

Картотека игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия

Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий. Между полушариями находится мозолистое тело, которое интенсивно развивается до 7-8 лет. Это толстый пучок нервных волокон, через который происходит взаимодействие между двумя полушариями. Благодаря этому процессу происходит передача информации из одного полушария в другое, обеспечивается целостность и координация работы мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Неспособность правого и левого полушарий к интеграции, полноценному взаимодействию – одна из причин нарушения функции обучения и управления своими эмоциями.

Когда полушария функционируют правильно и между ними сохраняется баланс, то взаимодействие между ними выражается в идеальном партнерстве, результатом которого является эффективная творческая работа мозга. Это становится возможным, когда работают и правое, и левое полушария, когда логическое мышление сочетается с интуицией.

Баланс – это работа сразу двух полушарий тесно связанных между собой системой нервных волокон, которое называют мозолистым телом. Именно оно является связующим звеном по обмену информации между полушариями. Если нарушается проводимость энергии через мозолистое тело, то одно полушарие берет на себя почти всю нагрузку, а другое полушарие блокируется. В результате ребенок может либо не думая делать, либо размышляя и не делать. Обычно блокируется именно левое полушарие и ребенок не способен мыслить, повышать эрудицию, быстро соображать, у него не срабатывает смекалка и конструкторская мысль.

Цель упражнений

- Балансировка и синхронизация **межполушарного взаимодействия и всех связей**;
- **Развитие мелкой моторики**, способностей, памяти и внимания;
- **Развитие речи**, навыков письма и чтения, мышления;
- Устранение дислексии, стресса, апатии;
- Раскрытие внутреннего потенциала, творческого подхода и личного роста.

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

Несколько правил по применению кинезиологических упражнений

1. Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение .
2. Все упражнения очень простые, поэтому их можно выполнять в любом месте и в любое удобное время.
3. Заниматься ежедневно.
4. Занятия должны быть оформлены в виде игры.

5. Продолжительность занятий от 5 до 20 минут.
6. Одно упражнение не должно занимать более 2 минут.
7. Внутри комплекса упражнения можно как угодно менять местами.

Комплекс №1

Упражнение №1. Массаж ушных раковин.

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце **упражнения** разотрите уши руками.

Упражнение № 2. «Кнопки мозга»

Упражнение помогает включиться в работу. Точка находится под ключицами, слева и справа от грудной клетки, между первым и вторым ребром.

Выполнение

Ребенок должен просто помассировать эту область с одной стороны большим, а с другой — средним и указательным пальцем. Или же просто погладить всю область ладонью.

Упражнение №3. Восьмерки и узоры

Знак восьмерки, это бесконечность, взаимосвязь и цикличность. Поэтому упражнение помогает развить творческий потенциал, заглянуть вглубь себя и открыть уникальные способности.

Выполнение

Ребенок должен рисовать пальцем в воздухе знак бесконечности и следить взглядом за этими движениями. Далее задача усложняется – нужно нарисовать восьмерки сразу обеими ручками. Кстати восьмерки можно заменить кругами, спиралями или любыми узорами.

Упражнение №4. Позитивные точки

Упражнение помогает ребенку сосредоточиться, сконцентрироваться, вспомнить нужный ответ, ослабить эмоциональную нагрузку и найти выход из запутанной ситуации.

Выполнение

Ребенок ставит средний и указательный палец двух рук на точки, которые находятся между бровями и волосами, т. е. посередине лба. Пальцы нужно держать до тех пор пока, ребенок по почувствует тепло.

Упражнение № 5. Перекрестные шаги

Это основа походки, танцевальных «па» и маршировки. Перекрестные шаги помогают связать левое и правое полушария, что помогает активизироваться речевым и языковым центрам.

Выполнение.

Ребенок подтягивает правое колено к левому локтю. Затем сгибает правую ногу (*имитация бега с захлестыванием голени*) и касается лодыжки левой рукой. Затем нужно поменять локоть и колено.

Упражнение №6. «Крюки Кука»

Упражнение снимает напряжение, убирает «хватку стресса» и помогает прийти к логическому мышлению и привести мысли в порядок.

Выполнение

Ребенок садится и укладывает правую стопу на левое колено. Затем правую руку на пятку, а левой рукой обхватывает правый голеностоп. Нужно посидеть пару минут, затем опустить ножку на пол и раздвинуть стопы. Далее следует разомкнуть ручки и соединить кончики пальцев обеих рук друг с другом, по принципу «домика». И еще посидеть пару минут. Затем поменять локти и колени.

Упражнение № 7. «Крюк Деннисона»

Если ребенок не уверен в себе, застенчив, боится, то это упражнение поможет ему раскрепоститься и поверить в себя.

Упражнение помогает выйти из стресса, успокоиться, расслабиться. Для гиперактивных детей, это поможет сгруппироваться и унять свои эмоции.

Выполнение

Ребенок встает и скрещивает ножки. Затем скрещивает ручки и вытягивает их вперед таким образом, чтобы две ладони переплелись и вышел «замочек». Сгибает локти (вывернув кисти вовнутрь так чтобы они «смотрели» вниз) и прижимает их к груди. Глазки поднимает вверх и «цепляется» за недвижимую мишень, оставляя подбородок опущенным.

Упражнение № 8. Растяжение

Упражнение улучшает память, помогает сконцентрироваться и развивает усидчивость.

Выполнение.

Ребенок опирается на спинку стула и делает выпад вперед, при этом согнув в колене правую ногу, тогда как левая - остается прямой. Затем нужно встать. После чего надо поменять ножку и повторить упражнение.

Упражнение №9 "Неволяшка"

Сядьте на пол, предварительно не забыв расстелить специальный коврик, и согните колени.

1. Обхватите колени руками, откиньтесь назад и, округлив спину, покачайтесь назад и вперед, с боку на бок. Амплитуда движений невелика, она регулируется появлением напряжения.

2. Вернитесь в исходное положение. Откиньтесь назад, опираясь на локти и кисти. Вам должно быть удобно поддерживать тело в наклонном положении.

3. Приподнимите ноги, согнутые в коленях, плавно начинайте описывать коленями "восьмерки". Если выполнение движений затруднительно, то для начала достаточно просто делать круговые вращения ногами.

Комплекс №2

Упражнение № 1 «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом и в обратном (*от мизинца к указательному пальцу*) порядке. Вначале **упражнение** выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

Упражнение №2 «Кулак-ребро-ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («*кулак – ребро – ладонь*»), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение №3 «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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Упражнение №4 «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»*.

Упражнение №5 «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. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Комплекс №3

Упражнение №1 «Глазки»

Профилактика нарушения зрения и активация работы мышц.

Быстро поморгать в течении 1-2 минут

Упражнение №2 «Ротик»

Развитие абстрактно-логического мышления (*левого полушария*).

Открыть рот, нижней челюстью делать плавные движения – сначала слева-направо, затем справа-налево.

Упражнение №3 «Ушки»

Большим и указательным пальцами пощипывать мочки ушей, медленно продвигаясь вверх до самых кончиков.

Упражнение №4 «Дожик»

Кисти рук развести над головой. Кончиками пальцев совершать легкие постукивания по всей поверхности головы, имитируя дождик.

Упражнение №5 «Колечки, или бусы для мамы»

Поочередно, как можно быстрее соединять последовательно в кольцо пальцы рук (*большой с указательным, средним и т. д.*). Упражнение выполнять в прямом и обратном порядке.

Упражнение №6 «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.

Упражнение №7 Дыхательное упражнение «Певец»

1. вовремя глубокого вдоха поднять руки через стороны вверх
2. задержать дыхание
3. во время выдоха длительно произносить звук «а» и медленно опускать руки
4. во время глубокого вдоха поднять руки через стороны до уровня плеч
5. задержать дыхание
6. во время выдоха произносить звук «о» и медленно скрещивать руки (*обнять себя за плечи, опустить голову к груди*)
7. во время глубокого вдоха медленно поднять руки до уровня груди
8. задержать дыхание
9. во время выдоха длительно произносить звук «у» и медленно опускать руки вниз, голову на грудь.

Комплекс № 4

Упражнение №1 «Глазки»

Профилактика нарушений зрения и активизация работы мышц глаз.

Поднять глаза вверх, опустить, повернуть в правую сторону, повернуть в левую сторону.

Упражнение №2 «Язычок»

Развитие абстрактно-логического мышления (*левого полушария*)

Двигать языком в разные стороны.

Упражнение №3 «Внимание»

Развитие межполушарного взаимодействия.

Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении – вдох. То же самое проделать правой рукой.

Упражнение №4 «Запястье»

Развитие творческого мышления.

Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То же выполнять правой рукой.

Упражнение №5 «Лезгинка или руки танцуют»

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. Повторить 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Упражнение №6 Дыхательное упражнение «Шапка для раздумий»

- Во время глубокого вдоха мягко завернуть уши от верхней точки до мочки («надеть шапку»)
- задержать дыхание

- во время выдоха «*снимать шапку*» и длительно произносить звук «а»
- вдох, выдох, вдох, задержка дыхания
- во время глубокого вдоха «*надеть шапку*»
- задержать дыхание
- во время выдоха «*снять шапку*», произносить звук «о»