

## НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ "ХАСТЫ"

Хасты - это позы рук. Хасты улучшают работу головного мозга, способствуют формированию межполушарных связей, развивают самоконтроль. Каждая хаста - это удерживание определенной позы рук в течение 20-30 с. Это упражнение хорошо выполнять несколько раз в день.

Хасты можно выполнять стоя или сидя. Важно, чтобы ребенок при выполнении хаст держал спину прямо и был полностью сосредоточен на руках. Если держать предплечья и локти параллельно полу, то ребенку будет легче удерживать внимание на выполнении упражнения и удержания позы рук.

Упражнение можно выполнять с 3,5-4-х лет и до 12 лет. Время удерживания хасты для трехлеток - 10-15 с. Можно считать до 10.

Упражнение "Хасты" полезно для детей очень подвижных, с низкой концентрацией внимания, а так же для детей астеничных, энергетически истощаемых.

