонями от бровей вверх – в стороны – к вискам – 5-7 раз.

Релаксация

“Волна”.

Цель: добиться согласованных действий от всех участников группы, учить соотносить свои действия с действиями окружающих, подстраиваться под них. Под сопровождение спокойной музыки дети, стоя в кругу, и, взявшись за руки, поочередно поднимают руки вверх таким образом, чтобы движение рук было плавным, без заминок, разрывов и скачков, как – бегущая волна. “Волна” движется сначала вправо, затем влево.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА: РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.

(по А. Л. Сиротюк)

Комплекс № 1.

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе. Можно использовать при этом текст стихотворения.

В гости к пальчику большому

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

Сам мизинчик-мальшок

Постучался на порог.

Пальцев дружная семья –

Друг без друга им нельзя.

2. Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.

При этом меняем темп выполнения, то убыстряя, то замедляя его. Затем ребенок выполняет упражнение сам. Если у ребенка все получается, то при этом можно одновременно произносить веселые стихи.

Три мудреца в одном тазу

Пустились по морю в грозу.

Будь попрочнее старый таз,

Длиннее был бы мой рассказ.

Особое внимание в коррекционно-развивающей работе следует уделять леворуким детям.

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените

положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. Горизонтальная восьмерка. Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно.

Комплекс №2

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

5. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

6. Медвежья покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7. Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 – 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

Комплекс №3

Проводится как индивидуально, так и малой группой. Желательно использование специального зала или просторной, хорошо проветриваемой комнаты с ковровым покрытием. Рекомендуется спортивная одежда, не сковывающая движений ребенка.

1. Упражнение на дыхание

Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки вдоль тела. На счет от 1 до 6 идет медленный вдох носом, руки при этом поднимаются вверх вдоль тела, скользя по полу. На счет от 1 до 6 идет медленный выдох через рот, руки опускаются в исходное положение, но повернуто. Повторяем 3 раза.

2. "Потягушки"

Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки подняты вверх над головой (на полу). На счет от 1 до 6 медленно потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пятка правой ноги "ползет" по полу вперед, а левая вытянутая рука одновременно тянется в противоположную сторону; затем то же самое делает левая пятка ребенка и правая рука. Повторяем 5–7 раз.

3. "Бревнышко"

Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки плотно прижаты к телу, ноги соединены. Мы предлагаем ребенку закрыть глаза и почувствовать себя частью могучего ствола красивого дерева. На счет от 1 до 6 тело ребенка начинает перекашиваться по полу, например: справа налево. На счет от 6 до 1, перекашиваясь в противоположном направлении, ребенок возвращается на исходную позицию. Повтор 5–7 раз.

В этом упражнении можно варьировать темп – убыстрять, замедлять. Можно не использовать счет вообще, предоставив ребенку возможность спонтанного движения.

4. "Лодочка" (лежа на спине лицом вверх)

Ребенок лежит на полу лицом вверх, руки подняты вверх над головой. На счет от 1 до 4 он медленно поднимает одновременно руки, ноги (мысочки при этом оттянуты), голову, делая "лодочку". Держит эту позицию на счет от 1 до 4, медленно возвращается в исходное положение тоже на счет от 1 до 4. Далее следует релаксационное расслабление. Затем повторение упражнения. Делается 3–5 раз.

5. "Лодочка" (лежа на животе лицом вниз)

Выполняется ребенком точно так же.

Далее следуют два упражнения на активное ползание.

6. "Поспешим к Айболиту"

Можно рассказать детям историю о сказочном лесе, в котором появился злой охотник и ранил зверят: зайчика в передние лапки, а медвежонок в задние. Зверята ползут к доброму Айболиту, который их обязательно вылечит.

а) "Раненый зайчик"

Ребенок лежит на животе, голова приподнята над полом, руки плотно прижаты к телу. Попеременно сгибая в коленях то правую, то левую ногу, ребенок начинает ползти до указанного ведущим препятствия.

б) "Раненый медвежонок"

Исходное положение то же, но ноги соединены. Ребенок попеременно сгибает в локтях то правую, то левую руку и, опираясь на локти, ползет до указанного места.

Рекомендуется упражнения, а и б проводить на счет, то есть задавая определенный ритм и темп попеременной работы правой и левой частей тела.

7. "Четвереньки"

Ребенок становится на четвереньки, опираясь о пол коленями и ладонями рук. Ведущий четко задает ритм и темп ползания на четвереньках. При ползании необходимо переставлять вперед противоположные руки и ноги одновременно. Можно использовать веселое музыкальное сопровождение. Можно ввести игровой и соревновательный моменты, предложив детям, например, ползать с закрытыми глазами.

8. "Канатоходец"

Исходное положение – стоя, руки опущены, перед ребенком кладется длинная веревка. Это канат под куполом цирка, по которому надо пройти как настоящему канатоходцу (в руки ребенку можно дать флажки или ленточки).

Шаг правой ноги – поднимаем левую руку, шаг левой ноги – поднимаем правую руку, а левая при этом опускается. Мысочки ног при таком движении должны быть оттянуты.

9. Упражнение на дыхание

Мы заканчиваем комплекс упражнением на дыхание (см. упражнение 1).

10. "Пальчики шалят"

Ладони плотно лежат на столе. Начиная с мизинца поднимаем по одному пальцу:

- а) на правой руке;
- б) на левой руке;
- в) на обеих одновременно.

Меняем темп выполнения упражнения, то убыстряя его, то замедляя. В усложненном варианте добавляем игру "Путаница":

- а) просим: "Делаем то, что слышат наши ушки, а не то, что я показываю", – при этом мы сидим рядом с ребенком и работаем вместе с ним;
- б) даем установку: "Делаем то, что видят глазки, а не то, что слышат ушки". В этом случае мы активизируем слуховое и зрительное внимание ребенка, работаем над формированием самоконтроля в деятельности.

11. "Моторчик"

Пальцы сжимаем в кулак. Начиная вращение кулаком и кистью:

- а) правой руки;
- б) левой руки;
- в) обеими руками одновременно.

Сначала вправо, затем влево, при этом ведущий меняет темп выполнения. Для дошкольников рекомендуется при этом одновременное чтение веселых стихов.

Например:

Самолет построим сами,
Понесем над лесами,
Понесем над лесами,
А потом вернемся к маме.

12. "Веселые карандаши"

На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими руками одновременно.

При выполнении упражнения группой детей можно провести соревнование на самого быстрого и ловкого или на самого аккуратного – и другие упражнения.

13. «Лягушка»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на столе ладонью вниз. По очереди менять положение рук. Совмещать с движением языка влево, вправо (8-10 повторений).

14. «Мельница»

Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 мин. Дыхание произвольное.

15. «Перекрёстное марширование»

Медленно шагать, попеременно касаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена, чередовать с односторонними касаниями.

16. Кулачки.

Сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Сделать выдох, не торопясь сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие, сделать вдох. Повторить 5 раз с закрытыми глазами.

17. Свеча.

Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями воздуха.

18. Огонь и лёд.

По команде «Огонь» - интенсивные движения телом, по команде «Лёд» - замереть, сильно напрягая мышцы. Выполнить 6-8 раз.

Комплекс №4

Глазодвигательные упражнения.

Позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарные взаимодействия и повышают энергетизацию организма, включают структуры мозга, контролируемые мышление, речь и поведение, активизируют процесс обучения. Используются в начале занятия.

- Движения по четырём направлениям и диагоналям. Совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях.
- Движения по четырём направлениям и диагоналям с дыханием. На фазе глубокого вдоха сделать движения глазами, затем, удерживая в крайнем положении на фазе задержки дыхания, возврат в исходное положение с пассивным выдохом. Упражнение выполняется с легко прикушенным языком.
- Движения глазами по четырём направлениям с привлечением движения языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох и т.д). «Восьмёрка». Упражнение для оптимизации навыков письма. Закрывать глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами горизонтальную восьмёрку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмёрки. Отдохните и откройте глаза.

Статические упражнения для пальцев, так называемые хасты (определенные комбинации пальцев).

Йоги считают, что с помощью хаст в организме восстанавливается циркуляция энергии. К примеру, поставив цель улучшить зрение, можно выполнять хасту «Жизнь», которая, по представлению йогов, лечит болезни глаз, и хасту «Вода», которая оказывает целебное действие на печень и желчный пузырь.

Хаста «Жизнь». Сложите подушечки безымянного пальца, мизинца и большого пальца. Указательный и средний пальцы расслаблены и выпрямлены.

Хаста «Вода». Мизинец правой руки согните так, чтобы он прикасался к основанию большого пальца. При этом большим пальцем слегка прижмите согнутый мизинец.левой рукой обхватите правую руку снизу. А большой палец левой руки положите на большой палец правой руки.

Хаста «Черепаша» помогает восполнить энергию, преодолеть усталость, с ее помощью создается энергетический сгусток, используемый организмом для восстановления нарушенных функций. Пальцы правой руки переплетите с пальцами левой. Большие пальцы соедините концевыми фалангами, как бы образуя голову черепахи, держим параллельно полу.

Хасты выполняются одновременно двумя руками, без напряжения. Положение тела свободно. Спина прямая, голова приподнятая. Пальцы желательнее направлять вверх. Чтобы получить желаемый эффект, надо выполнять хасты по несколько минут, набирая за день 40-60 минут.

