

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Выполнять упражнения лучше каждый день, хотя бы по 5-10 минут. Эти упражнения являются "гимнастикой для мозга". И будут полезны детям и взрослым даже если с сформированностью межполушарных взаимодействий все в порядке.

Зеркальное рисование.

Взять карандаш или фломастер в обе руки и одновременно на листе бумаги рисовать симметричные - зеркальные рисунки (бабочка, солнышко, гриб, цветок и т.д.).

Рисование двумя руками . (Игра для развития двух полушарий головного мозга и активации познавательных процессов).

Ребёнку предлагается обвести по пунктирным линиям одинаковые рисунки, расположенные на одном листе, двумя руками одновременно (бабочки, грибы, домики, узоры). Также, как вариант упражнения, можно провести одновременно пальчиками по левому и правому рисунку.

Упражнение "Лезгинка".

Левая рука сложена в кулак, большой палец в сторону (кулак расположен пальцами к себе). Правая рука в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Далее меняем руки. 6-8 повторений.

Колечко.

Поочередное перебирание пальцев большого и указательного, затем большого и среднего и д.т. Сначала отдельно на обеих руках, затем одновременно.

Ухо – нос.

Левой рукой взяться за кончик носа, правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить, хлопнуть в ладоши и взяться наоборот. 6-8 повторений, чем быстрее скорость, тем лучше результат.

Змейка.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок. Подвигать заданным пальцем (должны поучаствовать все пальцы).

Перекрестные движения.

Выполняются одновременные перекрёстные движения. Например: поднять левую ногу вверх и дотронуться до неё правой рукой.

Горизонтальная восьмерка.

В воздухе нарисовать восьмёрку сначала одной рукой, затем другой, а потом обеими руками вместе. Важно следить глазами за движениями рук.

Важно!

Упражнения должны выполняться непринуждённо, в спокойной обстановке.