

Развитие межполушарных связей мозга.

Наш мозг состоит из двух полушарий, и каждое из них выполняют свои нужные функции.

Левое отвечает за речь, логику, анализ, математические способности.

Правое – за восприятие информации на слух, планирование, креативность, образное мышление. Для слаженной работы мозга необходимо взаимодействие полушарий.

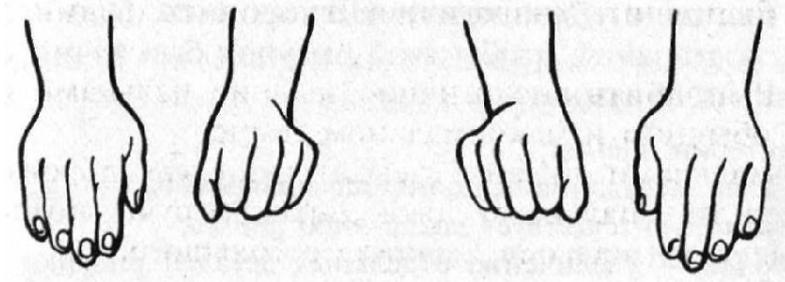
Межполушарные связи определяют:

- качество восприятия и обработки информации;
- эмоциональную стабильность;
- координацию и баланс.

Гимнастика для ума

«Кулачки – ладошки»

Ладони лежат на столе, тыльной стороной вверх, ритмично сжимаем ладони в кулаки, разжимаем (ладони), сжимаем, разжимаем.

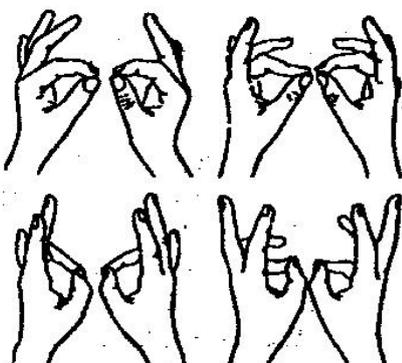


Усложнение:

- одна рука-кулак, вторая- ладонь, одновременно меняем- первая –ладонь, вторая кулак, ритмично одновременно меняем положение, доводя до автоматизма;
- ладонь, ладонь, кулак, кулак. Ладони превращаем в кулаки не одновременно, а поочередно, ритмично, доводя до автоматизма. Вначале образец взрослого необходим, затем постепенно пытаемся предложить ребенку продолжить выполнение упражнения самостоятельно.

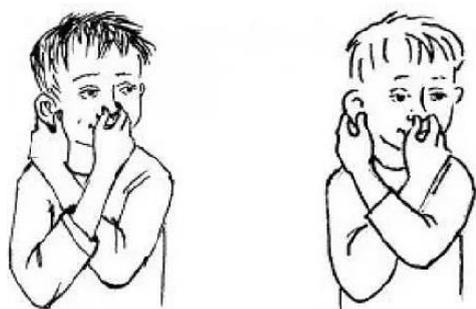
«Кулак – кольцо»

Одновременно двумя руками руки совершают следующие действия: кулаккольцо (большой и указательный пальцы), кулак-кольцо (большой и средний пальцы), кулак- кольцо (большой и безымянный пальцы), кулак- кольцо (большой палец и мизинец), затем в обратном направлении.



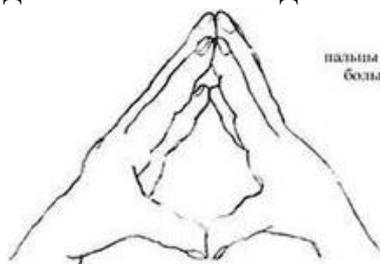
«Ухо – нос»

Правая рука касается кончика носа, левая – мочки правого уха. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, затем поменять положение рук.



«Домик»

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки и наоборот. Отрабатывать эти же действия на каждой паре пальцев отдельно.



«Ножницы»

Перекрестные движения руками перед собой, меняя правую и левую руки.

«Колено – локоть»

Стоя. Поднять и согнуть левую ногу в колене, локтем правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторить упражнение 8–10 раз.

«Перекрестная ходьба»

Медленная перекрестная ходьба, при выполнении которой дети попеременно касаются правым локтем левого колена и левым локтем – правого с обязательной фиксацией положения

«локоть – колено».

Как варианты: пальцы обеих рук смыкаются в замок то под правым, то под левым приподнятым коленом; -правая ладонь касается левой коленки и наоборот.

«Перекрёстное марширование»

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)

«Ёжик»

Встать на четвереньки и ползти, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставить крестнакрест».

«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.
- 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. (цикл прыжков повторить несколько раз)