# Игры и упражнения для развития межполушарного взаимодействия «Гимнастика для мозга».

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 полушарие 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**.

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 «Гимнастика мозга»:

- 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. Данные упражнения необходимо включать в профилактические и развивающие программы.

Несколько правил по применению кинезиологических упражнений:

- 1. Основным требованием к использованию кинезиологических упражнений является четкое выполнение движений. Вначале сам педагог должен *«отчеканить шаг»*, а потому уже показывать это детям.
- 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.

Все педагоги, использующие кинезиологическую практику, отмечают необыкновенные успехи у людей всех возрастов.

#### Комплекс №1

#### 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-ребо-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 (c) 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 №2

## 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 продвинаясь вверх до самых кончиков.

#### Упражнение №4 «Дождик»

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 (o) и медленно скрещивать руки (o) и медленно (o) и медлени (o) и медленно (o) и медленно (o) и медленно (o) и медлени (o) и медленно (o) и медлени (

- 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 № 3

## 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, задержка дыхания
  - •во время глубокого вдоха «надеть шапку»
  - •задержать дыхание
  - •во время выдоха «снять шапку», произносить звук «о»

#### Литература:

- Игнатова Е. М. Методическая разработка «Зарядка для ума»// Справочник педагогапсихолога №2, 2015 год.
  - Пол И. Деннисон и Гейл Деннисон «Гимнастика мозга»
  - -Рашкова Татьяна "Все для детей", №5, сентябрь-ноябрь 2008
- Усанова Н. В. Проведение кинезиологических упражнений при подготовке к школе//справочник педагога-психолога №9, 2015 год;
- Штельмах Виктория <a href="http://kinesiovita.com/kineziologiya/gimnastika-mozga-obrazovatelnaya-kineziologiya">http://kinesiovita.com/kineziologiya/gimnastika-mozga-obrazovatelnaya-kineziologiya</a>;