



УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ



Игры на развитие межполушарного взаимодействия

• «Накорми птичку / лялю»

- Приготовьте: две миски, фасоль и горох, ложки разного объема (столовая, десертная, чайная, кофейная).
- Инструкция: Ляля хочет кушать, давай её накормим. Посмотри (показ действия). Теперь ты! (при необходимости используем прием «рука в руке», далее содействовать самостоятельному выполнению). Важно не просыпать крупу мимо чашки и выполнить игровую задачу до конца! Затем выполнить другой рукой для другого персонажа игры.



Игры на развитие межполушарного взаимодействия

- **«Что ты видишь»**

- **Задача ребёнка в течение нескольких минут в быстром темпе называть всё, что попадает в его поле зрения. Играть можно дома, на прогулке, в транспорте, в магазине — в общем, где угодно.**
- **В процессе игры правое полушарие воспринимает образы, а левое подбирает к ним соответствующие названия. Чем больше слов будет названо, тем эффективнее работает мозг. Вы можете использовать таймер и вести подсчёт слов, занося результаты в специальную табличку. Так у малыша появится соревновательный момент с самим собой (или с другими детками, если проводить игру для детской компании).**



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Глазодвигательные упражнения

- *Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства.*
- **1-ый вариант.** Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т. д. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

- **Глазодвигательные упражнения**

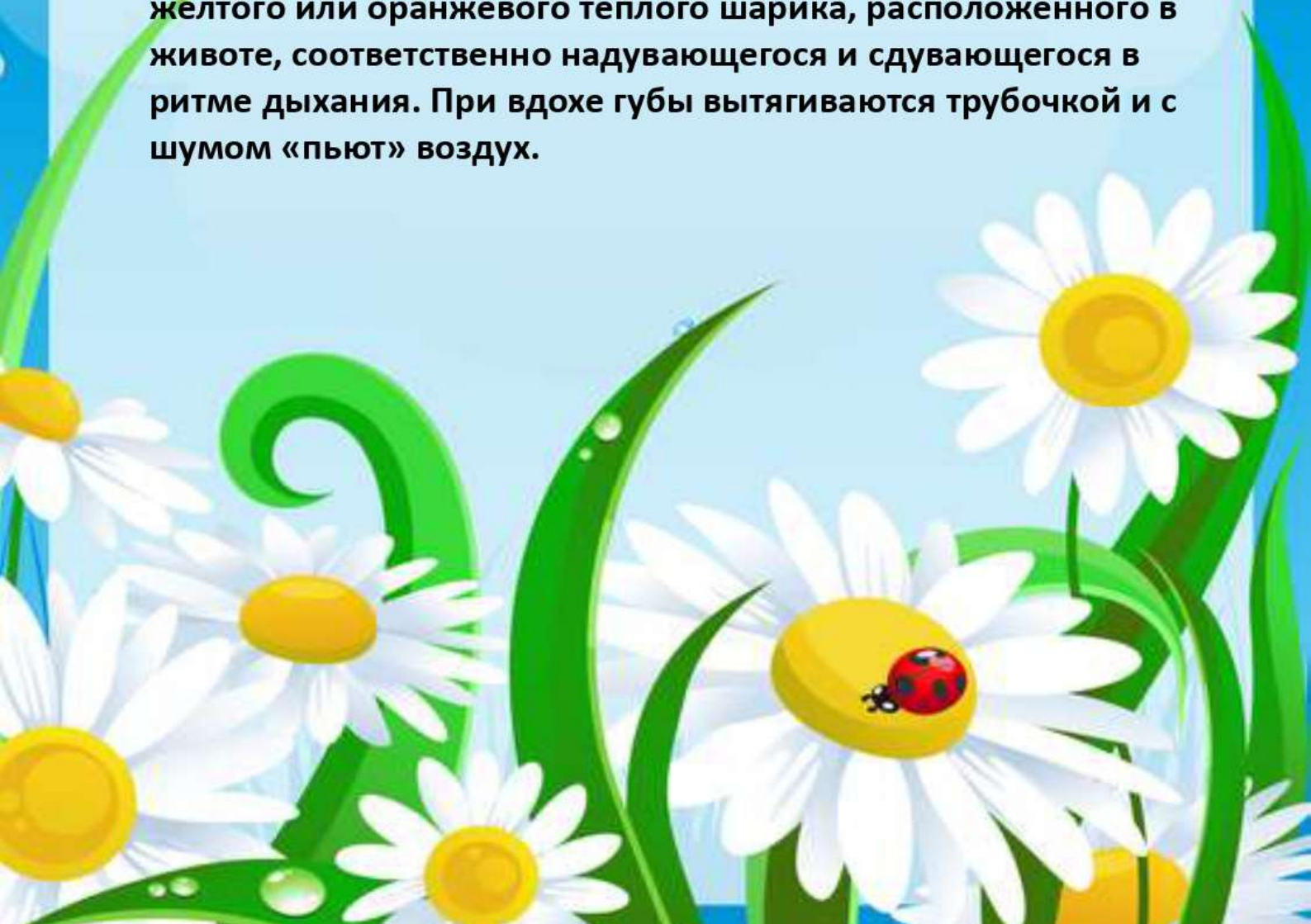
- 2-ой вариант. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Дыхательные упражнения

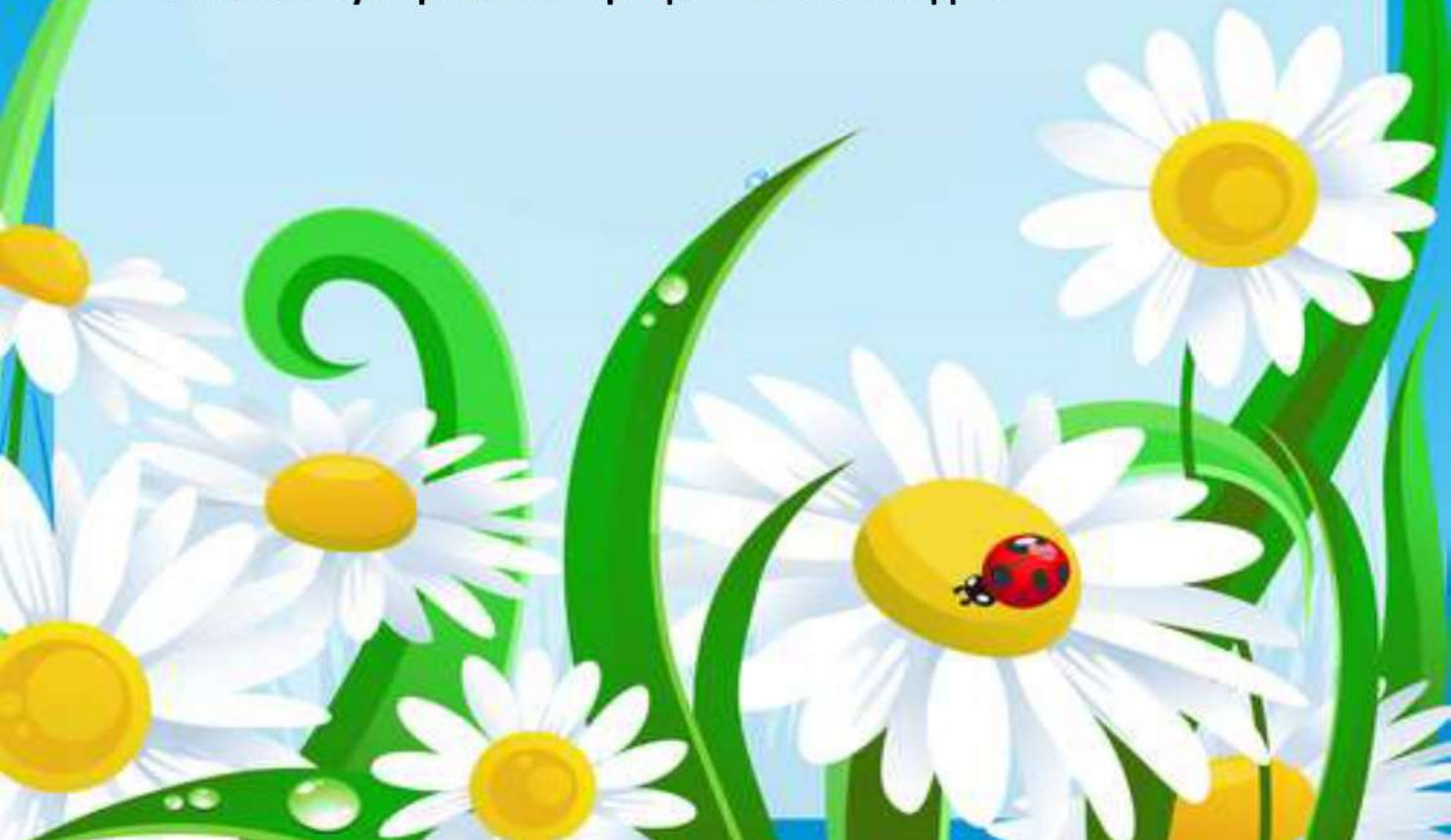
- *Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.*
- **1-ый вариант.** Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т. е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Дыхательные упражнения

- 2-ой вариант. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Дыхательные упражнения

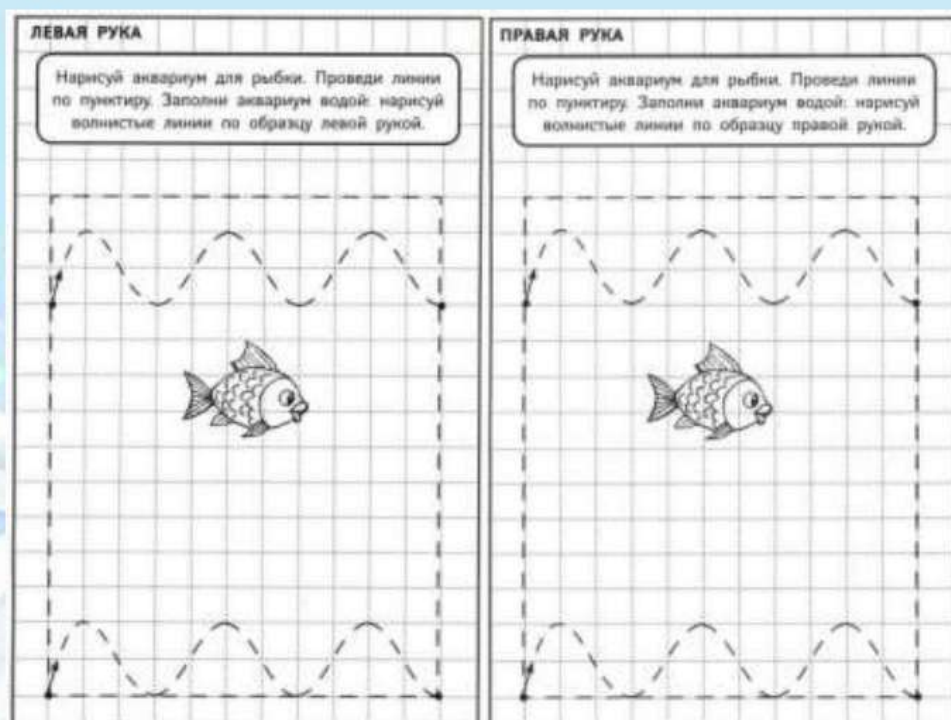
- 3-ий вариант. Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Зеркальное рисование.

- Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, симметричные узоры или простые картинки. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Можно использовать специальные прописи для развития межполушарного взаимодействия, а также для развития межполушарного взаимодействия у детей существует специальная рабочая тетрадь.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Замок

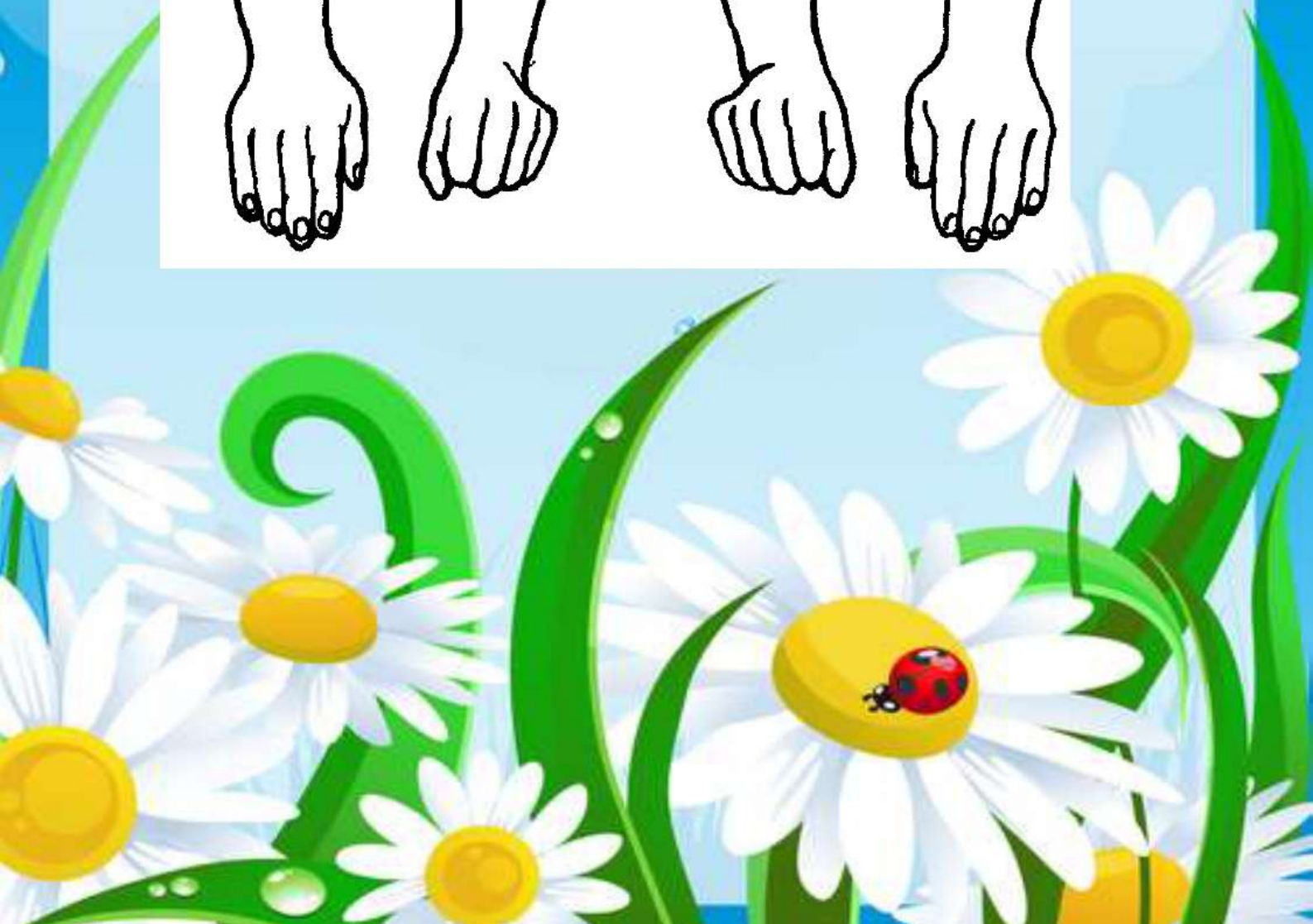
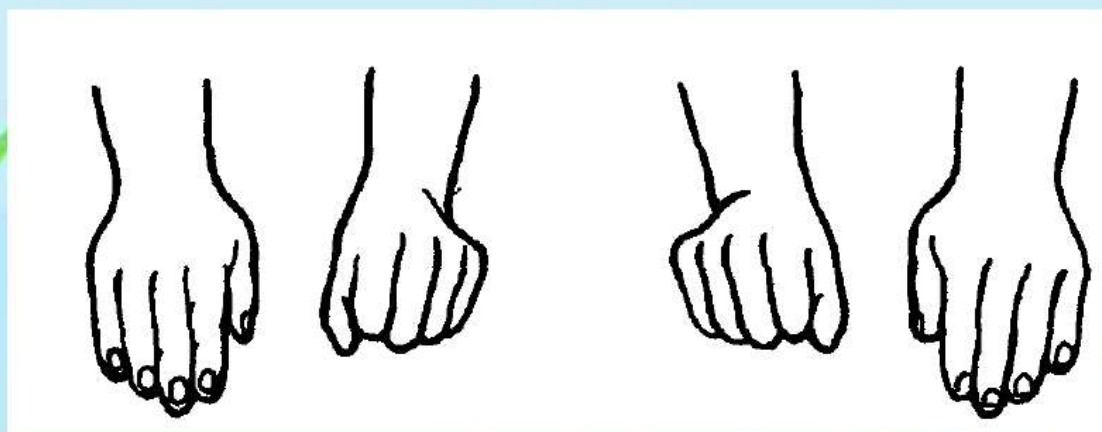
- Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Лягушка

- Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Лезгинка

- Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Кулак-ребро-ладонь

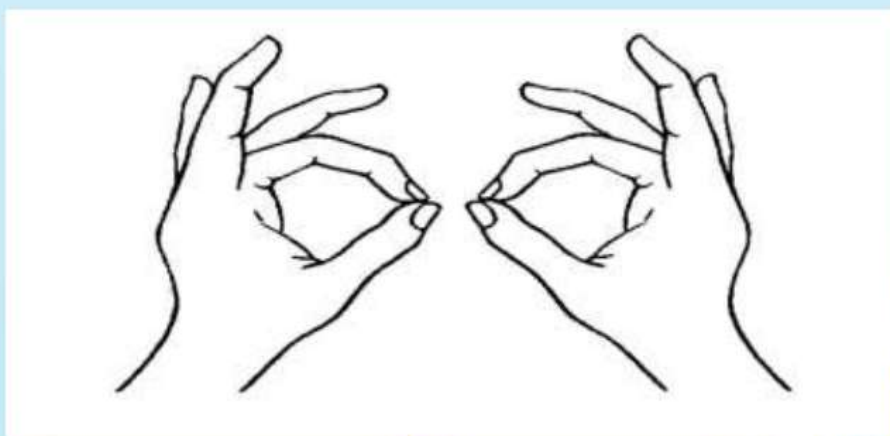
- Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Колечко

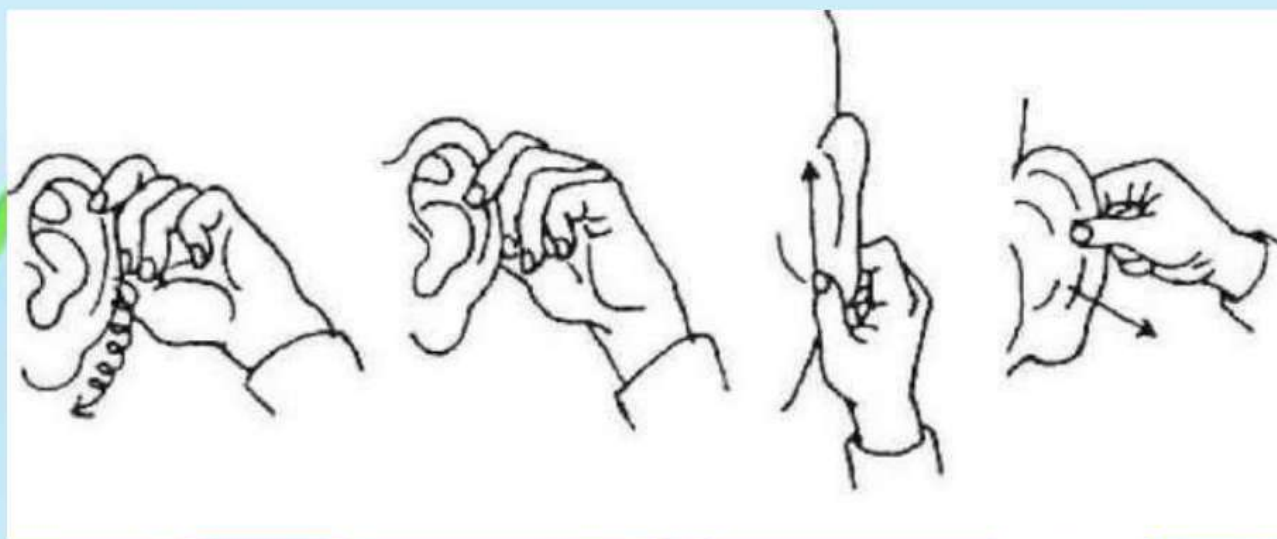
- *Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.*



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Уши

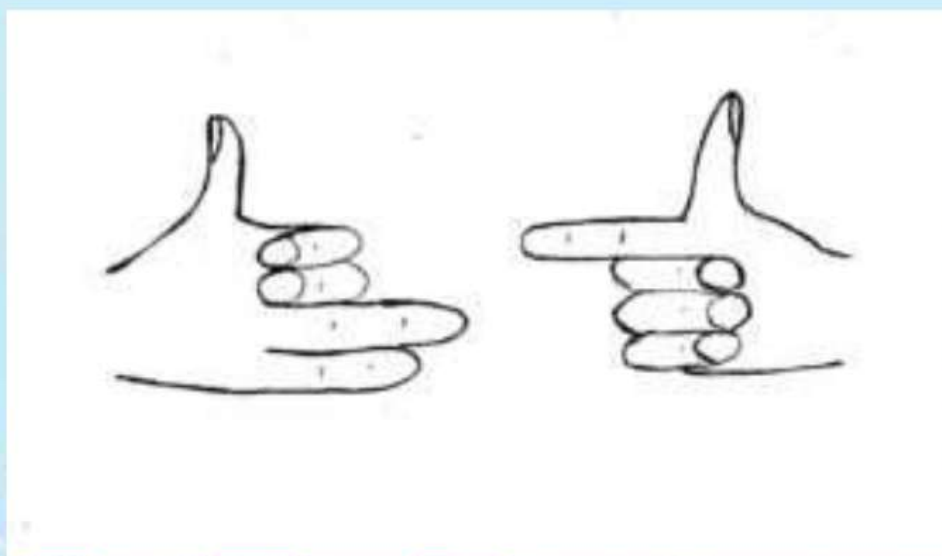
- Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз.
Помассировать ушную раковину.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Собачка-пистолет

Это одно из моих любимых упражнений. Сложите пальцы на одной руке в знак СОБАЧКА, а на другой — ПИСТОЛЕТ. Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть там, где была СОБАЧКА — стал ПИСТОЛЕТ, а где был ПИСТОЛЕТ — стала СОБАЧКА. Попробуйте повторить 10-15 раз.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• **Описываем круги**

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, но лучше начать с выполнения стоя.

- Обопритесь на левую ногу и начните правой ногой чертить круги на полу по часовой стрелке.
- Правой рукой описываете круговые движения параллельно полу, но уже против часовой стрелки.
- Постарайтесь уловить движения и выполнять оба упражнения одновременно.
- Это заставит работать одновременно оба полушария мозга.
- Освоив это упражнение, поменяйте руки и ноги.

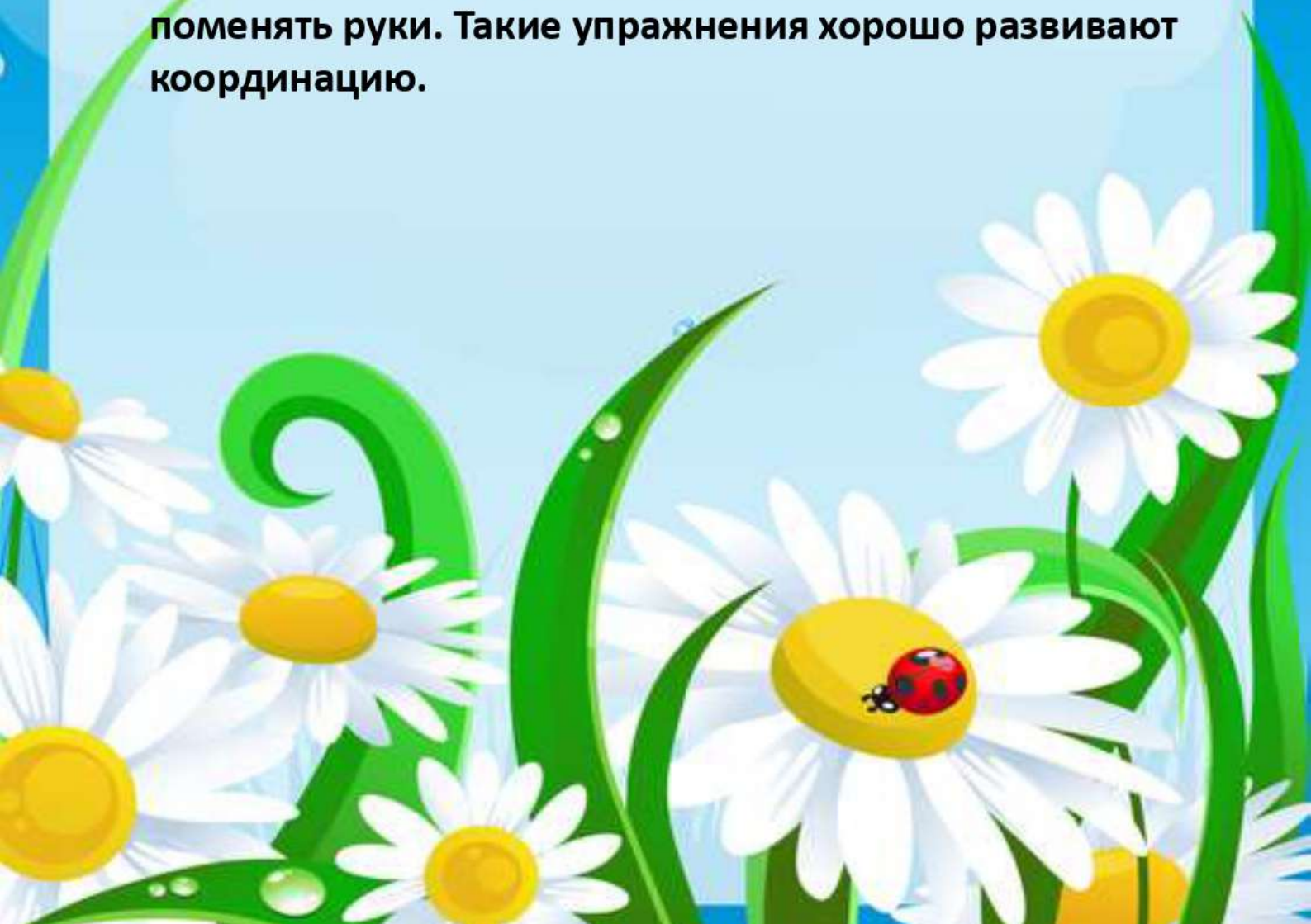


Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Живот-макушка

Выполните следующие движения:

- Поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке.
- Постукивание левой ладонкой по макушке.
- Объедините оба движения.
- После того как вы привыкли к этим движениям, можете поменять руки. Такие упражнения хорошо развивают координацию.

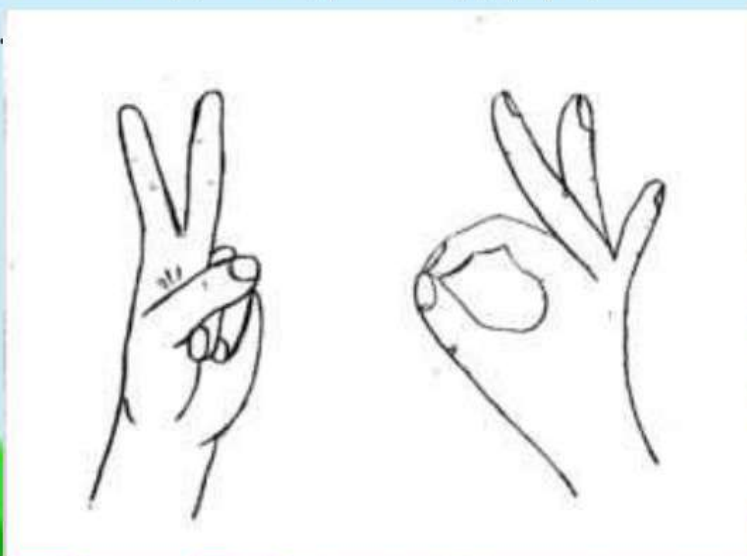


Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• Виват-окей

Сложите пальцы на правой руке в знак ВИВАТ, на левой — ОК. Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть на правой был ВИВАТ — стал ОК, на левой — был ОК — стал ВИВАТ. Старайтесь выполнить упражнение не менее 10-15 раз.

- Чтобы немного облегчить ситуацию, начинайте выполнять упражнение не спеша, постепенно ускоряясь. Упражнение включает одновременное взаимодействие правого и левого полушария, повышает способность быстро переключаться с одной задачи на другую, а также тренирует внимательность.



Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

• 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.**

