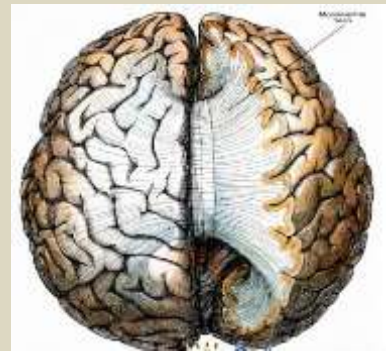


КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.



Мозолистое тело

- Пучок нервных волокон, соединяющий два полушария, обеспечивает целостность работы головного мозга.
 - Основное развитие: у девочек до 7 лет;
у мальчиков до 8-8,5 лет.
- ✓ Хорошо развитое мозолистое тело обеспечивает успешность деятельности.
- ✓ Вовремя стрессорного воздействия может нарушиться межполушарное взаимодействие.

Комплекс

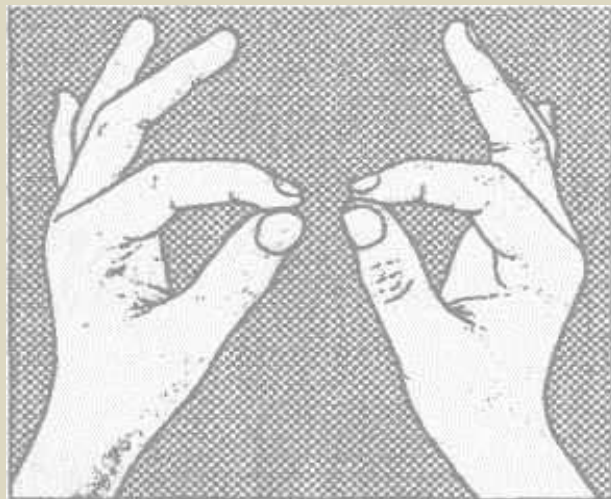
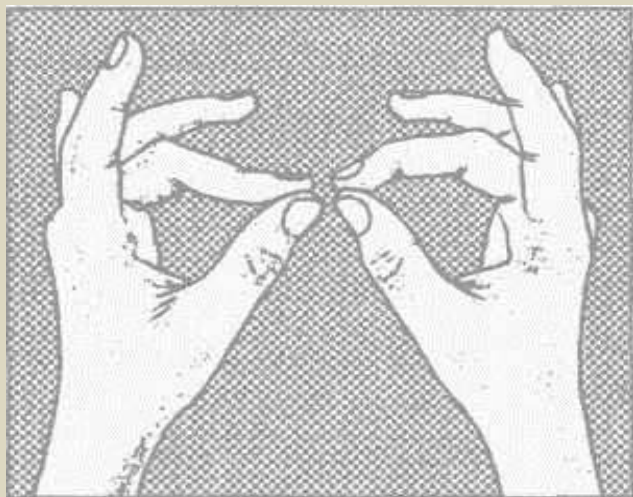
Кинезиологических упражнений

- Упражнения улучшают мыслительную деятельность
- Синхронизируют работу полушарий
- Способствуют улучшению запоминания
- Повышают устойчивость внимания,
- Облегчают процесс письма.

1. «Колечко»

Цель - развитие мозолистого тела.

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке – от указательного пальца к мизинцу и в обратном - от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем – двумя одновременно.



2. «Кулак - ребро – ладонь»

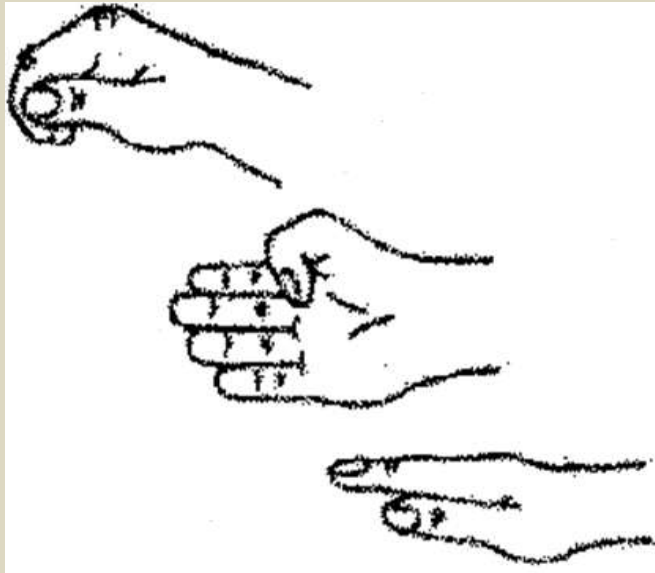
Цель – развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости

стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь.

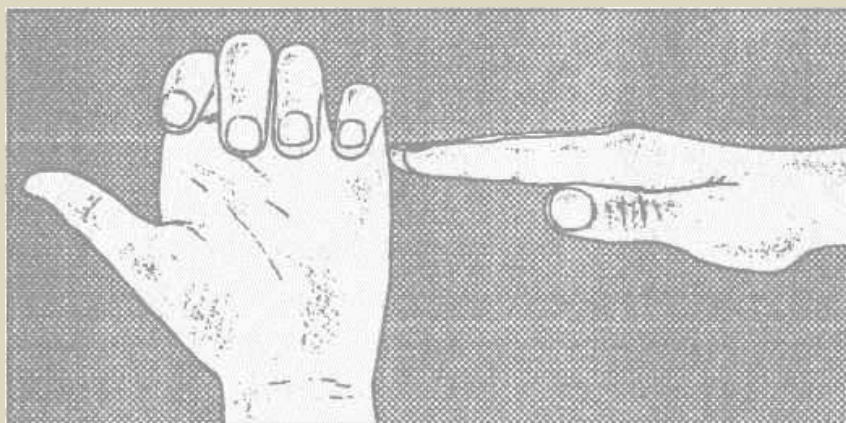
Ребенок выполняет движения вместе с взрослым, затем по памяти 8-10 раз. Упражнение выполняется сначала

правой рукой, потом - левой, затем двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: *«Помогай себе вслух или шепотом командами «кулак-ребро-ладонь».*



3. «Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук 6-8 р.



4.Зеркальное рисование

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5.«Ухо-нос»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

6. «Лягушка»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

7. «Замок»

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе.

Двигать пальцем, который укажет взрослый.

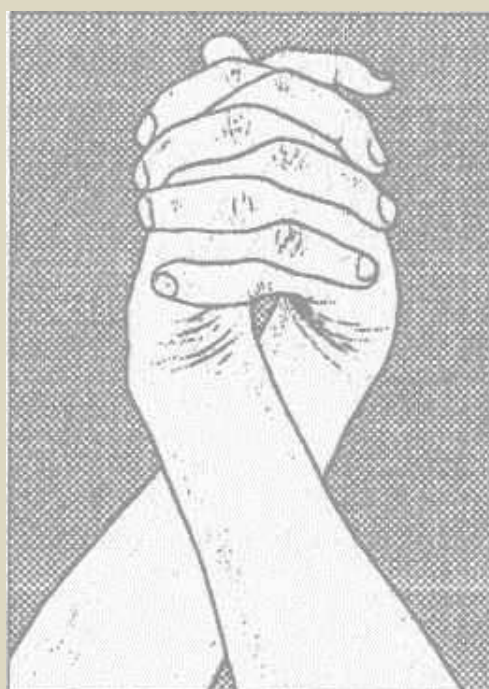
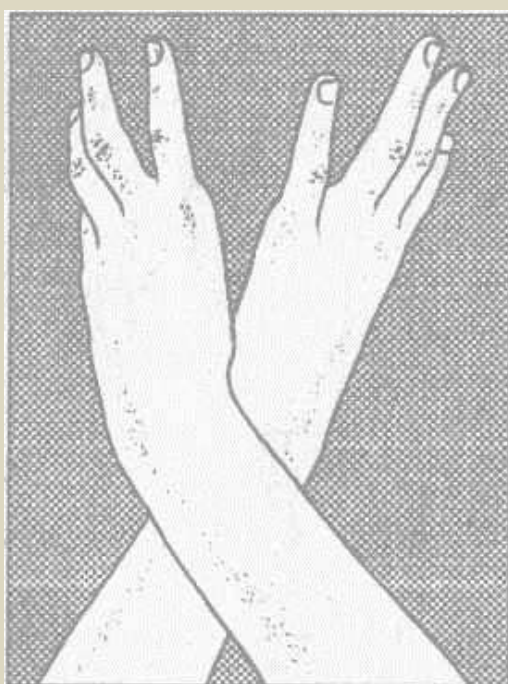
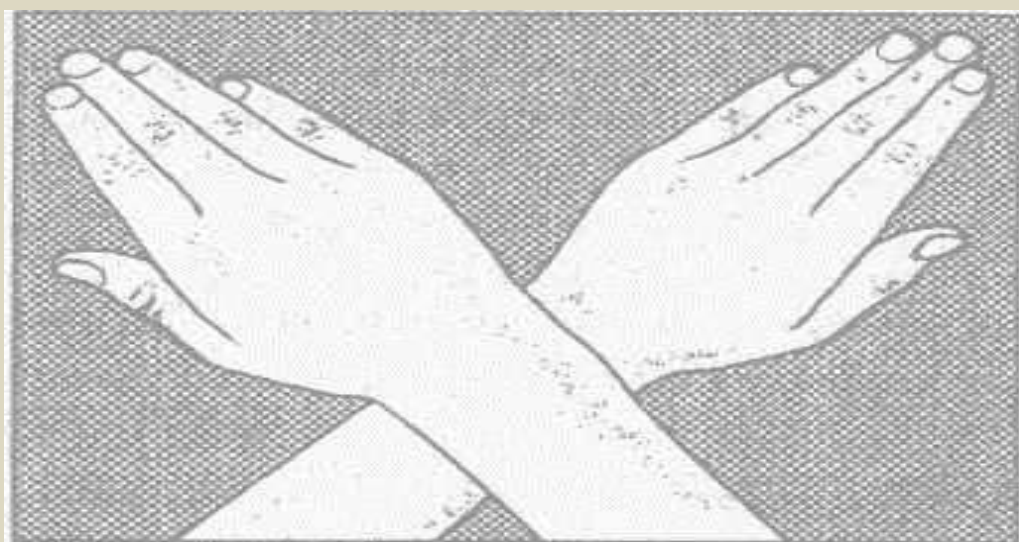
Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя.

В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.

«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев.

Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук.



8. «Постукивание»

Цель: активизация нейрогуморальной регуляции.

Вилочковая железа представляет собой центральный орган иммуногенеза. Она продуцирует гормоноподобное вещество тимозин, увеличивающее количество лимфоцитов и усиливающее реакцию иммунитета. Тимозин участвует в приспособительных реакциях организма, а также в процессах роста и формирования скелета.

Сделайте массаж в области вилочковой железы (на груди) в форме легкого постукивания 10—20 раз и круговыми движениями слева- направо.

9. Разнонаправленные движения

На ваш выбор

Результаты кинезиологических упражнений:

- ✓ Восстанавливается межполушарное взаимодействие – повышается эффективность познавательной деятельности.
- ✓ Активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации.