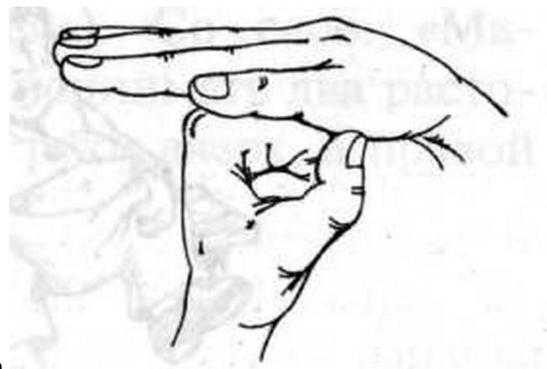


## Упражнения гимнастики для развития полушарий мозга

«Утка- камень». Чтобы лучше усвоить движения, научитесь выполнять его сначала одной рукой. Сожмите в кулак правую руку — это «камень», сделайте утку, то есть согните ладонь. Потренируйтесь сначала одной рукой – уточка-камень, уточка-камень, увеличивая скорость. Потом сделайте также другой рукой. Быстро сжимайте кулак, также быстро делайте «уточку». Когда научитесь автоматически выполнять это движение, выполняйте сразу двумя руками, чередуя «камень-утка».



«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».



Специалист по социальной работе  
социально-реабилитационного отделения  
дневного пребывания для граждан  
пожилого возраста, инвалидов, детей-  
инвалидов Попов В.А.