



# ТРЕНАЖЕР

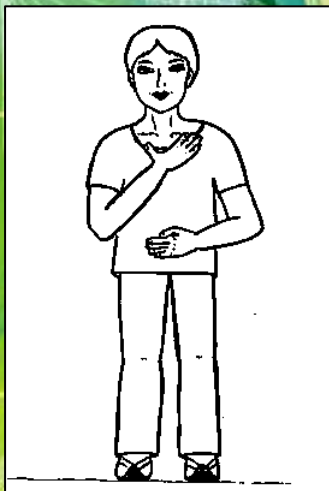
## «КНОПКИ МОЗГА»



# ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



**ВОДА** - является основным проводником всех процессов! Пить нужно медленно, не спеша, последнюю порцию воды держим немного во рту, прежде чем проглотить.



## Упражнение «Кнопки мозга»

И.п.: стоя, сидя, лёжа.

Методика выполнения: положите левую руку под пупок, а правой рукой сделайте форму дуги из большого и указательного пальца; положив их под ключицы, приблизительно на расстоянии 3 сантиметра от грудины с каждой стороны. Мягко потирайте точки под ключицами в течение двадцати – тридцати секунд. Левая рука остаётся на месте, в то время как ваши глаза медленно двигаются влево и вправо вдоль горизонтальной линии. Затем поменяйте местами руки и проделайте упражнение снова, чтобы активизировать оба полушария мозга.

Вариация: включите в процесс выполнения упражнения прослеживание глазами по горизонтали, например: проследите за горизонтальной линией пола или потолка.

Вариация: при стимулировании «Кнопок Мозга» рисуйте «Горизонтальную Восьмёрку» на потолке. Для этого надо представить длинную кисть на носу и рисовать воображаемую «Восьмёрку» на потолке. (Заметьте, «Горизонтальная Восьмёрка» находится в визуальном поле перед собой и прямо над головой, голова не должна подниматься чрезмерно и запрокидываться назад).

– Стимулируйте «Кнопки Мозга» на протяжении 20-30 секунд или до тех пор, пока не исчезнет напряжение.

– «Кнопки Мозга» вначале могут быть болезненными, через несколько дней или неделю это ощущение исчезает. Порой даже само по себе прикосновение к этим точкам стимулирует их.



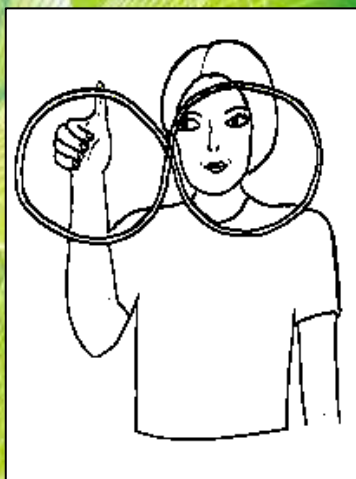


### Упражнение «Крючки»

И.п.: стоя, сидя, лёжа.

Методика выполнения: скрестите лодыжки на начальном этапе выполнения упражнений неважно, какая лодыжка находится сверху – правая или левая; используйте тот вариант, который поможет вам удерживать равновесие). Вытяните руки вперёд прямо перед собой, перекрестите запястья и переплетите пальцы рук в «Замок»; положите переплетённые руки на грудь, повернув их таким образом, чтобы локти смотрели. Удерживайте такую позицию 30 секунд, дышите медленно, глаза могут быть открытыми или закрытыми. Во время вдоха поднимайте кончик языка к твёрдому нёбу (сразу за зубами), на выдохе расслабляйте и опускайте язык вниз. По истечении 30 секунд поменяйте направление перекрёста рук и ног и удерживайте эту позицию ещё 30 секунд.

Вариация: по показу и словесной инструкции, удерживая руки в положении «Замок», двигайте по очереди одним из пальцев. Палец должен двигаться точно и чётко.



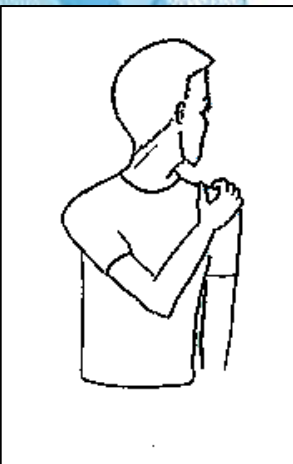
### Упражнение «Горизонтальные Восьмёрки»

И.п.: стоя, сидя, лёжа. С левой руки, уходим влево- активизировать правое полушарие. Прямая рука вытянута вперёд, большой палец поднят вверх (отогнут под прямым углом по отношению к кулачку).

Методика выполнения: представьте перед собой на уровне глаз восьмёрку, лежащую на боку ( $\infty$ ). Её центр проходит примерно на уровне переносицы.

Вытяните вперёд руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, затем по окружности вниз и снова в центр.

Продолжайте «рисовать» «Горизонтальную восьмёрку» вправо-вверх по окружности, возвращаясь в исходную точку в центре. Движение руки и глаз должно быть плавным и непрерывным, голова остаётся неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.



### **Упражнение Сова»**

И.п.: стоя, сидя.

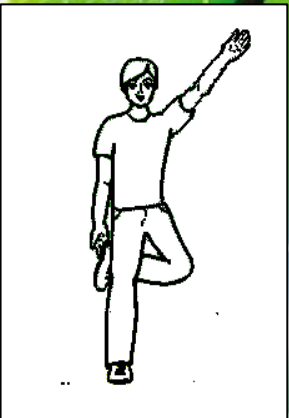
Методика выполнения: захватите верхнюю часть левого плеча правой рукой и крепко сожмите мышцу. Медленно, поворачивая голову влево, посмотрите назад через плечо. Полностью выдыхая со звуком «ух-х-х», как «ухает сова», (это может быть и любой другой звук на длительном выдохе), отведите оба плеча назад, а грудную клетку вперёд. Продолжая сжимать мышцу, поверните голову так, чтобы посмотреть через правое плечо, снова «ухая» и «открывая» грудную клетку. Затем опустите подбородок к груди и произносите «ух-х-х» на выдохе, одновременно отводя плечи вниз и назад и расслабляя их. Повторите упражнение три раза каждой рукой.



### **Упражнение «Маршировка» в сочетании с упражнением «Цыганочка» - на синхронизацию в работе двух полушарий..**

И.п.: стоя, сидя.

Методика выполнения (закрепление): сядьте или встаньте удобно. Поочерёдно двигайте противоположной ногой и рукой, пересекая срединную линию своего тела, касаясь колена локтём или ладонью. Для улучшения равновесия выполняйте упражнение медленно и плавно, фиксируя движение каждой пары конечностей. Как только равновесие достигнуто, можно перейти к быстрому темпу с сохранением плавности движений.



**Вариация:** поочерёдно двигайте противоположной ногой и рукой, пересекая срединную линию своего тела сзади. Отведите одну руку назад и вниз, касаясь ладонью противоположной стопы, а другую руку, одновременно поднимайте вверх. Сделайте 6 – 8 раз каждой рукой (упражнение «Цыганочка»).

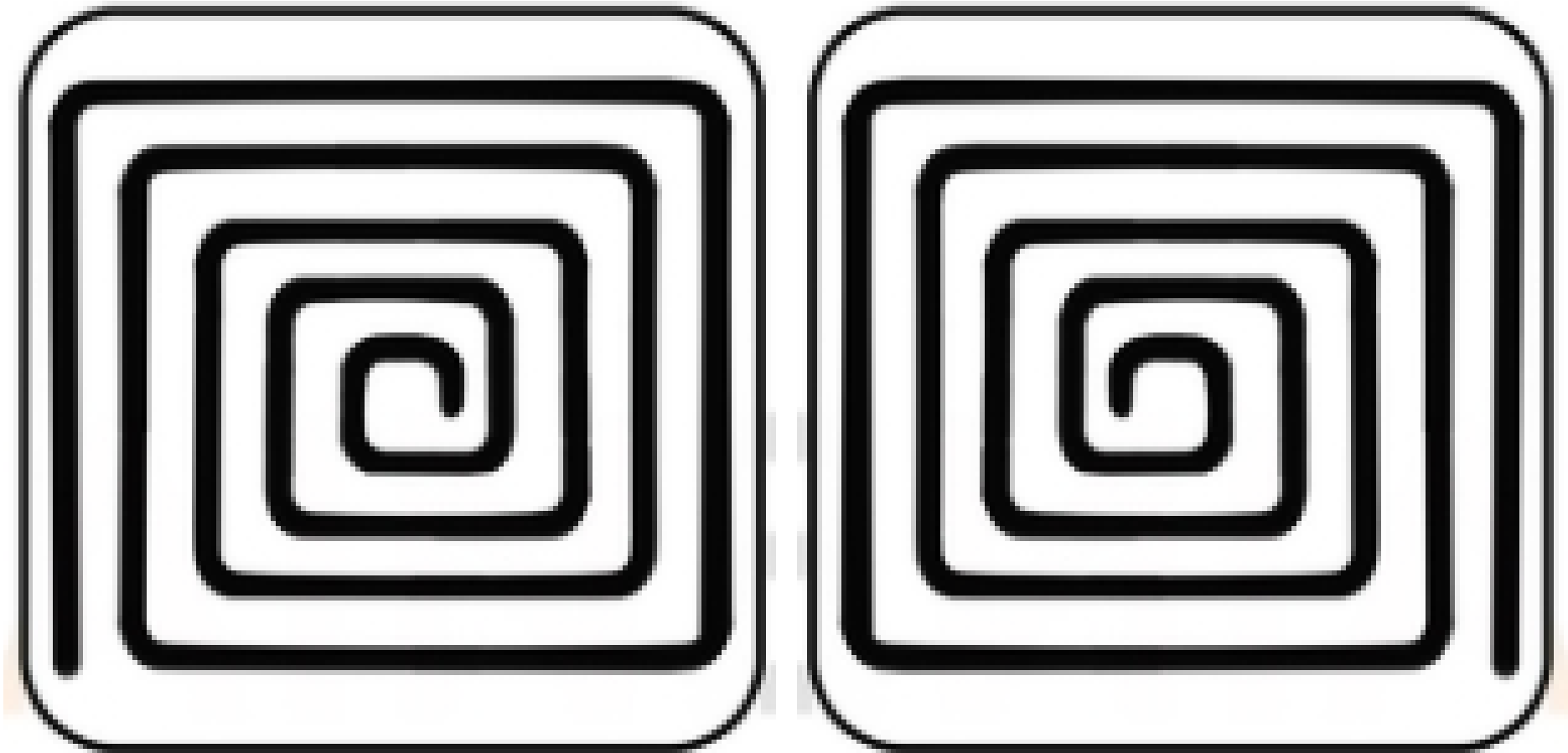
**Вариация:** для улучшения навыков равновесия выполняйте перекрёстные шаги с закрытыми глазами.



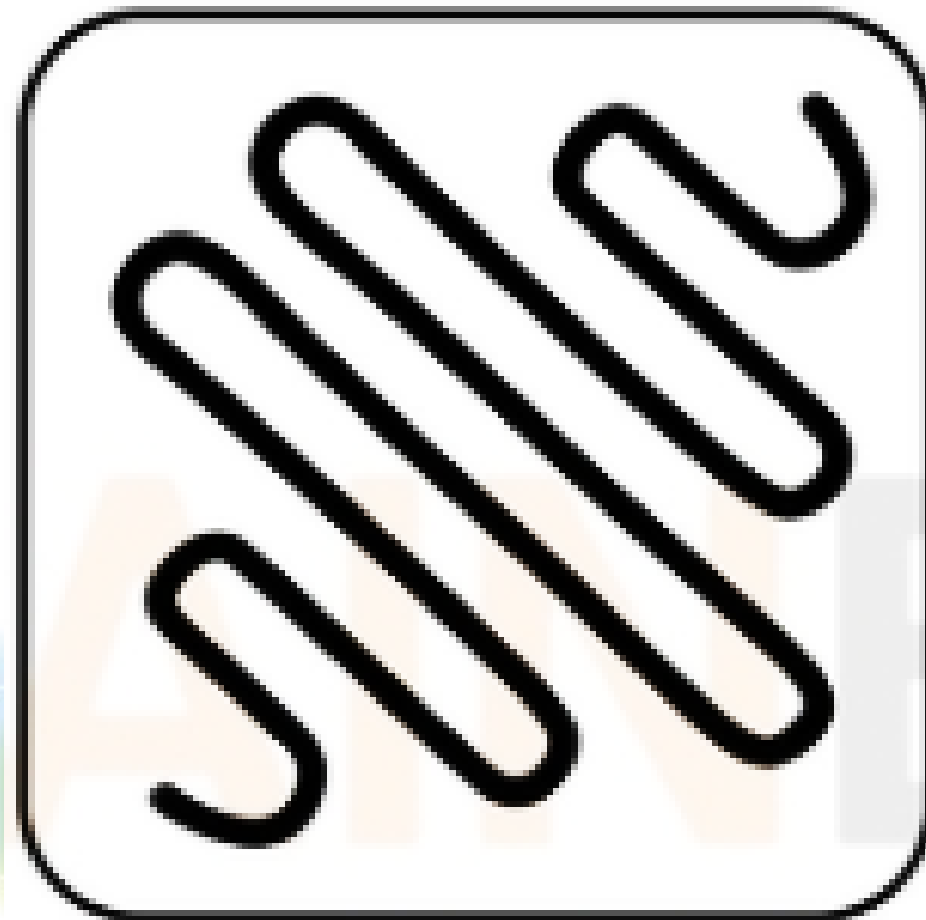
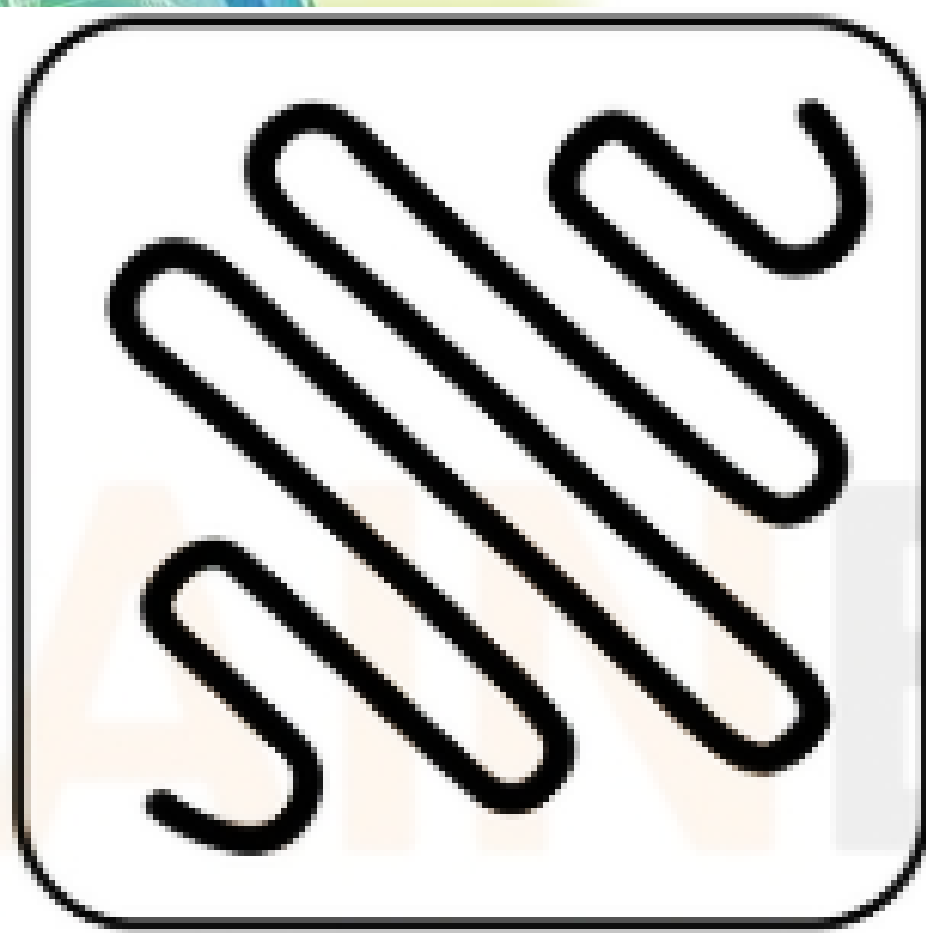
# Спираль



# Квадрат



# Зигзаг





ПОМОГИ СОБАЧКАМ ДОБЕЖАТЬ ДО КОСТОЧКИ



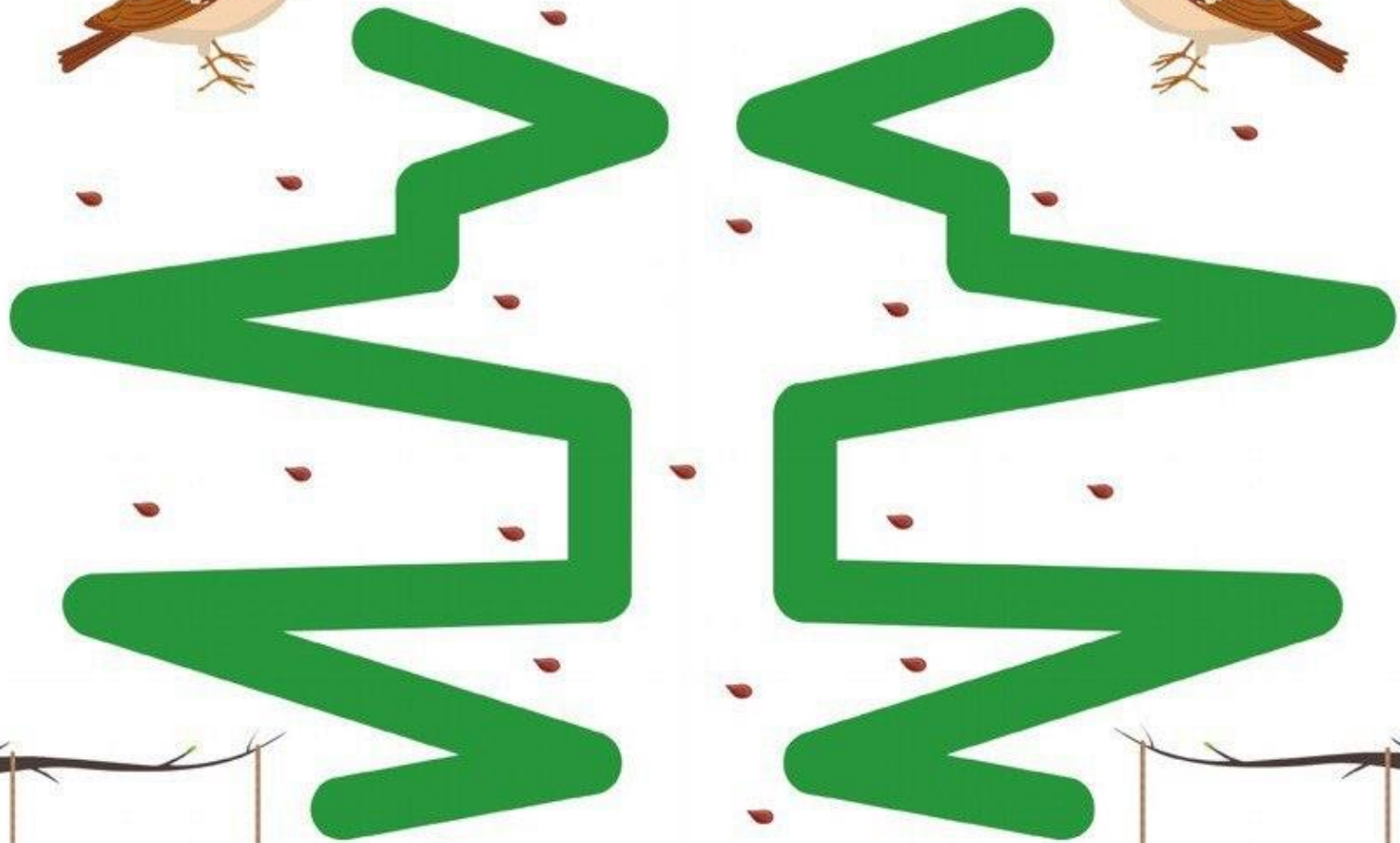
Тренажёр  
мозга  
Развивайся играя!

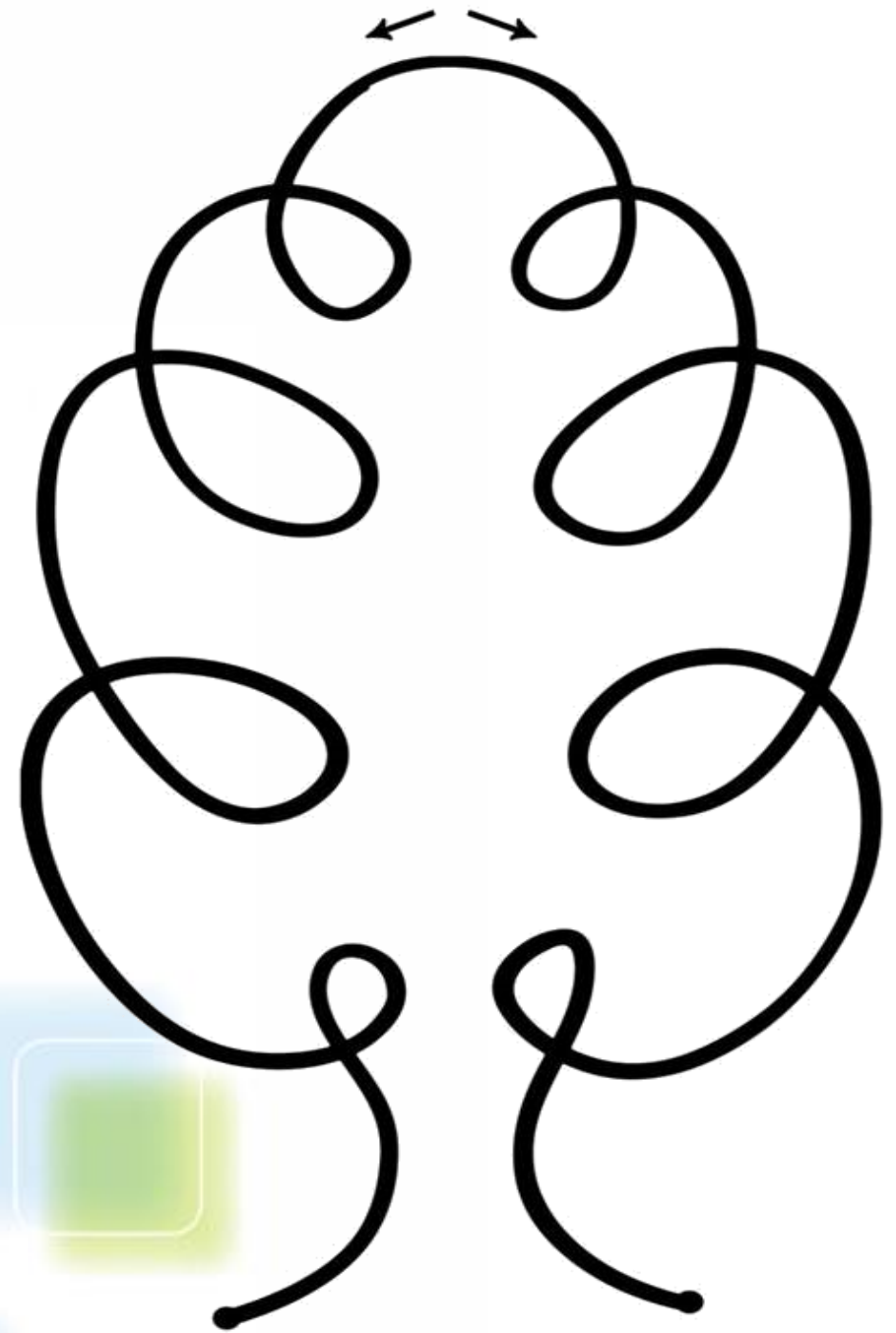


РЫБКАМ НЕОБХОДИМО ПОПАСТЬ В АКВАРИУМ

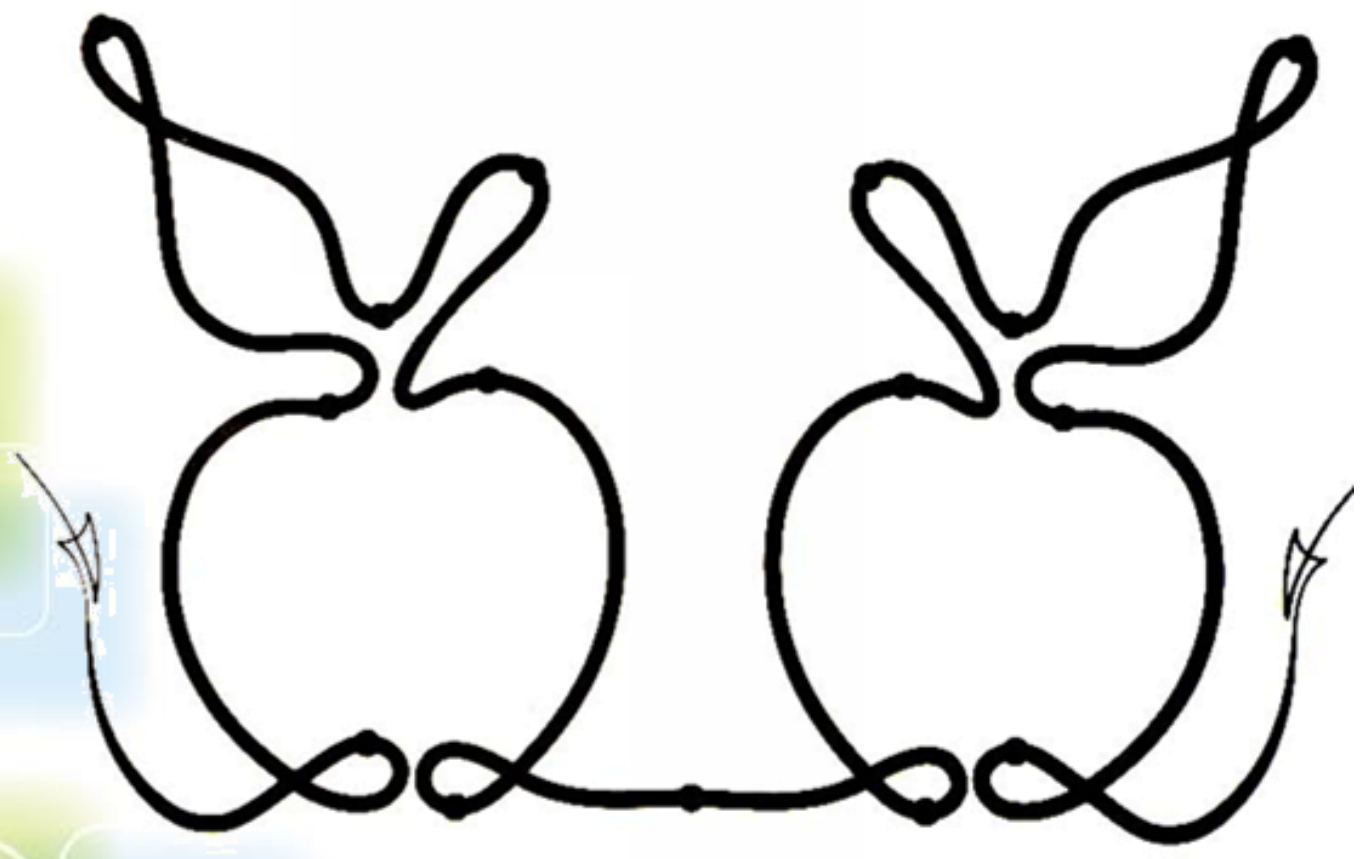


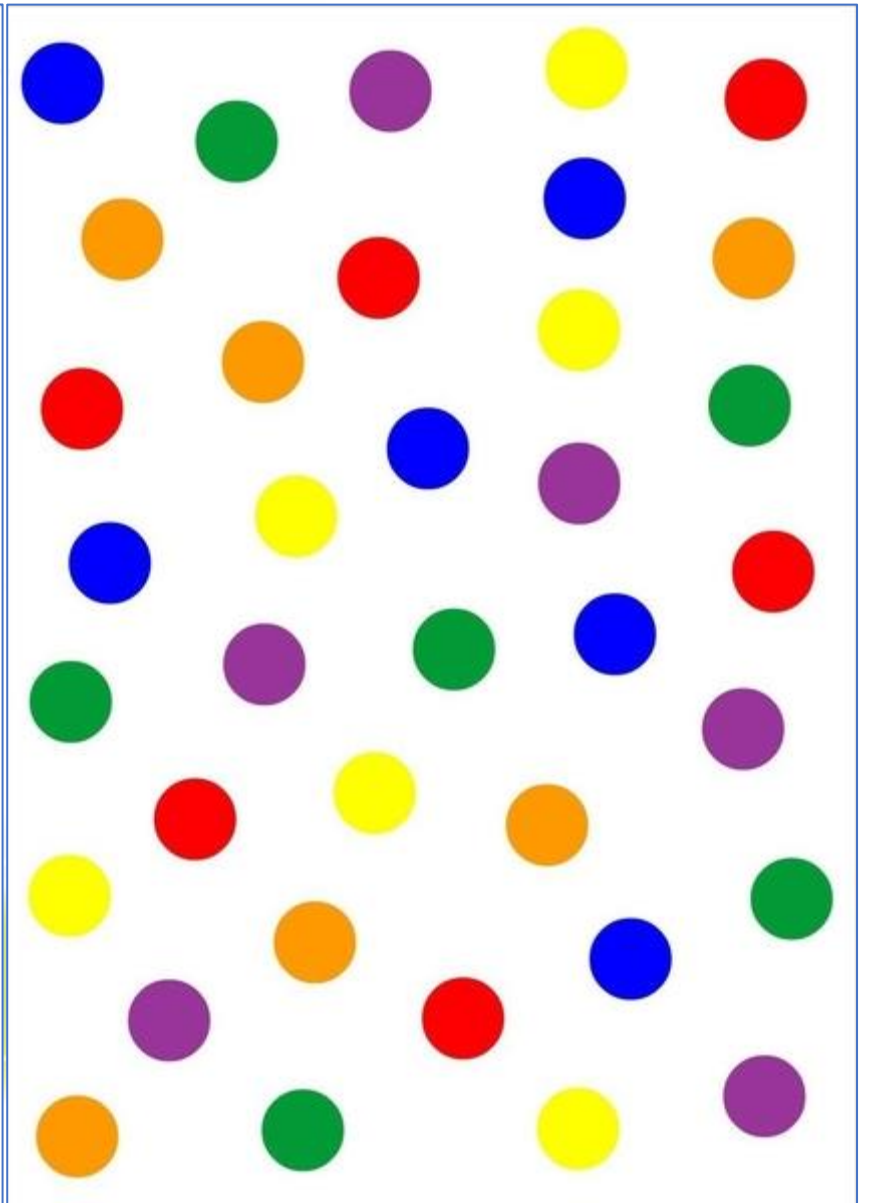
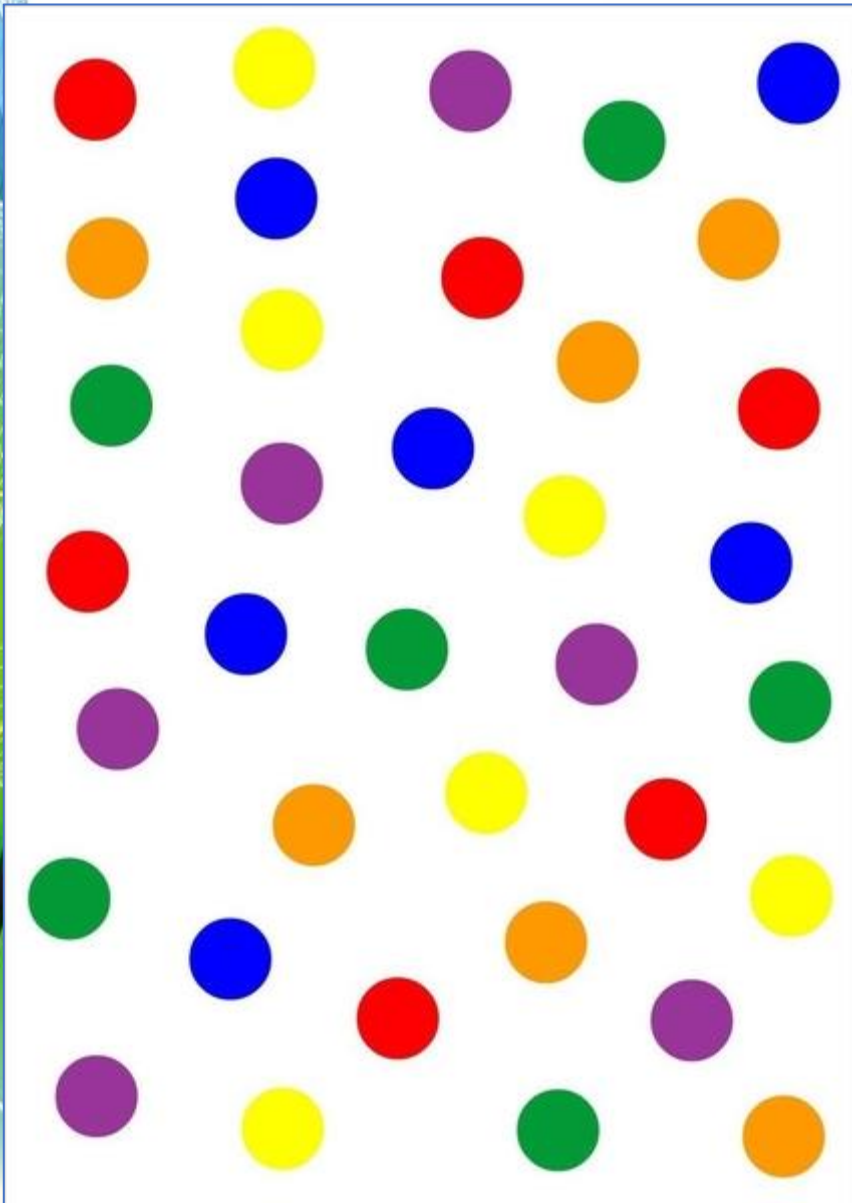
ВОРОБУШКИ ГОЛОДНЫ. ПРОВЕДИ ИХ ДО КОРМУШЕК



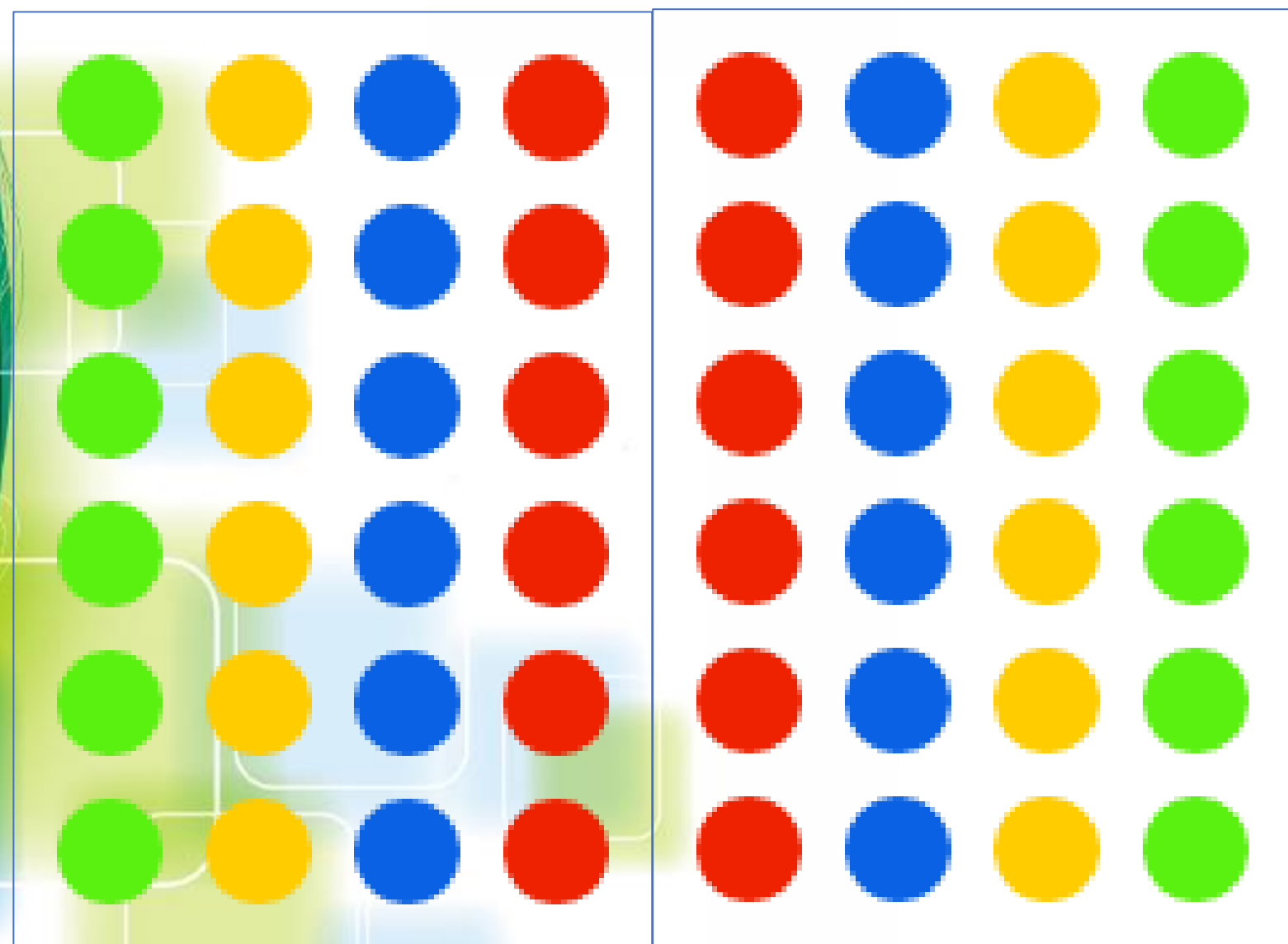
















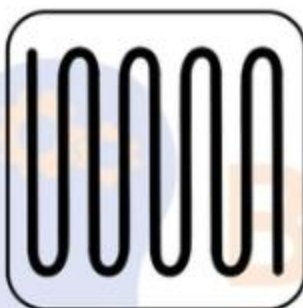
Спираль



Квадрат



Дерево



Батарея



Зигзаг



Кривая

