

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Очередная порция полезностей!

Помним да, что упражнения выполняем 2-мя руками одновременно?

И лучше в начале или в середине занятий.

ДЛЯ НОВЕНЬКИХ напомним, что упражнения на развития межполушарных связей:

- ✓ включают состояние сверхобучаемости, поэтому мы их используем в начале наших занятий
- ✓ помогают решить многие нейропсихологические проблемы, включая дефицит внимания
- ✓ способствуют гармоничному развитию мозга

«Гусь — Курица — Петух»

ШКОЛА
6 УДУЩИХ
И МЕЦЕСТОВ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

«Гусь - курица - петух»



Гусь
Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опереться на большой.

Курица
Ладонь немного согнуть. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

Петух
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это «гребешок».

www.vasilyasinitsyna.ru

- - ГУСЬ
Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опереться на большой.
 - КУРИЦА
Ладонь немного согнуть. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.
 - ПЕТУХ
Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх — это «гребешок».

«Лезгинка»

ШКОЛА
БУДУЩИХ
ЛИЦЕИСТОВ

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

«Лезгинка»



Складываем левую руку в кулак, большой палец отставляем в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой. После этого одновременно меняем положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

www.vasilyasinitsyna.ru

Упражнение:

Складываем левую руку в кулак, большой палец отставляем в сторону, кулак разворачиваем пальцами к себе.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой.

После этого одновременно меняем положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций.

Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Обратите внимание, что:

- 1 кулак не плотно согнут
- 2 большой палец то прижат, то отставлен от ладони.



- - **НОЖНИЦЫ**
Тут, думаю, все понятно.
 - **СОБАКА**
Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.
 - **ЛОШАДКА**
Большой палец правой руки поднять вверх, сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.

!Делаем обеими руками ОДНОВРЕМЕННО.

«Кольцо»

Одно из самых сложных упражнений.

Снять видео мне показалось проще, чем писать текст.

!Обратите внимание, что упражнение имеет 2 уровня сложности. На картинке показан лишь первый вариант. На видео — 2.

На сайте появилось в продаже пособие:

Гимнастика для мозга ч.1



Оно содержит 16 упражнений на развитие межполушарных связей.

В нашем случае это самое настольное пособие. Мы им пользуемся им почти каждый день.

В начале занятий я раскладываю перед ними листочки и они уже сами, без меня, их спокойно выполняют одно за другим. Чаще всего мы делаем по 5-6 повторов.

Если сомневаетесь, зачем нужны эти упражнения, то можете прочитать статью [“Зачем развивать межполушарные связи”](#).

https://vasilyasinityna.ru/brain_4/?PAGEN_1=3