**«Мозговая» гимнастика**

*Качания головой* (упражнение стимулирует мыслительные процессы): дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперёд. 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. Выполнять 30 секунд.

*«Ленивые восьмёрки»* (упражнение активизирует структуры мозга, обеспечивающие запоминание, повышает устойчивость внимания): нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости» восьмерки 2 по три раза каждой рукой, а затем обеими руками.

*«Шапка для размышлений»* (улучшает внимание, ясность восприятия и речь): «наденьте шапку», то есть мягко заверните уши от верхней точки до мочки три раза.

*«Зоркие глазки»* (упражнение служит для профилактики нарушений зрения): глазами нарисуйте 6 кругов против часовой стрелки и 6 кругов по часовой стрелке.

*«Стрельба глазами»* (упражнение служит для профилактики нарушений зрения): двигайте глазами вправо-влево, вверх-вниз по 6 раз.

*Холодова О. Юным умникам и умницам: задания по развитию познавательных способностей / Методическое пособие, 4 класс. – М.: Росткнига, 2004. – 190 с.*