

**Эмоциональный тренажер 4+**  
**Нейропсихологическая**  
**гимнастика**



# Базовых эмоций всего шесть:



1. страх
2. гнев (злость)
3. отвращение (презрение)
4. печаль (грусть)
5. радость
6. интерес (удивление)

Какие из этих эмоций ты знаешь?

Давай потренируемся. Перетащи каждый смайлик в нужное окошко:

**РАДОСТЬ**

**ГРУСТЬ**

**ЗЛОСТЬ**

**СТРАХ**



**Посмотри внимательно на Алёшу и выбери, какую эмоцию выражает его лицо**

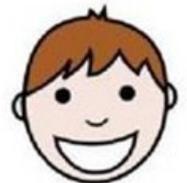


**РАДОСТЬ**

**СТРАХ**

**ЗЛОСТЬ**

**ГРУСТЬ**



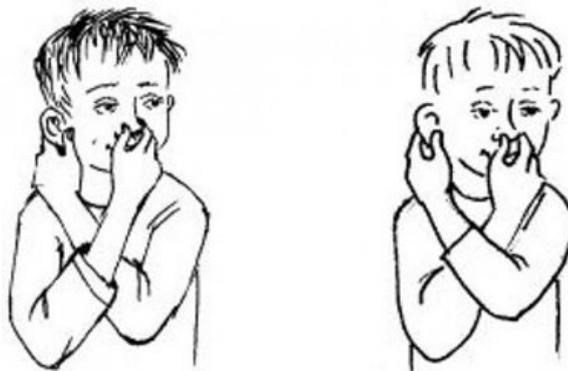
**Определи нужную эмоцию каждому герою**



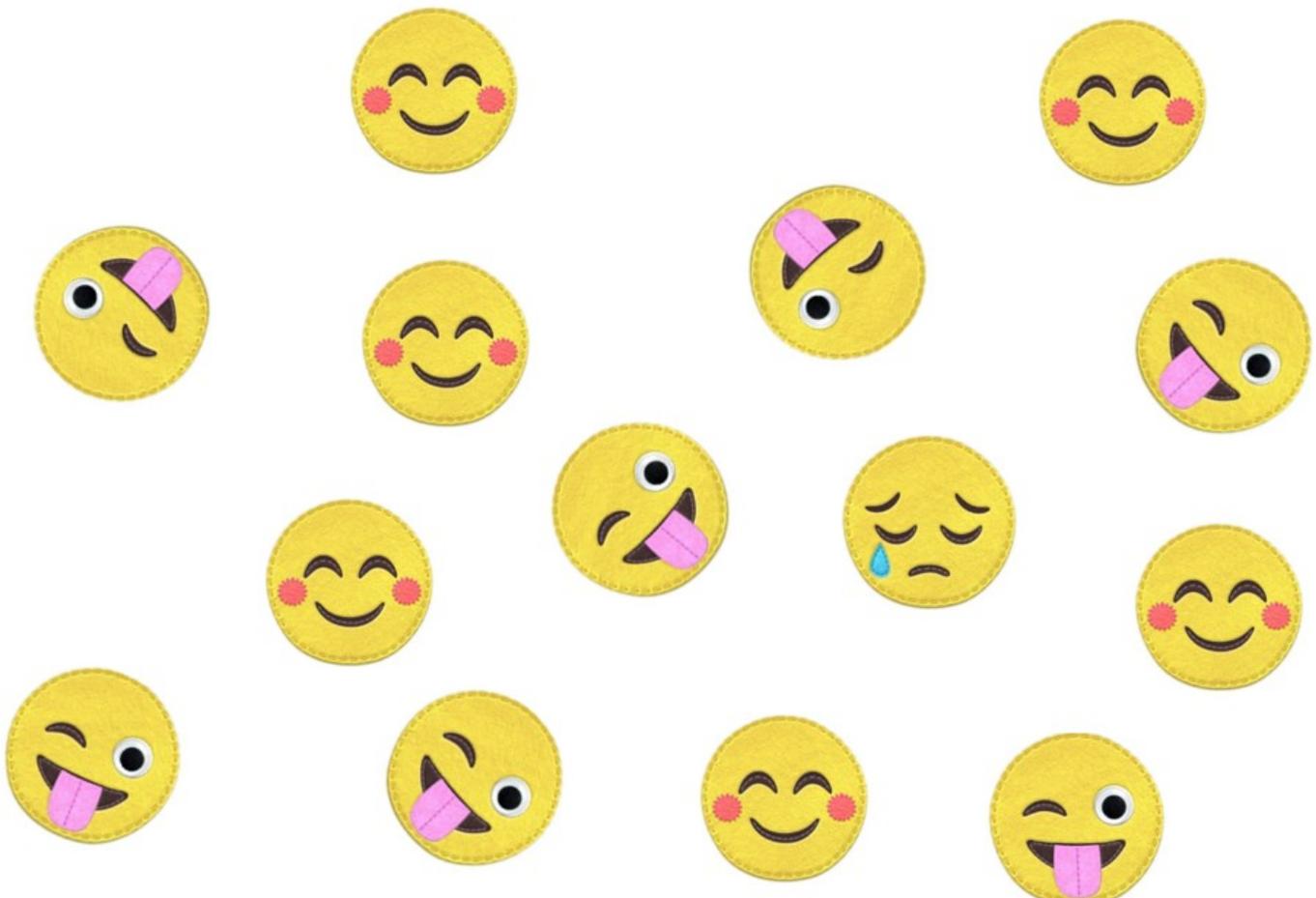
# Нейропсихологическая гимнастика

## 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».

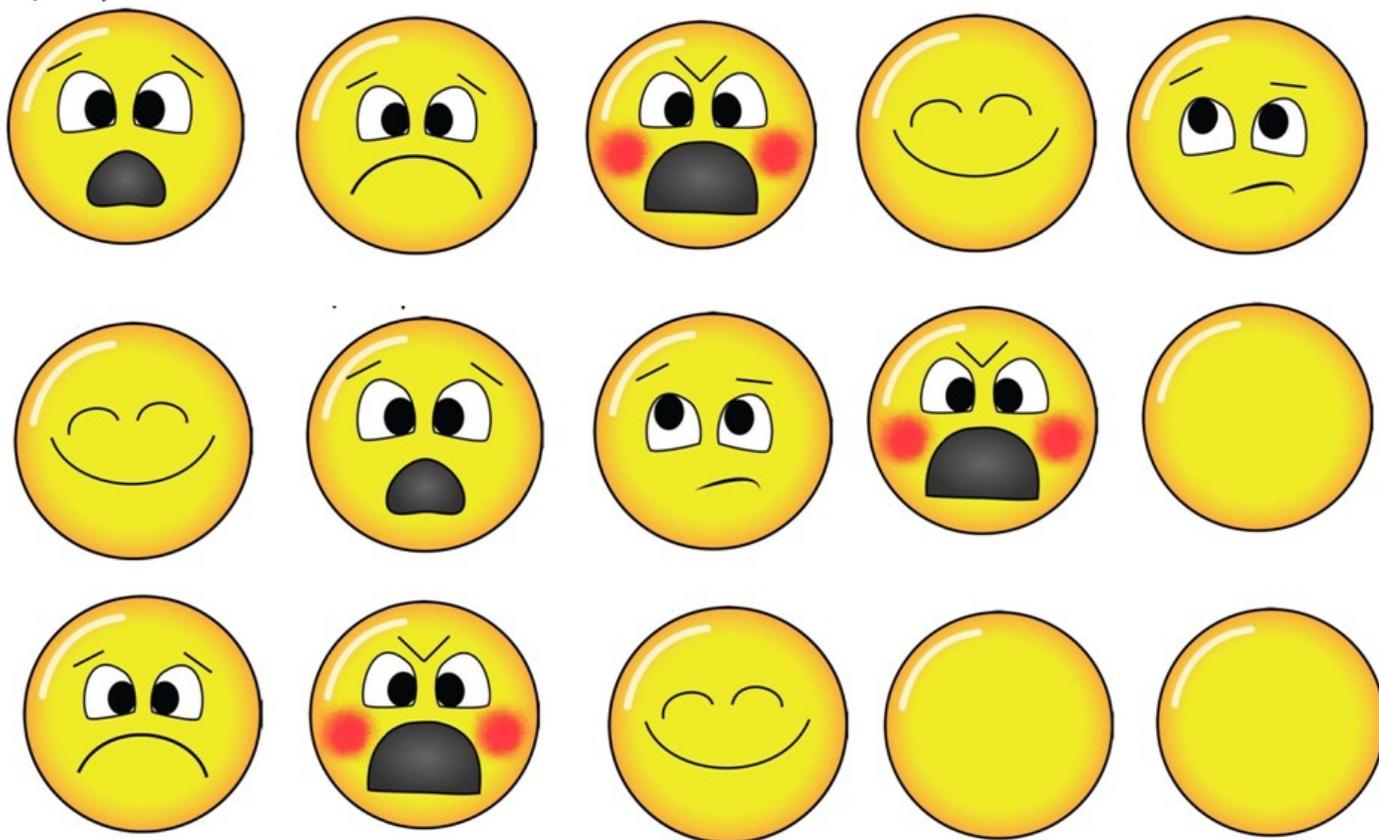


## Кто лишний и почему?



Озвучь эмоции в правильной последовательности.

Каких эмоций не хватает в рядах?



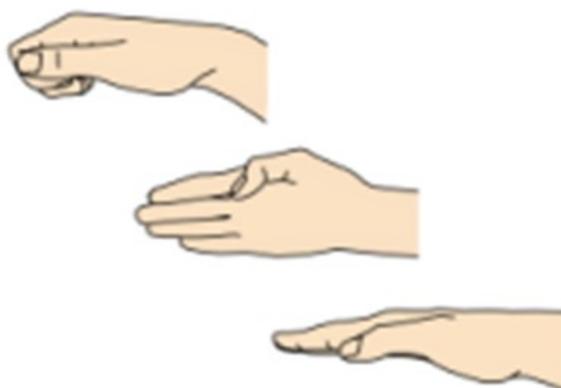
## Нейропсихологическая гимнастика

### *Кулак, ребро, ладонь*

Три положения руки последовательно сменяют друг друга:

1. Сжатая в кулак ладонь.
2. Положение ладони ребром на плоскости стола.
3. Распрямленная ладонь на плоскости стола.

Выполняется сначала правой рукой, затем левой рукой, потом двумя руками вместе. Повторить 8-10 раз.



## Определи нужную эмоцию каждому герою

### Нейропсихологическая гимнастика

Открывайся, третий глаз,

Научи скорее нас (массажирuem точку на переносице)

Лучше станет наша память.

Вы проверьте это сами (массажирuem точки на висках)

Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.



# Нейропсихологическая гимнастика

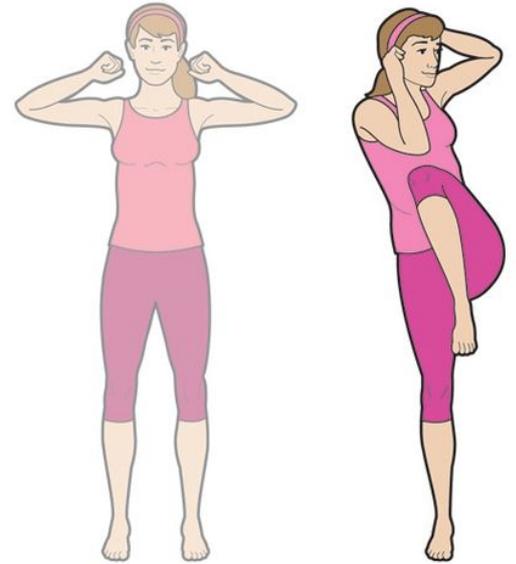
## «Колено – локоть»

Активизируют зону обоих полушарий образуется большое количество нервных путей (комиссур), обеспечивают причинно-обусловленный уровень мышления.

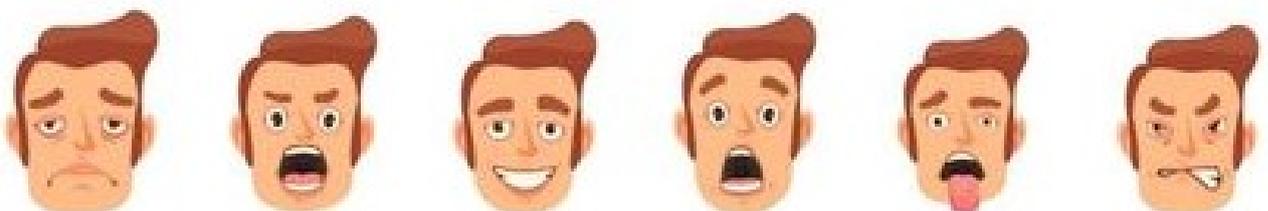
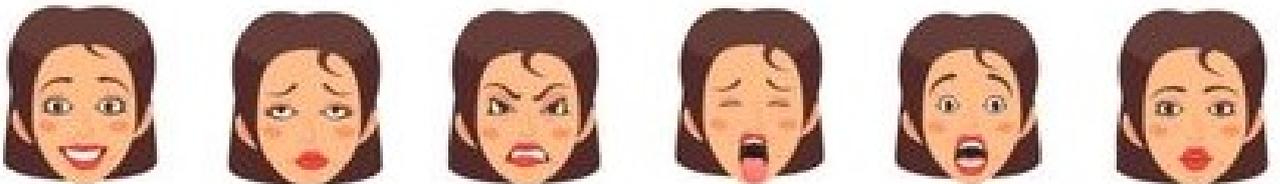
Стоя.

Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой.

Повторить упражнение 8–10 раз.



## Соотнеси похожие эмоции у мужчины и женщины. Назови их



**Выбери и раскрась домики в которой живёт эмоция:  
Грусть, Страх, Злость, Радость, Удивление.  
Почему ты выбрал эмоциям именно эти домики ?**



**Соотнеси эмоции у ребят со смайликами.  
Назови их**

