

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. Распрямить 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. **«Ладонка».** С силой на ладонку 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. **«Ладонки».** 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 Кинезиологическая ГИМНАСТИКА

гимнастика мозга Брэнн Джим



**«Гимнастика мозга»
ключ к развитию
способностей вашего ребенка!**

МБДОУ д/с №32
ст Медвёдовская
2016 г

Есть такая наука – **кинезиология**. Это наука о развитии головного мозга через движение.

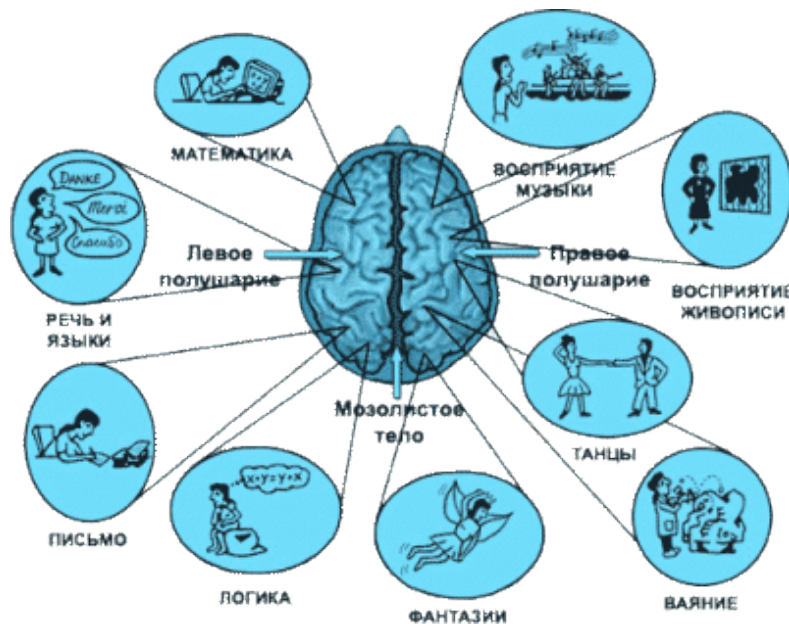
Головной мозг состоит из двух полушарий.

Правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное и кинестетическое восприятие.

Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие – слуховой информации, постановку целей и построений программ.

Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело). Оно необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое.

Кинезиологические упражнения активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью.



Комплексы кинезиологической гимнастики включают в себя:

- **дыхательные упражнения**
- **растяжки**
- **глазодвигательные упражнения**
- **телесные упражнения**
- **упражнения на релаксацию и массаж**

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Требования к выполнению кинезиологических упражнений:

