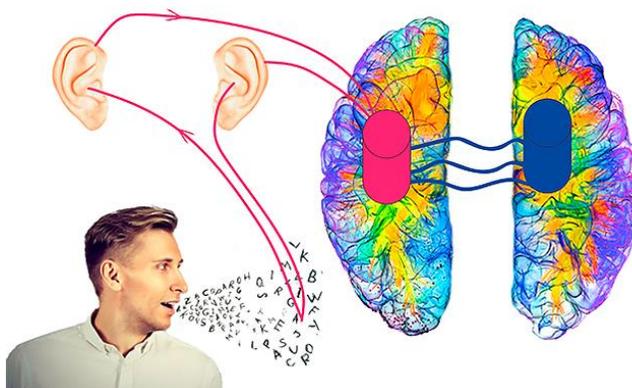


Литература

1. Деннисон П., Деннисон Г. Программа «Гимнастика ума». М, 1997
2. Еремеева В. Д. Мальчики и девочки – два разных мира. М., Линка-Пресс, 1998
3. Любимова В. Кинезиология. Второй уровень познания тела. СПб, Невский проспект, 2005
4. Моргачева И. Н. Ребенок в пространстве. СПб, Детство-Пресс, 2007
5. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М., Сфера, 2003
6. Сиротюк А. Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. М., Сфера, 2002



ГБОУ ДО ЦППМСП
Московского района СПб

2019

Развитие
межполушарного
взаимодействия как
основа развития
способностей у детей
младшего школьного
возраста



Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

1. Перекрестные движения. Дети выполняют перекрестные координированные движения: одновременно с правой рукой двигается левая нога. Передвигаться можно вперед, вбок, назад. Одновременно совершаются движения глазами во все стороны.
2. Восьмерка. Вытянутой рукой, написать в воздухе большие горизонтальные восьмерки. Тоже другой рукой, потом двумя руками. Место пересечения восьмерки должно находиться на уровне между глаз ребенка. Глазами важно следить за линией движения кончиков пальцев.
3. «Думающая шапочка». Указательными и большими пальцами рук потянуть за края свои уши вверх-вниз, как бы распрямляя их. Начинать с верхнего края уха и вниз до мочки.
4. «Колыбель для слоненка». Слоны часто медленно раскачивают своим телом. Повторять это движение, прижимая ухо к плечу, а вытянутая вперед рука будет хоботом, который прочно сросся с головой. Начинать делать восьмерки с места их переплетения движением вверх. Глаза смотрят на пальцы рук и над пальцами вдаль.
5. Активизация руки. Держите одну вытянутую вверх руку рядом с ухом, другой рукой обхватите за головой локоть вытянутой руки. Мягко выдохните воздух через сжатые губы, одновременно активизируя мышцы и подталкивая кисть другой рукой в четырех направлениях (вперед, назад, к себе, от себя).

6. «Бравый солдат и тряпичная кукла» Поочередно даются команды: «Бравый солдат!», «Тряпичная кукла!». По первой команде дети становятся по стойке «смирно»: спина прямая, плечи расправлены, руки опущены по швам, ладони сжаты в кулаки — все мышцы напряжены. По второй команде дети расслабляют мышцы и слегка покачиваются.
7. Спокойное дыхание. Детям предлагают встать или сесть удобно, расслабив мышцы тела. Положить руку на диафрагму и спокойно подышать 1-2 минуты следующим образом: вдох — носом, короткий, живот надувается; выдох — через слегка приоткрытые губы, медленный, плавный, живот сдувается.
8. Качание головой. Голова медленно качаться из стороны в сторону. Дыхание глубокое, при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычерчивает слегка изогнутую линию на груди по мере расслабления шеи.
9. Концентрация мыслей. Средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к ладоням. Остальные одноименные пальцы левой и правой руки соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединяются между собой над согнутыми средними пальцами. Удерживать пальцы в таком положении 3-4 секунды, раскрыть ладони, затем снова соединить пальцы.
10. «Черепашка». Пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки как будто в замок, но кисти соединять не надо. Большие пальцы обеих рук подушечками соединяются друг с другом. Удерживать 3-4 секунды, раскрыть ладони, а потом снова соединить пальцы.

11. «Хасты». Воспроизводятся последовательно одна за другой ряд ручных поз.
12. «Колечко». Поочередно и как можно быстрее дети перебирают 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 выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
13. «Кулак-ребро-ладонь». Детям показывают три положения руки, последовательно сменяющих друг друга: ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром; распрямленная ладонь на плоскости пола. Дети выполняют указания, затем по памяти 8-10 раз. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении предлагается ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.
14. Симметричные рисунки. Детям предлагается нарисовать симметричные рисунки двумя руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). В результате получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз.

