

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. «Массаж ушных раковин». Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. «Качание головой». Покачаем головой – неприятности долой. Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем. Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

4. «Ладошка». С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

5. «Колечко». Ожерелье мы составим – маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук,

соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

6. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

7. «Ладошки». Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

8. «Потанцуем». Любим все манить, руки-ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

9. «Дерево». Мырастем,растем,растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

10. «Водолазъ». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 250»

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРАЛОЧКА

Кинезиологическая гимнастика – гимнастика мозга - ключ к развитию способностей вашего ребенка!



**Солдатенко Н.Д.,
педагог-психолог**

БАРНАУЛ

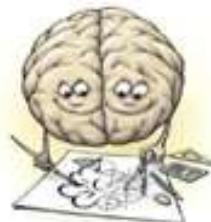
Есть такая наука – кинезиология. Это наука о развитии головного мозга через движение. Головной мозг состоит из двух полушарий.

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

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

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (*мозолистое тело*). Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Кинезиологические упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.



КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

дыхательные упражнения

! улучшают ритмику организма, развиваются самоконтроль и произвольность;

растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость);

глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

телесные упражнения

! развивается межполушарное взаимодействие, снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы. Оказывается, человеку для закрепления мысли необходимо движение;

упражнения на релаксацию и массаж

специальными способствуют расслаблению, снятию напряжения.



Рука является вышедшим наружу головным мозгом.

Кант

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов. Требования к выполнению кинезиологических упражнений:

точное выполнение движений и приёмов

заниматься необходимо ежедневно

занятия должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке

продолжительность занятий может составлять от 5-10 до 20 минут в

