

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.

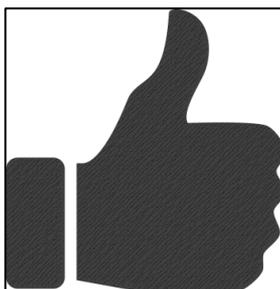
Комплекс № 1

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



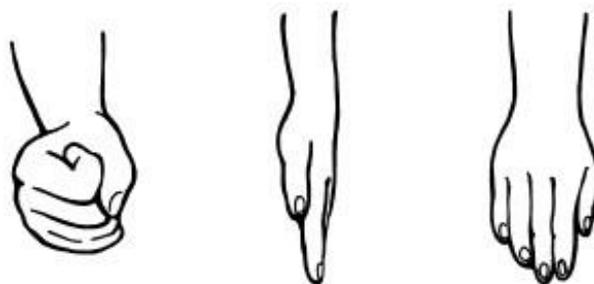
Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

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

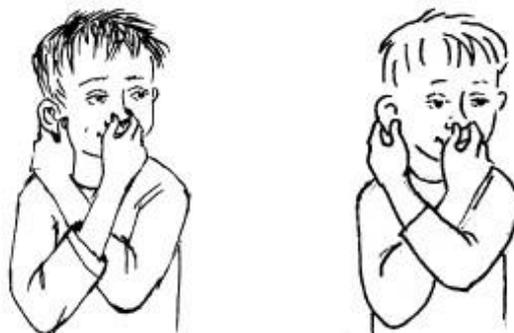


3. Лягушка. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак пальчиками вниз, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

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.

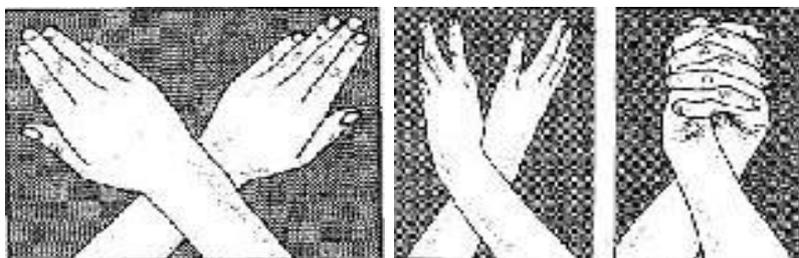


5. Ухо—нос. левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».



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!

