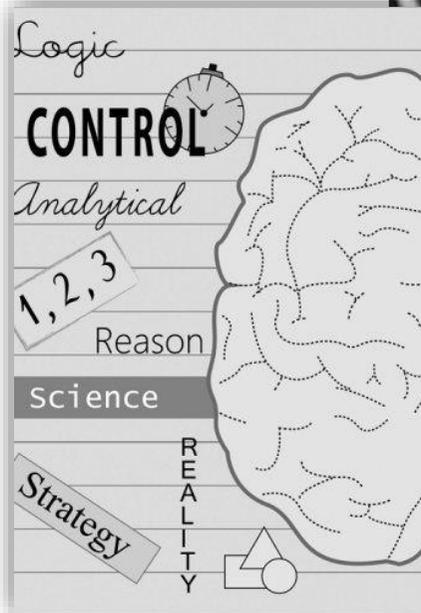


При неформированности межполушарного взаимодействия происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями. Отсутствие же слаженности в их работе – основная причина трудностей в учебе.

Развитие межполушарного взаимодействия является основой интеллектуального развития ребенка. Кинезиология («kinesis» - движение «logos» - учение) – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Упражнения и игры на развитие межполушарного взаимодействия

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно, последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. Вначале



методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Прижмите ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимайте пальцы по одному и называйте их.
3. Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.
4. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки спички из коробочки на столе и складывайте рядом, не сдвигая руки с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.
5. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол. Повторить это упражнение другой рукой.
6. Зажмите карандаш средним и указательными пальцами. Сгибайте и разгибайте эти пальцы так, чтобы карандаш не опускался ниже большого пальца. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.
7. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

8. Закройте глаза. Попробуйте опознать небольшой предмет, который дадут вам в руку. Другой рукой нарисуйте его на бумаге (пропишите в воздухе).
9. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы.

При выполнении этого упражнения почувствуйте, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обеих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

10. Поза Наполеона. Обхватываем себя руками, меняя то правую, то левую руки в верхнем и нижнем положении.
11. 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. Проба выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе.
12. Лезгинка. Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняется смена правой и

левой рук в течение 6–8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены

положений.

13. 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 чётко, не допуская синкинезий.

Прикасаться к пальцу нельзя.

Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

14. Ухо – нос. Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладони, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Известно, что старение организма начинается со старения мозга. Поддерживая мозг в состоянии молодости, мы не позволяем стариться всему телу.

Список литературы:

1. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста. М.: Восхождение, 1998.
2. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика ума. М.: Восхождение, 1997.
3. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учебно-методическое пособие. Рязань: РГПУ, 2000.
4. Сазонов В.Ф. Кинезиология, снимающая стресс. Рязань: РГПУ, 2010.
5. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии: практическое руководство для учителей и родителей. М.: ТЦ Сфера, 2001.
6. Шанина Г. Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М.: ВНИИФК, 1999.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 108 г. Челябинска»
454128, г. Челябинск, ул. Чичерина, 21-А,
тел/факс 244-38-34, 796-93-95,
сайт: <http://ds108.ucoz.ru>,
e-mail: mdoukalin108@mail.ru

Игры и упражнения

на развитие

межполушарного

взаимодействия

Подготовили:
учителя-логопеды
Белоусова Ю.В., Филипская Н.П.

Челябинск, 2021