

АЛФАВИТНЫЕ ВОСЬМЕРКИ

УПРАЖНЕНИЕ ПОВЫШАЕТ:

СПОСОБНОСТЬ К ПЕРИФЕРИЧЕСКОМУ
ВОСПРИЯТИЮ;

УЗНАВАНИЮ И РАЗЛИЧЕНИЮ СИМВОЛОВ;

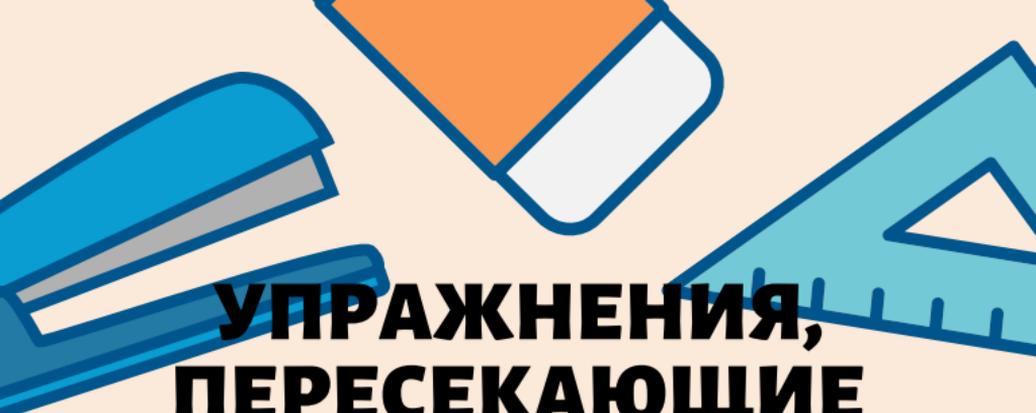
СНИМАЕТ НАПРЯЖЕНИЕ С ПЛЕЧЕВОГО
ПОЯСА, ПОВЫШАЕТ СОСРЕДОТОЧЕНИЕ,

КОРРЕКТИРУЕТ ЗЕРКАЛЬНОЕ

НАПИСАНИЕ БУКВ И ЦИФР.



ПЕДАГОГИ-ПСИХОЛОГИ:
ЖАЙЛАУОВА А.Н.
НАЗАРЕНКО Е.Г.



УПРАЖНЕНИЯ, ПЕРЕСЕКАЮЩИЕ СРЕДНЮЮ ЛИНИЮ

1. ПРИМИТЕ УДОБНУЮ ПОЗУ.

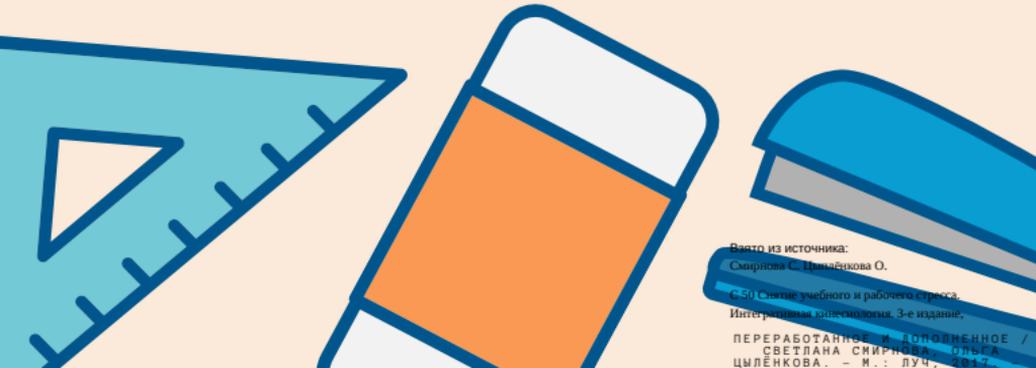
2. НАРИСУЙТЕ В ВОЗДУХЕ ПЕРЕД СОБОЙ «ЛЕНИВУЮ ВОСЬМЁРКУ» (ЗНАК БЕСКОНЕЧНОСТИ).

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 упражнений. 3-е издание.

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