

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Улучшают мыслительную деятельность,

синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. «Массаж ушных раковин». Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. «Качание головой». Покачаем головой – неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

4. «Ладощка». С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

5. «Колечко». Ожерелье мы составим – маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

6. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Улучшают мыслительную деятельность,

синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. «Массаж ушных раковин». Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. «Качание головой». Покачаем головой – неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

4. «Ладощка». С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

5. «Колечко». Ожерелье мы составим – маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

6. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Улучшают мыслительную деятельность,

синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1. «Массаж ушных раковин». Уши сильно разотрем, и погладим, и помнем.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

2. «Качание головой». Покачаем головой – неприятности долой.

Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опустить голову вперед и медленно раскачивать головой из стороны в сторону.

3. «Домик». Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем.

Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.

4. «Ладощка». С силой на ладошку давим, сильной стать ее заставим.

Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. То же для другой руки.

5. «Колечко». Ожерелье мы составим – маме мы его подарим. Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

6. «Поворот». Ты головку поверни, за спиной что? Посмотри. Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.

7. «Ладошки». Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

8. «Потанцуем». Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

9. «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

10. «Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

Информационный буклет гимнастика мозга Брэйн Джим «Гимнастика мозга» ключ к развитию способностей вашего ребенка!

7. «Ладошки». Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

8. «Потанцуем». Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

9. «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

10. «Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

Информационный буклет гимнастика мозга Брэйн Джим «Гимнастика мозга» ключ к развитию способностей вашего ребенка!

7. «Ладошки». Мы ладошки разотрем, силу пальчикам вернем. Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.

8. «Потанцуем». Любим все мы танцевать, руки-ноги поднимать. Поднять (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой.

9. «Дерево». Мы растем, растем, растем и до неба достаем. Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер. Раскачивать тело, имитируя дерево.

10. «Водолазы». Водолазами мы станем, жемчуг мы со дна достанем. Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднять прямые ноги, руки и голову. Держать позу максимально долго.

Информационный буклет гимнастика мозга Брэйн Джим «Гимнастика мозга» ключ к развитию способностей вашего ребенка!