

Развить интеллект поможет наблюдательность к происходящему в мире. Целесообразно тренировать все *сенсорные системы*.

Для развития **зрения** обращайтесь внимание на крошечные детали во время прогулки: на то, как одеты люди, в какой цветовой палитре представлены природные объекты.

Для совершенствования **слуха** станьте ценителем классических музыкальных произведений. Музыка благотворно влияет на *умственные способности*, благодаря установлению глубокой связи между мыслями и переживаниями.

### Использованные источники

- <https://iklife.ru/samorazvitie/kak-razvit-intellekt.html>
- <https://finfocus.today/kak-stat-umnee.html>
- <https://gilber.one/kak-razvit-intellekt.html>
- <https://lifemotivation.online/razvitielichnosti/samorealizatsiya/razvitielintellekta?ysclid=l43s62p6yg>



ГКОУ КК школа-интернат  
г. Темрюка

## «Упражнения для развития умственных способностей»

Рекомендации для родителей



Составила:  
учитель-дефектолог  
Дергаусова Н.Г.

г. Темрюк, 2022 г.

## 1. "Перекрестные движения".



При движении одновременно с правой рукой двигается левая нога и одновременно с левой рукой двигается правая нога. Можно проводить эти упражнения под музыку.

## 2. "Ленивые восьмерки".



Сначала рисуют в воздухе восьмерку правой рукой, затем левой, затем одновременно правой и левой.

## 3. "Энергизатор".

Приложить ладонь к вискам. Выдохните с силой воздух. Медленно вдохните. Голова начинает легко подниматься, поднимается лоб, затем шея и верхняя часть тела. Нижняя

часть тела и плечи расслаблены. Выдыхая, опускайте подбородок к груди. Вытяните голову вперед, потягивая заднюю часть шеи. Расслабьтесь и глубоко дышите.

## 4. "Точки мозга".

Левую руку положить на пупок. Правой рукой массируем точки, которые расположены сразу же под ключицей, с правой и левой сторон груди. Представьте, что на носу у Вас кисточка и вы рисуете ей бабочку на потолке.

## 5. "Симметричные рисунки".

Двумя руками одновременно рисуем в воздухе любые фигуры.

## 6. "Активизация руки".

Держите одну руку рядом с ухом. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активируя мышцы и подталкивая кисть другой

рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

## 7. "Качание головой".

Дышите глубоко, расслабьте плечи, уроните голову вперед. 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.

## 8. "Сова".



Ухватите плечо и сожмите его мышцы. Поверните голову так, чтобы смотреть назад через плечо.

Дышите глубоко и разведите плечи назад. Теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.