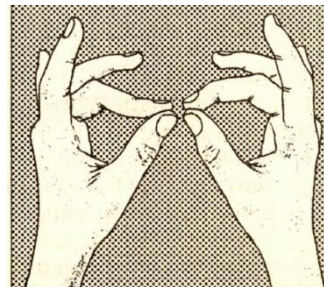


## **Кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие**

**«Уши».** Цель – энергетизация мозга.

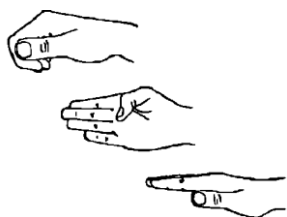
Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх-наружу от верхней части к мочке уха (5раз). Помассировать ушную раковину.

**«Колечко».** Цель – развитие межполушарного взаимодействия. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец. Упражнения выполняются в прямом порядке – от указательного к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются каждой рукой поочередно, затем – двумя одновременно.



**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 движение вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками. При затруднении взрослый предлагает ребенку: «Помоги себе – вслух или шепотом-командами «кулак-ребро-ладонь»».

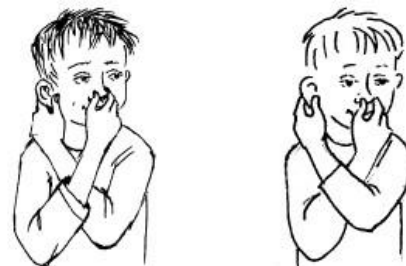
**Лягушка.** Цель – развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

**Замок.** Цель – развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения других пальцев прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны последовательно участвовать пальцы обеих рук.

**Ухо – нос.** Цель – развитие межполушарного взаимодействия, 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»

**Лезгинка.** Цель – развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля.

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 раз). Необходимо добиваться



высокой скорости смены положений.

Результат антистрессовых упражнений:

восстанавливается межполушарное

взаимодействие, активизируется

нейроэндокринный механизм. Обеспечивающий

адаптацию к стрессовой ситуации и – постепенно – психофизиологический выход из нее.

