

Упражнения на развитие координации полушарий головного мозга

1. «Ухо-нос». Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой – за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
2. «Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.
3. «Колечко». Поочерёдно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.
4. «Скорая помощь». Перед вами лежит листок с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л – левая рука поднимается в левую сторону, П – правая рука поднимается в правую сторону, В – обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее:

А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Я

Л П П В Л В Л П В Л Л П Л Л П В П Л П В Л В В П Л

5. «Поглаживание живота и постукивание по макушке». Первая часть упражнения включает поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке. После этого постучите левой ладошкой по макушке, с целью легкими шлепками повысить умственные способности. Обратите внимание на то, чтобы движения были прямыми сверху вниз и наоборот. Решающим будет третий шаг: комбинация обоих движений. При этом обратите внимание, чтобы по ошибке не перепутать движения: правой рукой вращайте по животу, а левой двигайте сверху вниз. После того как вы привыкли к этим движениям, можете поменять руки.

Вот так можно развивать свой драгоценный мозг на благо себе. Тренируйтесь на здоровье и с удовольствием! А главное, почувствуйте разницу между собой прежним и собой натренированным!