

## **Кинезиологическая гимнастика. Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.** (Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников. – М.: ТЦ Сфера, 2002)

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

### **Комплекс 1.**

#### ***1. Колечко***

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

#### ***2. Кулак-ребро-ладонь***

Три положения руки на плоскости стола последовательно меняют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений - по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («Кулак, ребро, ладонь»), произнося их вслух или про себя.

#### ***3. Лезгинка***

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

#### ***4. Зеркальное рисование***

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих

полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

### ***5. Ухо-нос.***

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с точностью до наоборот.

### ***6. Змейка.***

Поставьте руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигать пальцем, который укажет психолог. Палец должен двигаться точно и четко. Последовательно в упражнениях должны участвовать все пальцы обеих рук.

## **Комплекс 2.**

### ***1. Массаж ушных раковин.***

Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

### ***2. Перекрестные движения.***

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

### ***3. Качание головой.***

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

### ***4. Горизонтальная восьмерка.***

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

### ***5. Симметричные рисунки.***

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими вместе.

### ***6. Медвежья покачивания***

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки.

### ***7. Поза скручивания***

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на вдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. Выполняйте то же самое в другую сторону.

### ***8. Дыхательная гимнастика.***

Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.