

# АЛФАВИТНЫЕ ВОСЬМЕРКИ

УПРАЖНЕНИЕ ПОВЫШАЕТ:

СПОСОБНОСТЬ К ПЕРИФЕРИЧЕСКОМУ  
ВОСПРИЯТИЮ;

УЗНАВАНИЮ И РАЗЛИЧЕНИЮ СИМВОЛОВ;

СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ С ПЛЕЧЕВОГО  
ПОЯСА, ПОВЫШАЕТ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ,

КОРРЕКТИРУЕТ ЗЕРКАЛЬНОЕ

НАПИСАНИЕ БУКВ И ЦИФР.



ПЕДАГОГИ-ПСИХОЛОГИ:

ЖАЙЛАУОВА А.Н.

НАЗАРЕНКО Е.Г.



# УПРАЖНЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ

**1. ПРИМИТЕ УДОБНУЮ ПОЗУ.**


**2. НАРИСУЙТЕ В ВОЗДУХЕ ПЕРЕД СОБОЙ «ЛЕНИВУЮ ВОСЬМЁРКУ» (ЗНАК БЕСКОНЕЧНОСТИ).**

**ЧЕРЕЗ ЕЁ ЦЕНТР ПРОВЕДИТЕ СВЕРХУ ВНИЗ ВЕРТИКАЛЬНУЮ ЛИНИЮ, РАЗДЕЛИВ ТЕМ САМЫМ ВОСЬМЁРКУ НА ДВЕ ОКРУЖНОСТИ.**

**3. НАЧИНАЙТЕ ВПИСЫВАТЬ В ЛЕВУЮ ИЛИ ПРАВУЮ ОКРУЖНОСТЬ БУКВУ, ПОЛЬЗУЯСЬ ЛИНИЯМИ ОКРУЖНОСТИ ДЛЯ УДОБСТВА НАПИСАНИЯ. ЛИНИИ ОКРУЖНОСТИ СЛУЖАТ ЧАСТЯМИ ВАШИХ БУКВ, И ВЫ САМИ ВЫБИРАЕТЕ, В КАКОЙ ИЗ НИХ БУКВА ВЫГЛЯДИТ ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ.**

**4. ВПИСАВ ОДНУ БУКВУ, СНОВА ЧЕРТИТЕ ВОСЬМЁРКУ И РАЗДЕЛЯЙТЕ ЕЁ ВЕРТИКАЛЬНОЙ ЛИНИЕЙ.**

**УПРАЖНЕНИЕ С ОДНОЙ БУКВОЙ ПРОДЕЛЫВАЕТСЯ КАЖДОЙ РУКОЙ 3 РАЗА И 3 РАЗА ДВУМЯ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО.**



Взято из источника:  
Смирнова С. Демидкова О.

С 50 Страниц учебного и рабочего стресса.  
Интеграция, иллюстрации. 3-е издание.

ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ /  
СВЕТЛАНА СМЕРДИЧЕВА - ОЛЬГА  
ЦЫЛЕНКОВА. - М.: ЛУЧ. - 2017.