Комплекс игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия.

Подготовила педагог-психолог
Горяинова Е.Г.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия:

- улучшают мыслительную деятельность;
- синхронизируют работу полушарий;
- способствуют улучшению запоминания;
- повышают устойчивость внимания;
- развивают мелкую моторику;
- способствуют снятию эмоциональной напряженности;
- создают положительный эмоциональный настрой

При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга.

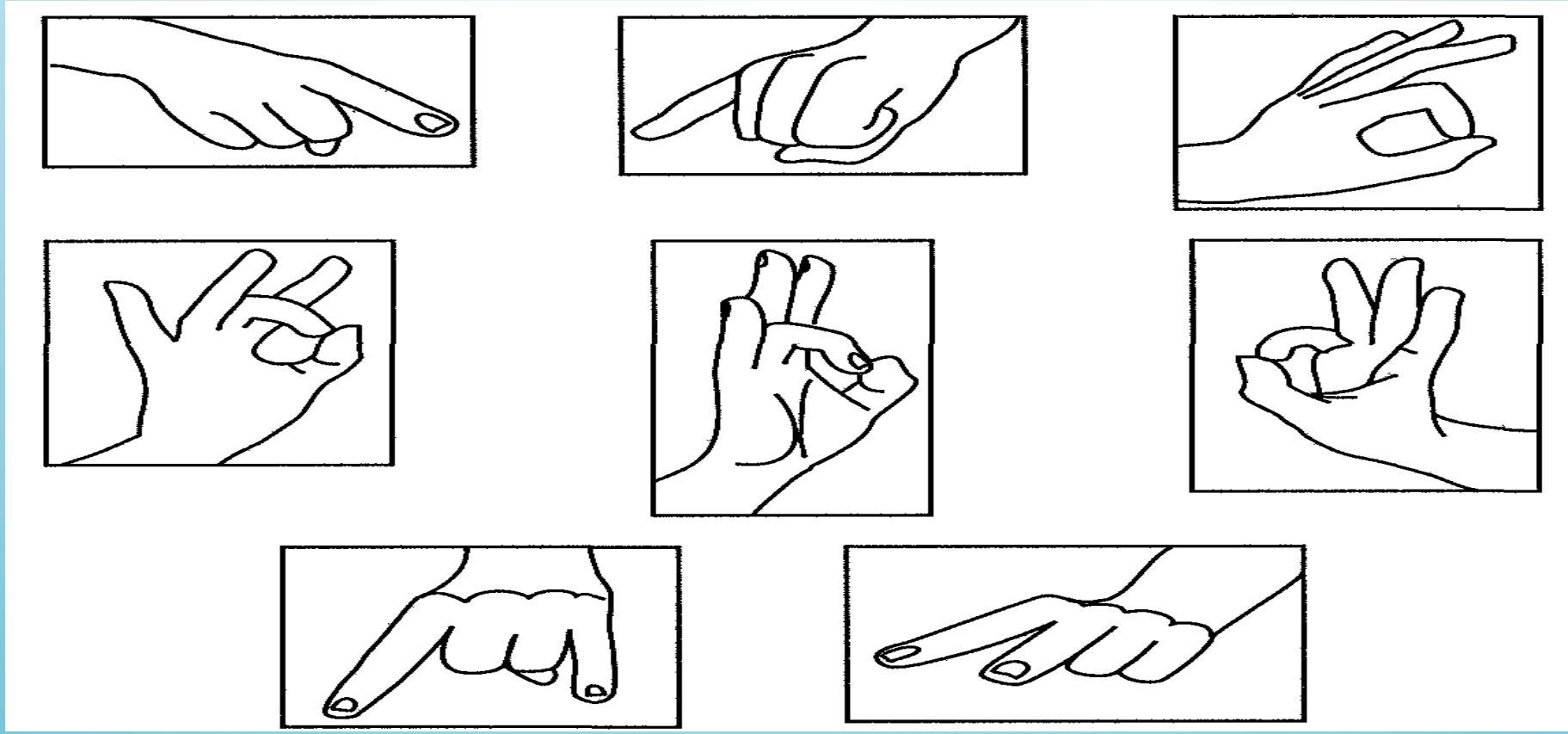
Упражнения для развития межполушарного взаимодействия:

- улучшают мыслительную деятельность;
- синхронизируют работу полушарий;
- способствуют улучшению запоминания;
- повышают устойчивость внимания;
- развивают мелкую моторику;
- способствуют снятию эмоциональной напряженности;
- создают положительный эмоциональный настрой

При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга.

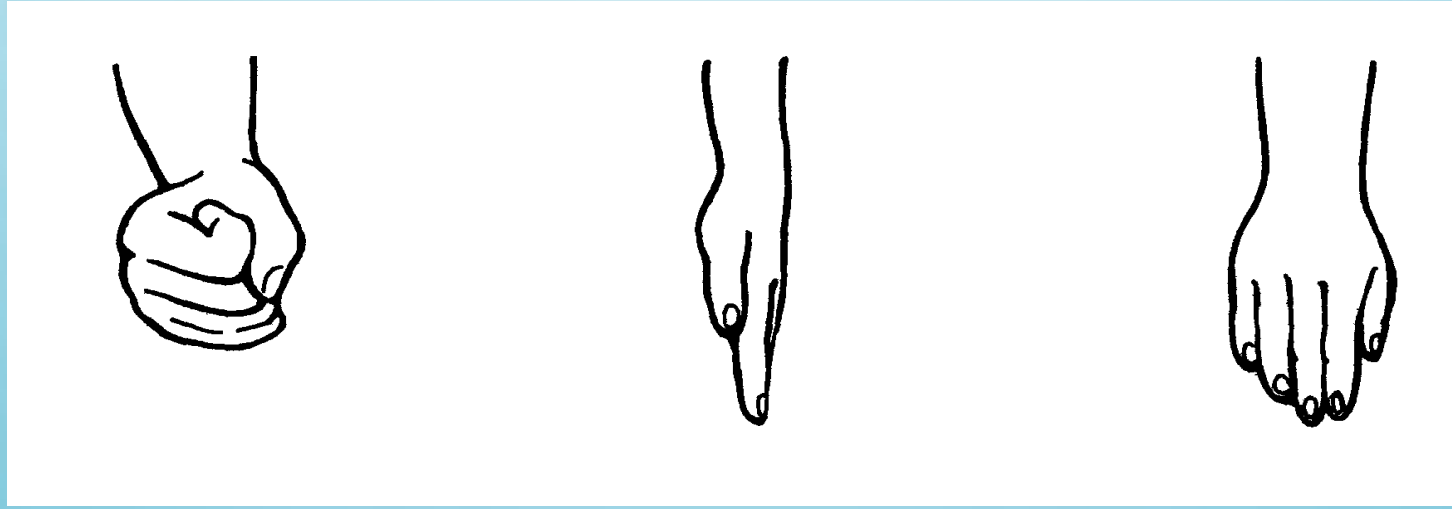
Упражнение 1.

Повторяем за рукой. Сначала одной, а затем пробуем одновременно двумя.



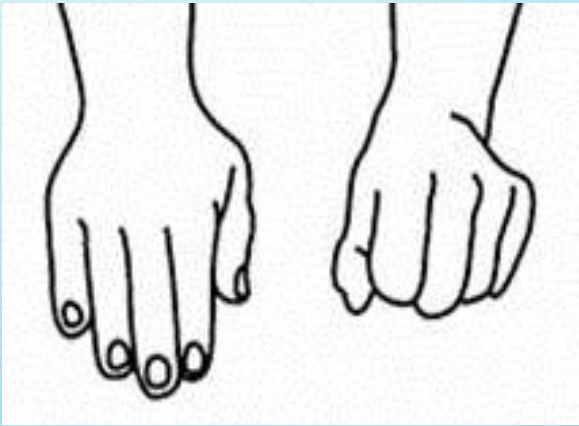
Упражнение 2.
«Кулак – ребро – ладонь»

Выполняем одновременно двумя руками. Сначала куку сжимаем в кулак , потом ставим её на ребро, далее поворачиваем ладонью вниз. С каждым разом увеличиваем скорость выполнения упражнения.



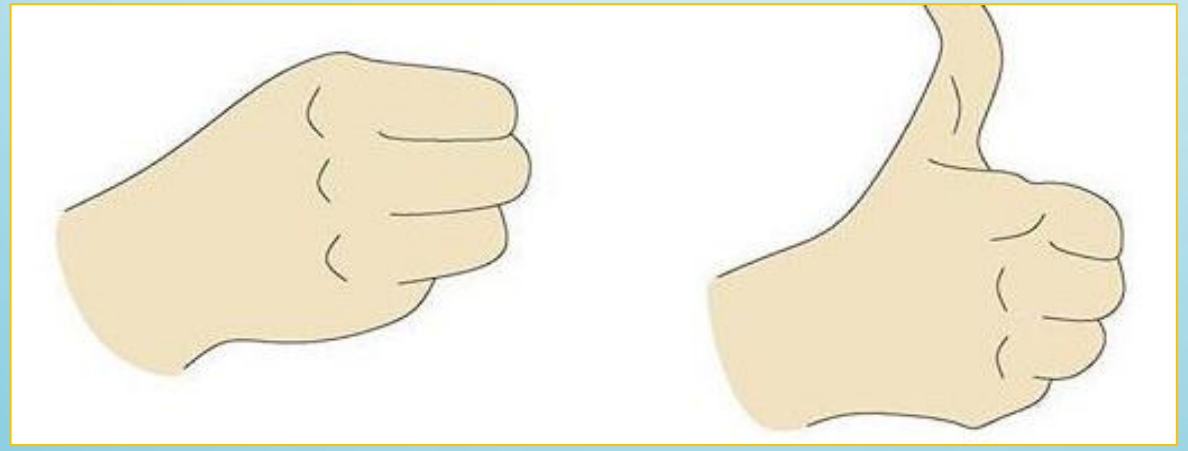
Упражнение 3.
«Лягушка»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Одновременно и разнонаправлено менять положения рук.



Упражнение 4.
«Яблоко – червячок»

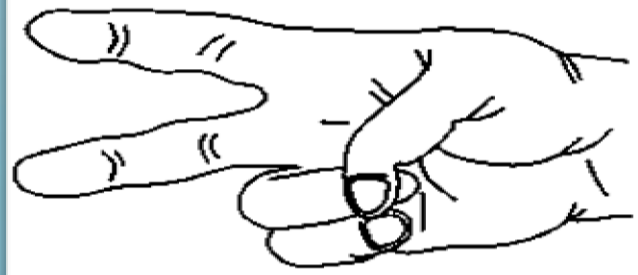
Червячок спрятался в яблочке. Большой палец левой руки спрятан в кулаке.
Червячок вылез из яблочка. Большой палец правой руки смотрит вверх.
Через хлопок меняем положение рук. Повторяем упражнение несколько раз.
Постепенно увеличивая темп.



Червячок спрятался в яблочке

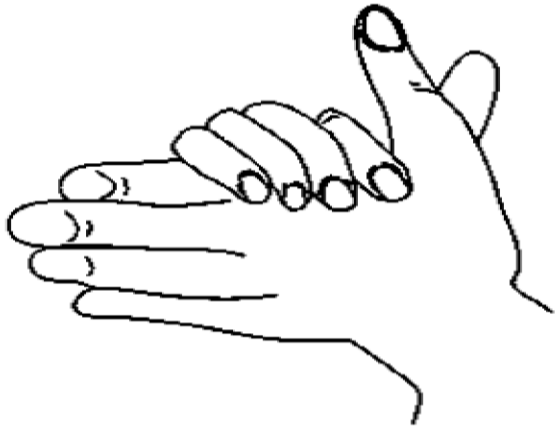
Червячок вылез из яблочка

Упражнение 5.
«Ножницы – собака – лошадка»



Ножницы

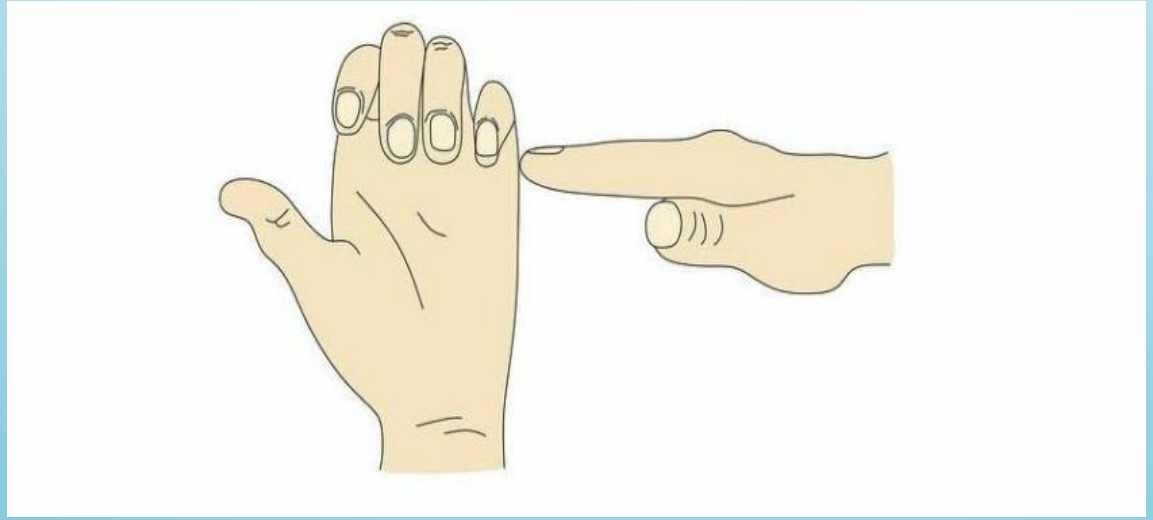
Собака
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх.
Остальные пальцы сомкнуть.
Указательный палец согнуть.



Лошадка
Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву.
Большой палец левой руки поднять вверх.

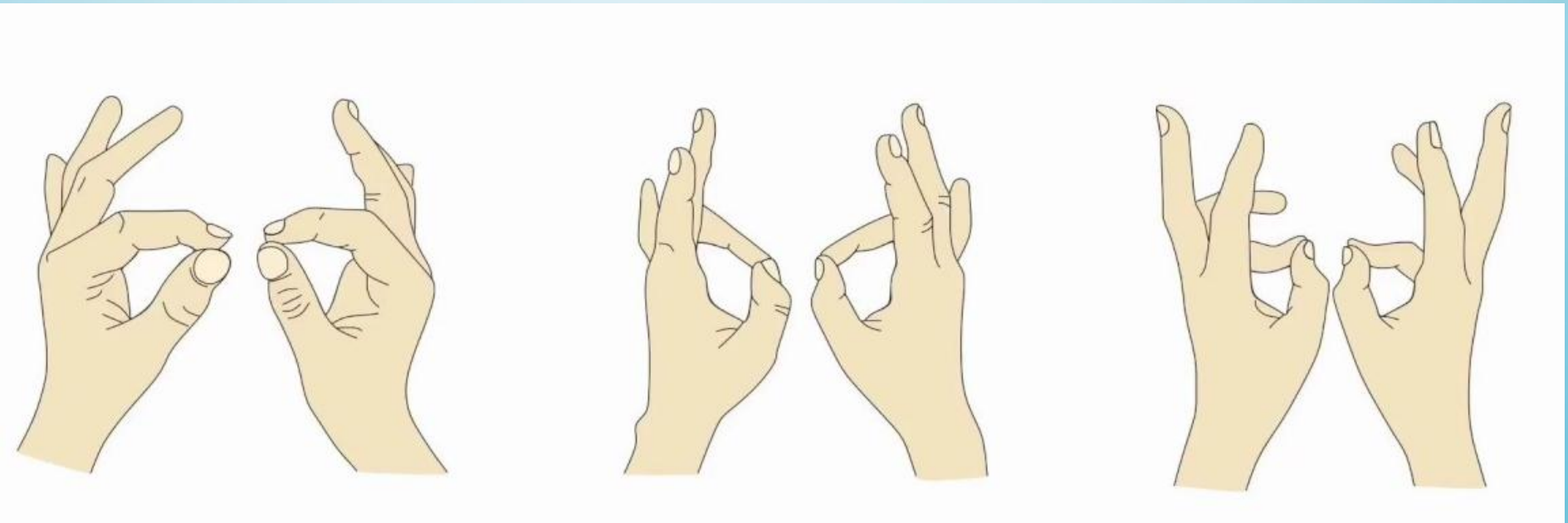
Упражнение 6.
«Лезгинка»

Складываем левую руку в кулак, большой палец отставляем в сторону, кулак разворачиваем пальцем к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой. После этого одновременно меняем положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Постепенно увеличиваем скорость выполнения упражнения.



Упражнение 7.
«Колечко»

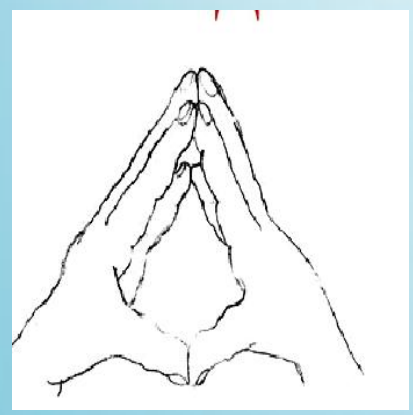
Поочередно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя кольцо.



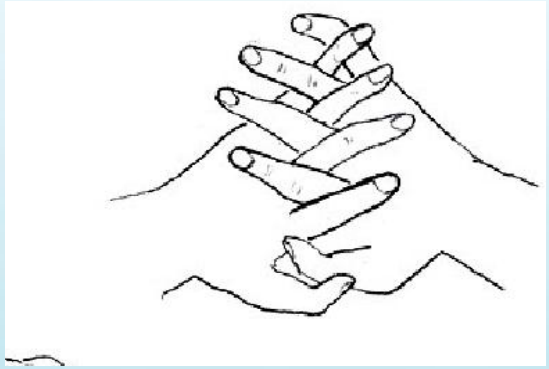
Упражнение 8.
«Ухо – нос»

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

Упражнение 9.
«Дом - ёжик – замок»



«Дом» – пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить.

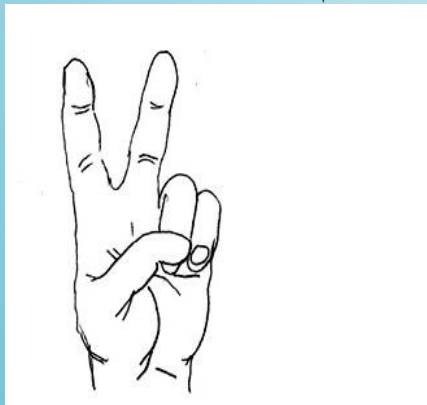


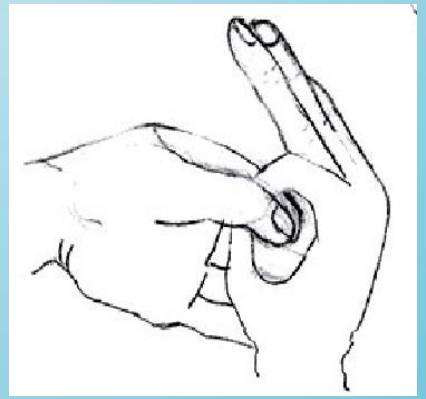
«Ёжик» – поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.

«Замок» – ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.

Упражнение 10.
«Заяц – колечко – цепочка»

Заяц.
Указательный и средний пальцы вытянуть вверх,
мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.



Колечко.
Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

Цепочка.
Поочередно соединяем большой палец с указательным,
со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.