

## **Межполушарное взаимодействие. Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

В настоящее время мы часто слышим о важности развития межполушарных связей у детей, в продаже появились даже прописи для развития межполушарного взаимодействия (нейропрописи). Попробуем разобраться: что же такое эти загадочные межполушарные связи и зачем они нужны. А также ответим на вопрос: как же определить, что у ребенка они недостаточно сформированы? И, наконец, как их развивать?

### **Что такое межполушарное взаимодействие?**

*Межполушарное взаимодействие* — особый механизм объединения Левого Полушария и Правого Полушария в единую интегративную, целостно работающую систему, формирующийся под влиянием как генетических, так и средовых факторов.

### **Что такое кинезиология?**

*Кинезиология* - наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Кинезиологические упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить межполушарное взаимодействие, которое является основой развития интеллекта.

*Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.*

*Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия; развивая моторику, мы создаем предпосылки для становления многих психических процессов.*

*Исследования ученых-физиологов подтвердили связь между интеллектуальным развитием и пальчиковой моторикой. Уровень развития речи детей также находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук.*

*В связи с улучшением интегративной функции мозга у многих детей при этом наблюдается значительный прогресс в способностях к обучению, а также управлению своими эмоциями.*

# Кинезиология

(греч.)

«кинезис» -  
движение

+

«логос» - наука

- возникло в 60-е годы 20 века
- родоначальником стал американский исследователь Джордж Гудхарт
- в Россию этот метод привезла Керол Хонц

**БАЗОВЫЙ ПРИНЦИП - «лечить больного, а не болезнь»**  
(из восточной медицины)

**– это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.**

*За что отвечает правое полушарие:*

- обработка невербальной информации, эмоциональность;
- музыкальные и художественные способности;
- ориентация в пространстве;
- способность понимать метафоры (смысл пословиц, поговорок, шуток и др);
- обработка большого количества информации одновременно, интуиция;
- воображение;
- отвечает за левую половину тела.

*Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие*

*За что отвечает левое полушарие:*

- логика, память;
- абстрактное, аналитическое мышление;
- обработка вербальной информации;
- анализ информации, делает вывод;
- отвечает за правую половину тела.

*Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.*

Только взаимосвязанная работа двух полушарий мозга обеспечивает нормальную работу всех психических процессов.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно

связанных между собой толстым пучком нервных волокон (мозолистое тело, или межполушарные связи, находится между полушариями головного мозга в теменно-затылочной части и состоит из двухсот миллионов нервных волокон). Оно интенсивно **развивается до 7-8 лет**. Благодаря этому процессу происходит передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы **мозга**. **Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта**. Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то **взаимодействие** между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа **мозга**. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному **взаимодействию** – одна из причин нарушения функции обучения и **управления своими эмоциями**. Если нарушить связь между полушариями головного мозга и показать левому глазу (относящемуся к правому полушарию) смешной рисунок, в то время как правый глаз (относящийся к левому полушарию) ничего не увидит, человек засмеется. Но, когда его спросят, почему он смеется, левое полушарие, ничего не зная про смешной рисунок, придумает объяснение поведению человека, и тот ответит, например, так: «Потому что халат у врача белый, а мне этот цвет кажется смешным». Таким образом, левое полушарие придумает логику поведения человека, потому что оно не может допустить возможности, чтобы он смеялся без причины или по причине, которая ему неизвестна. Более того, после вопроса весь мозг будет убежден в том, что человек смеялся из-за белого халата, и забудет про юмористический рисунок, который показывали правому полушарию.

**Нарушение мозолистого тела** искажает познавательную деятельность детей. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. В результате ребенок может либо не думать делать, либо размышлять и не делать. Обычно блокируется именно левое полушарие и ребенок не способен мыслить, повышать эрудицию, быстро соображать, у него не срабатывает смекалка и конструкторская мысль. Нарушаются пространственная ориентация, адекватное эмоциональное реагирование, координация работы зрительного и аудиального восприятия с работой пишущей руки. Ребенок в таком состоянии не может читать и писать, воспринимая информацию на слух или глазами.

**Для детей со специфическими нарушениями чтения и письма** характерна выраженная неравномерность развития отдельных сенсомоторных и интеллектуальных функций. Трудности в обучении такого

типа возникают в связи с незрелостью определенных функций, дисгармонией созревания головного мозга, нарушением межполушарного взаимодействия. При дислексии страдает способность к вербализации пространственных представлений, обнаруживается незрелость изобразительно-графических навыков, слабость вербально-логического мышления и дефицит сукцессивных функций. Перечисленные расстройства чаще наблюдаются при поражениях детей левого полушария.

**Что бывает, если межполушарное взаимодействие не сформировано:** происходит неправильная обработка информации, и у ребенка возникают сложности в обучении (проблемы в письме, устной речи, запоминании, счете как в письменном, так и в устном, а также в целом восприятии учебной информации).

*Нейропсихологи утверждают, что нарушение межполушарного взаимодействия является одной из причин недостатков чтения.*

**Современные кинезиологические методики направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики.** Кинезиология рассматривает мозг человека как компьютер, в котором уже заложена информация обо всех функциональных связях в организме. Мозг накапливает информацию и способен решить любую задачу, связанную с регуляцией функций организма. В прогрессивных школах всего мира в школьных расписаниях есть ежедневный урок - кинезиология.

**В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка** исчезают явления дислексии, развиваются межполушарные связи, улучшаются память, концентрация внимания, пространственные представления.

**Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия** развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают

мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день.

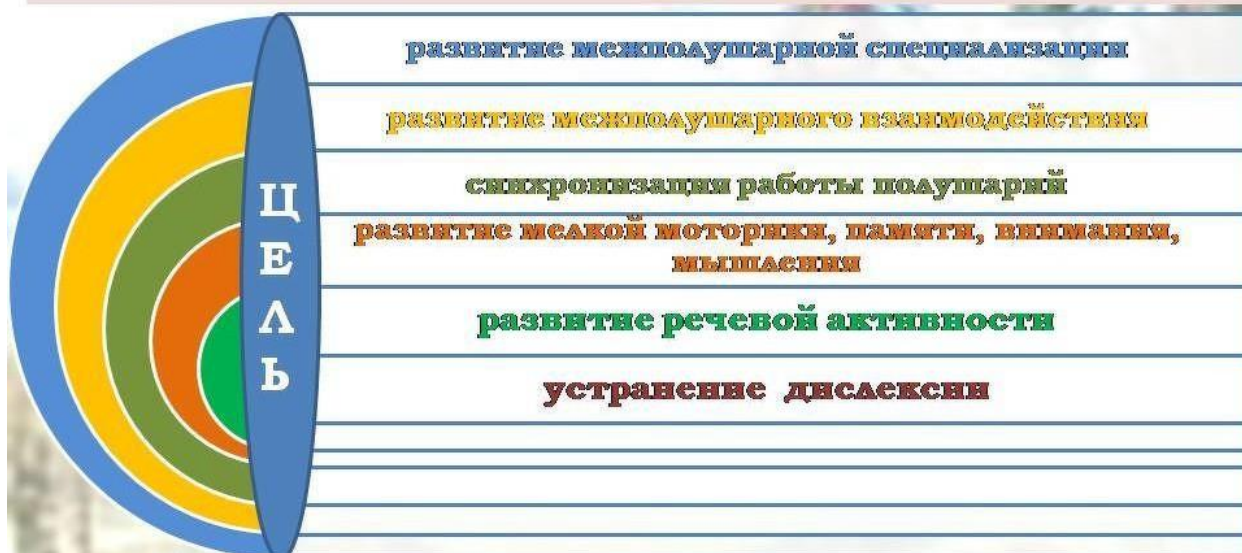
Все упражнения нужно выполнять вместе с детьми, постепенно усложняя и увеличивая время и сложность. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения,
- выполнение упражнений с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля),
- подключение движений глаз и языка к движениям рук,
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.



## Кинезиологические методики – основа для активизации различных отделов мозга

Самый благоприятный период для интеллектуального (умственного) развития - это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована.



**Тест на определение наличия межполушарного взаимодействия и предрасположенности к дислексии и дисграфии.**

Ребенок держит одну руку за спиной. Взрослый притрагивается кисточкой к фалангам пальцев (1-й или 3-й фаланге любого пальца, кроме большого, всего 8 вариантов) в произвольном порядке. Ребенок должен показать большим пальцем на другой руке, к какой фаланге, какого пальца было прикосновение.

Если ребенок дал неправильных ответов более 30%, то это говорит о том, что он предрасположен к дислексии, дисграфии. Более 30% ошибок свидетельствует о наличии нарушения межполушарного взаимодействия.

### Упражнения для развития межполушарного взаимодействия «Уши»

**Цель:** энергетизация мозга.

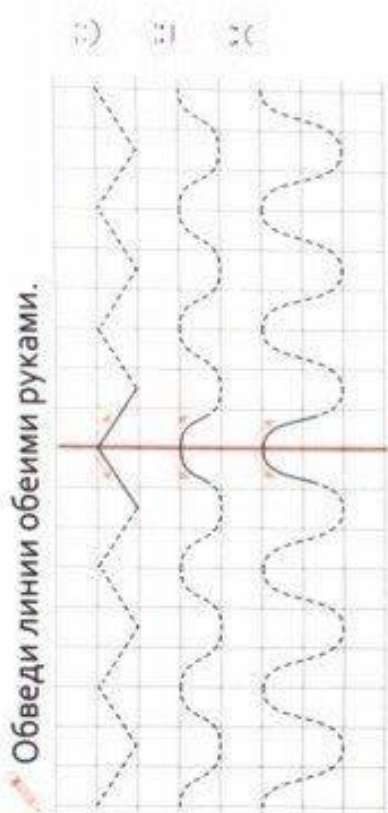
Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать ушную раковину.

### Зеркальное рисование

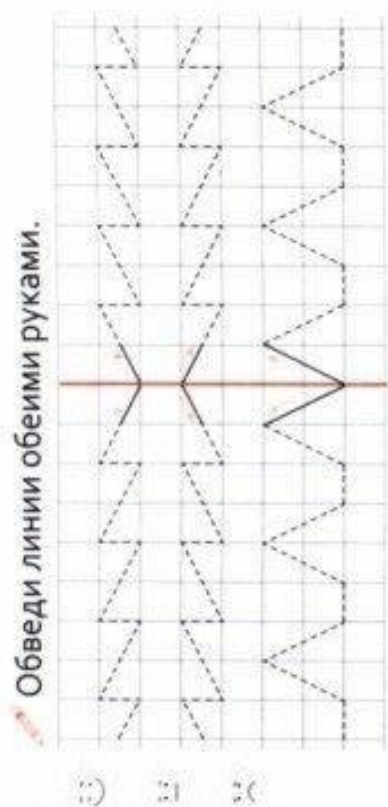
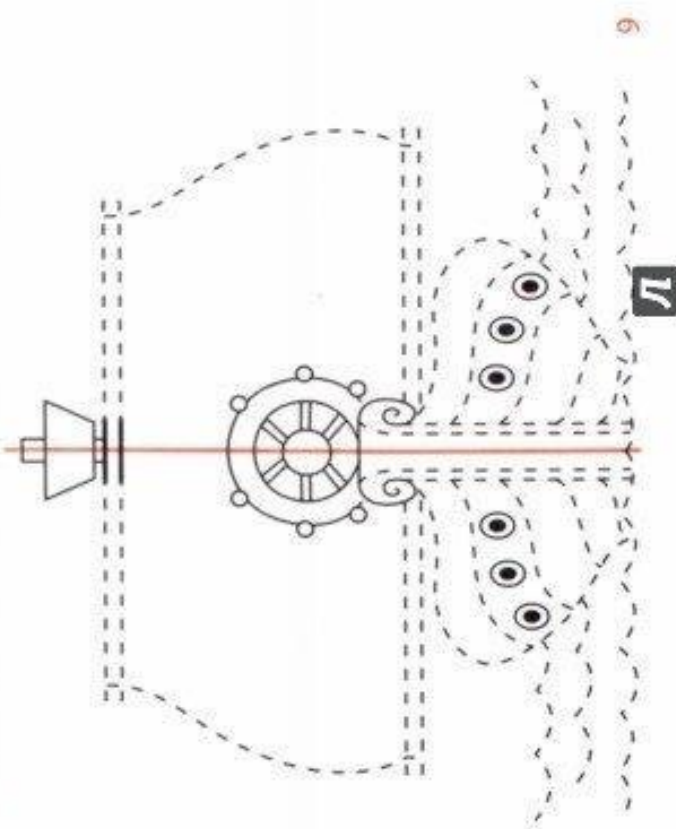
**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия. Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность

обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

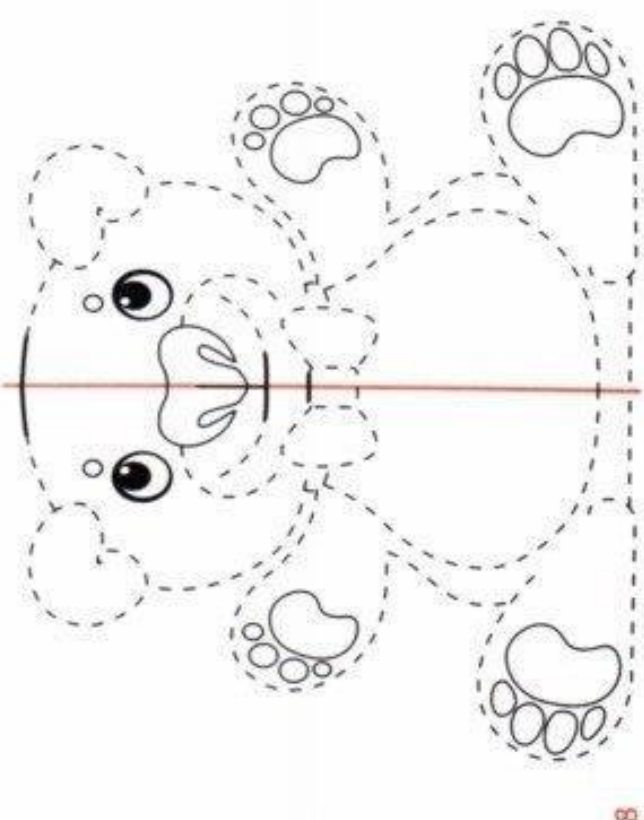
### Специальные прописи



Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками.



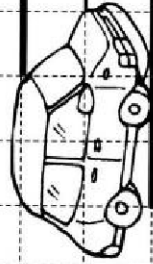
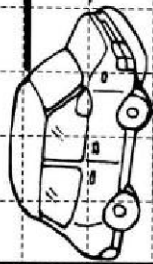
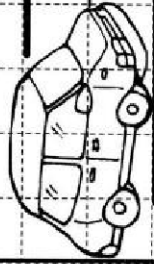
Дорисуй и раскрась рисунок обеими руками.





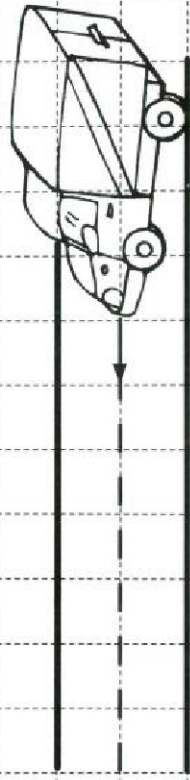
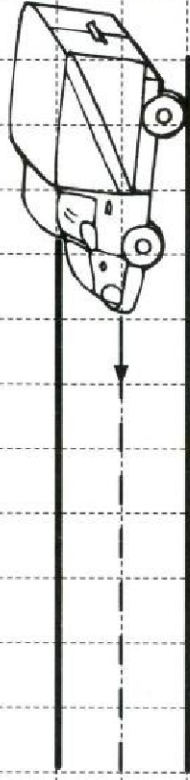
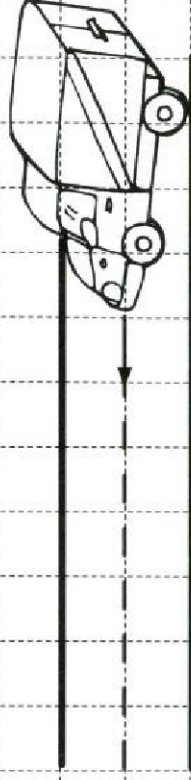
## ЛЕВАЯ РУКА

Прокати машинки по мостику. Проведи ровные линии по пунктиру левой рукой.



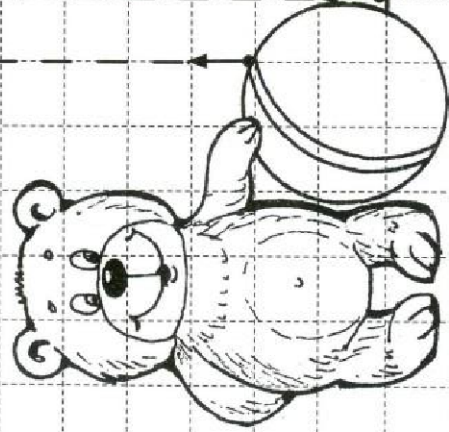
## ПРАВАЯ РУКА

Прокати машинки по мостику. Проведи ровные линии по пунктиру правой рукой.



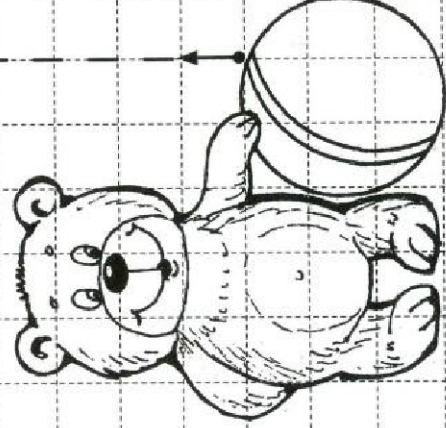
## ЛЕВАЯ РУКА

Помоги медвежонку забросить мяч в кольцо.  
Проведи непрерывные линии вверх  
по пунктиру левой рукой.



## ПРАВАЯ РУКА

Помоги медвежонку забросить мяч в кольцо.  
Проведи непрерывные линии сверху  
по пунктиру правой рукой.





## **Змейка**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. 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.

**Перекрестные движения.** Выполняются одновременные перекрёстные движения. Например: поднять левую ногу вверх и дотронуться до неё правой рукой.

**Горизонтальная восьмерка.** В воздухе нарисовать восьмёрку сначала одной рукой, затем другой, а потом обеими руками вместе. Важно следить глазами за движениями рук.

## **«Лягушка»**

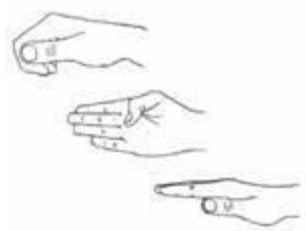
**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

**Игра "Опиши, что вокруг".** На улице, попросите ребёнка назвать все окружающие предметы, которые он видит.

## **«Ребро, кулак, ладонь»**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. 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.



### **Логоримика**

*Это система упражнений, заданий, игр на основе сочетания музыки, движения, слова.* Одновременное проговаривание слов и выполнение соответствующих движений отлично развивают взаимодействие левого и правого полушария и ещё способствует развитию речи. Также на пользу для развития межполушарного взаимодействия пойдут занятия спортом и спортивные игры на свежем воздухе.

### **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.

*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.

*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.

### **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.

*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 удержать 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.

### **«Постукивание»**

*Цель: энергетизация мозга, активизация нейрогуморальной регуляции.*

Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10-20 раз круговыми движениями слева направо.

### **Дыхательное упражнение**

*Цель: активизация работы стволовых отделов*

*мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.* Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделать выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение повторить 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение так же помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

### **Дыхательное упражнение Эверли (Everly G. S.)**

*Цель: активизация работы стволовых отделов*

*мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие*



**мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений.** Регулярное систематичное (1-2 недели) выполнение данного упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно для Вас. Закройте глаза, положить левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как Вам удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик (визуализация). На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота, должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять 2 секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до 3 секунд. Задержать

дыхание (не более 2 секунд). Повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу:

«Мое тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3-4 секунд. Повторить это четырехфазовое упражнение не более 3-5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

### **Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).**

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д.

Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

### **Антистрессовый кинезиологический комплекс упражнений для воспитателей, родителей и детей**

Учитывая, что стресс является психофизиологическим состоянием, сопровождающимся нарушением межполушарного взаимодействия и нейрогуморальной регуляции, элиминировать его последствия возможно при помощи

комплекса кинезиологических упражнений. Кинезиологический комплекс рекомендуется выполнять ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Упражнения следует выполнять сидя. Иногда для экстренной помощи при стрессе достаточно выполнения одного упражнения, например, «Фронтально-акцепитальной коррекции», «Дыхательного упражнения Эверли» или «Постукивания».

**1. «Фронтально-акцепитальная (лобно-затылочная) коррекция».**  
Цель: активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, визуализация позитивной ситуации. Одну ладонь расположить на затылке, другую положить на лоб. Закройте глаза и подумать о любой негативной

ситуации. Сделать глубокий «вдох-пауза-выдох-пауза». Мысленно представить себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте. Обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После появления синхронной «пульсации» между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается глубоким «вдохом-паузой-выдохом- паузой». Упражнение выполнять от 30 секунд до 10 минут до возникновения синхронной пульсации в ладонях.

**2. «Растяжка ахиллова сухожилия».** *Цель: снятие рефлекса защиты ахиллова сухожилия.*

*1-ый вариант.* Легко ущипнуть одноименными руками оба ахиллова сухожилия (над пяткой), затем подколенные сухожилия. Мягко погладить их несколько раз, «сбрасывая» в стороны и наружу.

*2-ой вариант.* Стоя, держаться руками за спинку стула. Расположить одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делать выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади должна быть прямой.

Корпус держать прямо. Повторить тоже для другой ноги.

*3-ий вариант.* В позиции сидя, положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите тоже для другой ноги.

**3. «Маятник».** *Цель: снятие рефлекса периферического зрения, ритмирование правого полушария, активизация стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, энергетизация мозга.* Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глазами 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 делайте движения глазами, затем удерживайте глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождайте пассивным выдохом. Упражнение

выполняйте с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза, глаза и язык влево – вдох, пауза, в исходное положение – выдох, пауза и т. д.).

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

## Комплекс кинезиологических упражнений 2

*Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивна нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне.*

*Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей деятельности его мозга.*

*Следует отметить, что эти методы не требуют материальных затрат, удобны в*

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой.
3. Звонок. Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.
4. Домик. Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцевотдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1,1-2,1-2-3 и т.д.».
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руки с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.
10. Сидя, согните руки в локтях, сжимайте и разжимайте кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполняйте до максимальной усталости кистей. Затем расслабьте руки и встряхните.
11. Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук. Попробуйте с движениями рук одновременно широко открывать и закрывать рот.
12. Следите глазами по контуру воображаемой фигуры (круг, треугольник, квадрат) или цифры.
13. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь



ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

14. Правой рукой массируйте левую руку от локтя до запястья и обратно. Затем от плеча до локтя и обратно. То же самое движение проделайте с другой рукой.

15. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.

16. Клад. В комнате прячется игрушка или конфета. Найдите ее, ориентируясь на команды ведущего, например: «Сделай два шага вперед, один направо и т.д.».

17. Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами делайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.

18. Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

19. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку. Другой рукой нарисуйте его на бумаге (пропишите в воздухе).

20. Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

21. Зажмите карандаш средним и указательными пальцами. Сгибайте и разгибайте эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.

22. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.

23. Горизонтальная восьмерка. Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставить вытянутыми указательный и средний. Нарисовать в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцев, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций. В месте остановки потери слежения нужно провести рукой несколько раз туда-обратно по линии горизонтальной восьмерки. Одновременно с глазами следить за движениями пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

24. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно

указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

25. Лезгинка. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и левой рук в течение 6–8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

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

27. Поза Наполеона. Обхватываем себя руками, меняя то правую, то левуюруки в верхнем и нижнем положении

