



SMARTY CENTER

ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ МЕНТАЛЬНОЙ АРИФМЕТИКЕ

Веселая переменка это динамическая пауза, направленная на:

- ✓ Тренировку координации движений.
 - ✓ Развитие обоих полушарий.
 - ✓ Развитие двигательной активности.
 - ✓ Развитие умения выполнять несколько различных заданий одновременно.
1. А сейчас давайте отдохнем, отдых у нас активный и рассчитан на хорошую координацию движений. Итак, начали: вначале левой рукой дотроньтесь до правого уха, а потом правой рукой – до кончика носа; затем быстро поменяйте положение рук: правая рука левое ухо, левая рука – нос(5 раз).
 2. Положите левую руку на голову и погладьте себя от затылка ко лбу. В это же время правой рукой делайте круговые движения по животу. Действия выполняйте одновременно.
 - 3.левой рукой как бы забивайте гвоздь молотком, а правой – гладьте что-то утюгом.
 - 4.левой ногой крутите «от себя», а левой рукой крутите «к себе». То же самое с правой.
 5. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью. Прижмите к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты. Поменяйте руки. Выполните двумя руками. Можно менять пальцы, например, прижать к ладони только средний и т.д.
 6. Сядьте прямо на стуле. Дотроньтесь вначале левой рукой до правого уха, а правой – до левого. А теперь поменяйте руки, переведем левую руку на правое плечо, правую – на левое; поменяли руки. Дотронулись до талии, затем до колен, а потом и до щиколоток. То же самое делаем и по направлению вверх: колени – талия – плечи – уши.



SMARTY CENTER

ЦЕНТР ОБУЧЕНИЯ МЕНТАЛЬНОЙ АРИФМЕТИКЕ

7. Руку вращать справа налево и одновременно ногу в противоположную сторону. Добившись успеха, постарайтесь сделать то же обеими руками и ногами.
8. Руками массируйте мочки ушей, одновременно ногами делайте круговые движения.
9. Одновременно отбивайте носком одной ноги два удара, а носком другой - три.
10. Возьмите 10 палочек. Затем отпустите их так, чтобы они упали на стол, а теперь осторожно соберите палочки так, чтобы не сдвинуть лежащие рядом. Если сдвигается хотя бы одна, задание не выполнено.