

Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

Упражнение на развитие моторики и внимания. Если не получается сразу двумя руками, то начинать с ведущей руки.

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. Цепочка. Пальцы, сложенные в колечки, «плетут» цепочку.



3. Вот! – О'кей! Смена одной позиции на другую. («Вот!» -Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)

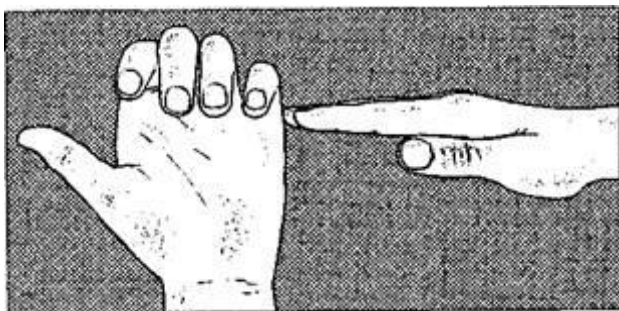
4. Лягушка. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак пальчиками вниз, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправлено менять положение рук.

5. 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.



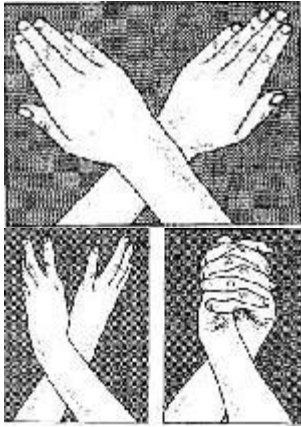
6. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



7. 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 почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

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 «с точностью до наоборот».

9. 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.



10. «Назови пальцы»: «Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их».

11. Рисование горизонтальной восьмёрки

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

Восьмёрки для глаз

При их выполнении внимание фокусируется на движениях глаз и системе координации «руки-глаза», и «глаза-руки». Эти «Ленивые восьмерки» заключаются в слежении глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле зрения. Чтобы проделать это, выставьте руку вперед, поднимите большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начните движение по форме «Восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Держите голову прямо и расслабленно. Следите при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля зрения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке -вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте «Ленивую Восьмерку», теперь уже двумя сцепленными руками.

Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию и **миелинизации** нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение. Оно также устанавливает схемы координации «глаза -руки» и «руки-глаза».

Рисунок «Ленивой восьмерки» также может быть изображен в трехмерном варианте, приближаясь и удаляясь от глаз. Фигура восьмерки этой версии упражнения повернута на 90°, так что она теперь располагается перпендикулярно телу. Это упражнение тренирует внутренние мышцы глаз, которые отвечают за положение хрусталика и размер зрачка. Начиная от центра зрительного поля, двигайте руку (большой палец направлен вверх) вперед от тела, очерчивая «дальнее» кольцо «Восьмерки», а затем - от ее центра к глазам, очерчивая «ближнее» кольцо восьмерки. Это движение, как и предыдущее, должно быть плавным и непрерывным: двигаться должны только глаза и рука. Вначале упражнение выполняет одна рука, потом другая и, наконец, обе вместе в позиции «замка».

Люди, которые носят очки могут, если хотят, снять их, чтобы поле зрения не было ограничено оправой. При правильном выполнении упражнения вы должны чувствовать максимальное движение мышц обоих глаз. Если у вас мышцы глаз слабые, то вы должны испытать ощущения словно после гимнастики для глаз.

Комплекс № 2

1. «Ёжик»: Встать на четвереньки и ползи, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставить крест-накрест».

2. «Перекрёстное маркирование»

1-й этап. На 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)

Повторить 1-й, 2-й, закончить 1-м этапом (перекрёстными движениями)

3. «Прыжки на месте»

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. «Парад»

Марширование на счёт «раз, два, три, четыре». В первом цикле шагов хлопок на руками на счёт «раз», во втором цикле – хлопок на счёт «два», в третьем цикле хлопок на счёт «три», в четвёртом цикле – хлопок на счёт «четыре». Повторить несколько раз.

5. «Змейка»

Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого (поворот кругом во время бега). Усложнение – ходьба или бег наносках.

6. «Лабиринт»

Ребёнок обходит стулья с продвижением вперёд: справа, слева от стула, над, под ним. Обязательным условием является проговаривание вслух своих действий.

7. «Лежащая восьмёрка»

Ребёнок делает движения правой, затем левой рукой по траектории «лежащей восьмёрки» по три раза.

8. «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 горизонтальную восьмёрку, начиная от центра зрительного поля и идя вверх против часовой стрелки. 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»

- Ноги врозь и ноги вместе;
- Ноги врозь и ноги перекрещены – поочерёдно правая и левая нога впереди. То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой;
- Ноги врозь и руки перед собой параллельно друг другу, руки перекрещены и ноги перекрещены

2. «Прыжки с поворотом и без него»

- Прыжок с поворотом на 180
- Два прыжка вперёд без поворота;
- Прыжок с поворотом на 180
- Прыжок назад и т.д.

3. «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, затем рукой вперёд, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.

4. «Цыганочка».

Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. 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;

девять: **правым** локтем дотронуться до правого колена (поднять согнутую ногу);

десять: левым локтем дотронуться до левого колена;

одиннадцать: **правым** локтем дотронуться до левого колена;

двенадцать: лев

ым локтем дотронуться до правого колена;

Весь цикл выполняется 3 раза.



5. «Руки - ноги».

Ребенок должен сделать прыжки с продвижением, используя в качестве ориентира линию на полу, между стопами ног:

- Ноги вместе – руки врозь;
- Ноги врозь – руки вместе;
- Ноги вместе – руки вместе;
- Ноги врозь – руки врозь.

6. "Крюки"

Поза, углубляющая позитивное отношение, поднимает настроение.

Сядьте удобно. Положите левую лодыжку поверх правой. 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

"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 и расслабиться, не задерживая дыхание.

"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, затем – нижней), лево – право (напряжение и расслабление левой, затем правой половины тела).

"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.

"Лучики"

Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

"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.

"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": раскачать тело ("деревья").

"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.

«Бревнышко»

Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться всем туловищем направо, затем налево, как «бревнышко».

"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.

"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.

Релаксация. "Поза покоя"

Дети находятся в удобных для них позах. Педагог 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 движение,

Исчезает напряжение...
И становится приятно -
Расслабление приятно!