

# Развитие межполушарного взаимодействия

Специальные «кинезиологические упражнения», которые могут быть использованы для успешного развития и обучения, как ребенка, так и взрослого, способствуют развитию межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия. Они легли в основу программы под названием «Гимнастика мозга». Эта программа представляет собой комплекс упражнений, которые напоминают обычную зарядку и просты в исполнении.

## Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

**Задача:** научиться делать с высокой скоростью. В серии упражнений научиться быстро переключаться с одного на другое.

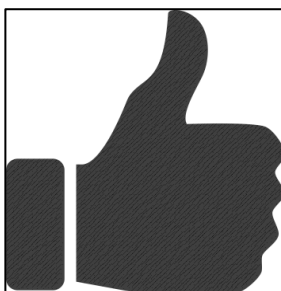
### Комплекс № 1

**1. Колечки.** Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.



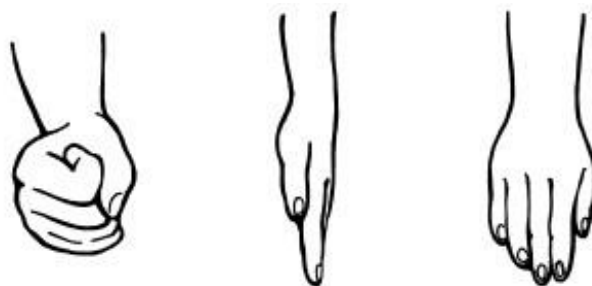
Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2. Вот! – О’key!** Смена одной позиции на другую. (Вот! - Пальцы собраны в кулачок, О’key! – большой палец поднят вверх.)

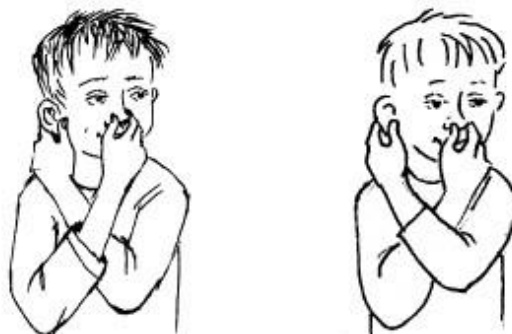


**3. Лягушка.** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак пальчиками вниз, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

**4. Кулак-ребро-ладонь.** Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола; выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений — по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении ребенок помогает себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произнося их вслух или про себя.

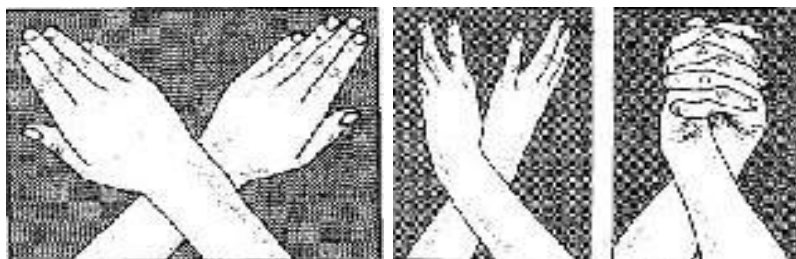


**5. Ухо—нос.** левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



**6. «Назови пальцы»:** «Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их».

**7. Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.



## Комплекс № 2

**1. «Ёжик»:** В хаотичном порядке расставьте на полу (ковре) различные предметы: кубики, кегли, мячи и др. Встань на четвереньки и ползи, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставь крест-накрест».

### **2. «Перекрёстное марширование»**

1-й этап. На каждый счёт 1-12 ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения).

2-й этап. Далее на счёт 1-12 ребёнок шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения)

### **3. «Прыжки на месте»**

На первоначальных этапах вместе со взрослым. Выполняются с одновременными движениями руками и ногами:

- Ноги вместе – руки врозь;
- Ноги врозь – руки вместе;
- Ноги вместе – руки вместе;
- Ноги врозь – руки врозь.

(цикл прыжков повторить несколько раз)

### **4. «Змейка»**

Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого (поворот кругом во время бега). Усложнение – ходьба или бег на носках.

### **5. «Лабиринт»**

Ребёнок обходит стулья с продвижением вперёд: справа, слева от стула, над, под ним. Обязательным условием является проговаривание вслух своих действий (сначала вместе со взрослым, далее самостоятельно).

### **6. «Слон»**

Это одно из наиболее интегрирующих упражнений гимнастики мозга. При его выполнении ухо надо прижать к плечу так плотно, чтоб между ними можно было держать лист бумаги. Затем одна рука вытягивается как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует круги, линии: вверх-вниз, вправо-влево. Упражнение выполняется медленно, 3-5 раз каждой рукой. Это упражнение активизирует и балансирует всю целостную систему организма “интеллект-тело”, улучшает концентрацию внимания.

## Комплекс № 3

### 1. «Прыжки с поворотом»

- Прыжок с поворотом на 180
- Два прыжка вперёд без поворота;
- Прыжок с поворотом на 180
- Прыжок назад и так далее (повторение схемы прыжков).

### 2. «Мельница»

Одновременные круговые движения рукой и ногой.

- Сначала левой рукой и левой ногой,
- затем правой рукой и правой ногой,
- затем левой рукой и правой ногой,
- затем правой рукой и левой ногой.

Сначала вращение выполняется вперёд, затем назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и нога двигались одновременно.

### 3. «Цыганочка».

Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. На первых этапах вместе со взрослым, далее самостоятельно .Ребенок должен дотронуться...

*на счет раз:* **правой** рукой до поднятого правого колена, вернуться в и.п.

*два:* **левой** рукой до поднятого левого колена;

*три:* **правой** рукой до поднятого левого колена;

*четыре:* **левой** рукой до поднятого правого колена;

*пять:* **правой** рукой дотронуться до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в и.п.

*шесть:* **левой** рукой дотронуться до левой пятки;

*семь:* **правой** рукой дотронуться до левой пятки;

*восемь:* левой рукой дотронуться до правой пятки;

Весь цикл выполняется 3 раза.



#### **4. "Релаксация" (упражнение выполняется после каждого комплекса, выполнения нескольких упражнений)**

Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.

Сядьте удобно. Примите позу «по-турецки». Перекрестите руки на груди — левая поверх правой, схватите их в замок, переплетая пальцы между собой, и положите их на груди. Посидите в этой позе минуту, делая глубокие вдохи, закрыв глаза и прижав язык к твердому небу.

Разъедините ноги, сомкните кончики пальцев между собой и дышите глубоко в течение другой минуты.

### **Растяжки**

**(упражнения выполняются с предварительным показом, вместе с ребенком)**

#### **1. "Дерево"**

Сидя на корточках. Спрятать голову в колени и обхватить их руками. Это "семена", которые как бы постепенно прорастают и туловище. Поднять голову, напрячь тело и вытянуть его вверх. "Подует ветер": раскатать тело ("деревья").

#### **2. "Бабочка"**

И.п. сидя. Захватить, сложенные подошвами стопы, руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами подобно взмахам крыльев бабочки.



#### **3. "Кошечка"**

Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на ладони и колени. На вдохе прогнуть позвоночник вниз, на выдохе спину прогнуть вверх, подбородок прижать к груди, зашипеть.

#### 4. "Кобра"

Лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Представить себя "коброй": медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину; ягодицы и ноги расслаблены. Вернуться в исходное положение.



#### 5. "Растяжка по осям" (линейные)

Лежа на спине. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх – низ (напряжение и расслабление только верхней половины тела: шея, руки, туловище, затем – нижней: ягодицы, ноги, ступни), лево – право напряжение и расслабление левой, затем правой половины тела).

#### 6. "Звезда"

Дети ложатся в позу "звезды" - слегка разведя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично линейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.

#### 7. 6. "Струночка"

И.п. - лежа на спине. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, холодным, гладким; шее или ногам неудобно и т. д.

#### 8. "Качалка"

И.п. - лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант - перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.



## 9. Релаксация. "Поза покоя"

Ребёнок находится в удобной для него позе. Взрослый медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится понятно -  
Расслабление приятно!

