

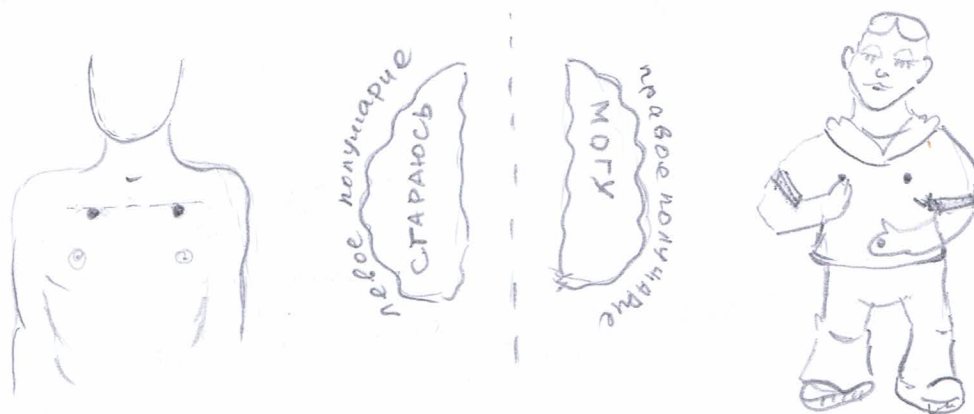
Упражнения на стимулирование совместной работы левого и правого полушария

Все упражнения с «кнопками мозга» и разминки для мозга нужно выполнять каждый день ,перед завтраком + группу приёмов, стимулирующих мозг при решении сложных задач, при работе ,требующей напряжения.

1. Медленно двигаем уши ,держа их за кончики ,взад-вперёд (по 10 раз) В крайнем положении на мгновение задерживаем .Глаза при этом закрываем ,то открываем.
2. Примерно минуту массируем круговыми движениями верхнюю часть щёк в области скул.
3. Круговыми движениями массируем одновременно подбородок и лоб медленно считая до 30.

Упражнение «кнопочки мозга»

Массирование точек под ключицей поочерёдно по(30 сек.) Дышать глубоко и ровно.



2. Поза «восьмёрка» выполняется сидя. Правая нога стоит на земле, пр. рука держит левую ногу за щиколотку, лев. рука – прав. Ногу за пятку. Глаза закрыты. Дышать глубоко и ровно. (1 мин.)



3. Домик (сидя в расслабленной позе) соединить кончики пальцев рук перед собой, глаза закрыты, рот приоткрыт, язык прижат к нёбу. (1 мин.)



4. Точки, помогающие мозгу лучше работать.

Первая точка равновесия, расположена на кости черепа, за ухом. Правую точку за ухом нажимать, массируя левой рукой, держа правую на пупке .см. рис. Левую точку за ухом массировать правой рукой, держа левую руку на пупке.



5. Вторая точка земли – находится в ямке под нижней губой. Третья точка-находится в середине края лобковой кости внизу живота, Массировать верхнюю точку правой рукой, нижнюю левой. Между ними образуется связь меридиан энергии, которые помогают накапливать силы от земли.



6.» Космические точки»

Первая точка – над верхней губой, массировать левой рукой, вторая- на копчике-массировать правой рукой. Этот меридиан помогает лучше использовать накопленную энергию.

К обычной утренней зарядке необходимо присоединить хождение «скрестным шагом» по кругу.



В комплекс упражнения можно включить те, где «работают» правая рука-левая нога и наоборот-левая рука-правая нога.

1. На вдохе-правая рука – вверх, левая нога отставляется назад-исходное положение-выдох. Далее на вдохе-левая рука-вверх, правая нога назад-выдох. 4-5 раз.

2. Правую ногу и левую руку в сторону(вдох). Исходное положение-выдох. 4-6 раз. Левую ногу и правую руку в сторону.

Упражнения на дыхание и растяжку.

3. Упражнение «Звёздочка»

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Во время вдоха –руки в сторону, прогнуться, потянуться ,вдох до конца и выдох –исходное положение 2-3 раза.

4.»Росток» Ребёнок сидит на корточках, свесив руки, голову, ноги расслаблены. Начинает вставать, медленно напрягает позвоночник, ноги. Медленно распрямляясь вставая, поднимается голова и руки тянутся вверх-полный вдох. Прогнуться, потянуться-выдох.-руки по швам.

5.»Струнка»

Руки на пояс, потянуться на носочках-вдох, опуститься-выдох. То же упражнение, но руки вверх. 3-4 раза.

Упражнения для улучшения навыков чтения

«Ниточка- иголочка»

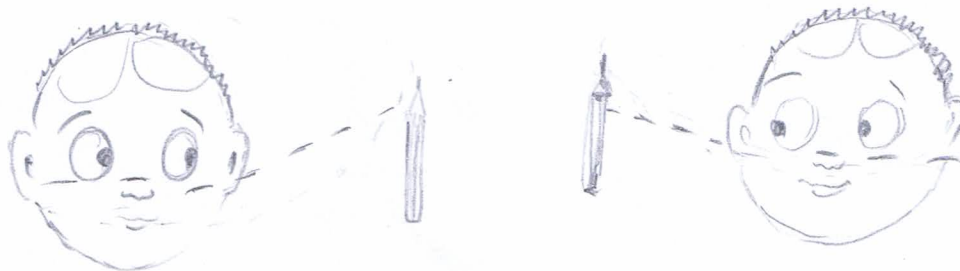
Ребёнок следит за кончиком карандаша- от переносицы вправо- вдох, к переносице выдох, от переносицы влево- вдох, к переносице выдох. Лицо не двигается, двигаются только глаза.

Упражнение «восьмёрка»

Ребёнок, стоя, вначале лев. рукой, потом правой делает плавные движение, описывая восьмёрку. (По часовой стрелке вправо от центра и против часовой стрелке влево от центра) Затем соединив руки, описывает восьмёрки обеими руками одновременно. Всё это время нужно следить за кончиками пальцев и глазами –они тоже повторяют восьмёрку вслед за руками Это упражнение учит при чтении работать оба глаза вместе.

Повторение упражнения «Ниточка – иголочка»

Подключаются при выполнении этих упражнения оба полушария-левое и правое.



«Ниточка-иголочка»

Упражнения для улучшения письма

При письме нервный импульс, идущий от центров мозга, вызывает единое движение, состоящее из двух уровней. Первый служит для написания букв, второй - для

соединения в слова. Чаще нарушения при письме связаны с формированием первого уровня движения.

Упр. №1

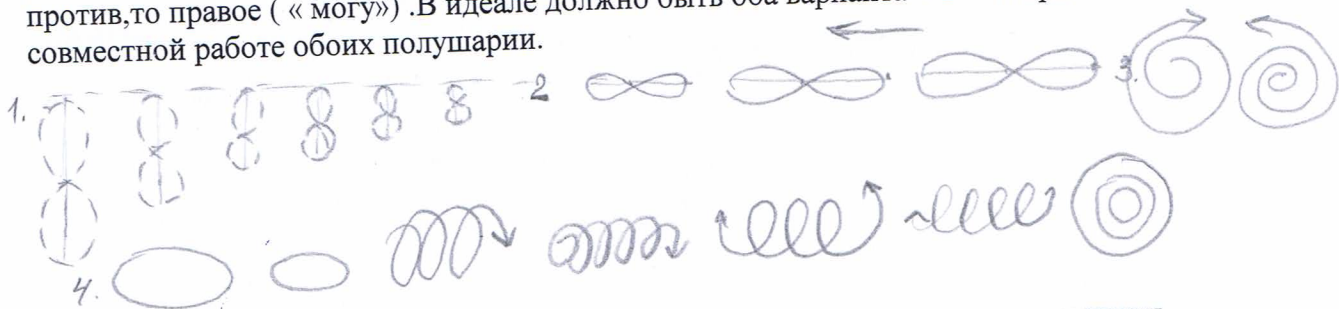
На листе бумаги надо написать вертикальные линии. Они будут осями симметрии будущих восьмёрок. Первые восьмёрки должны быть достаточно большими, затем размер уменьшается. Когда восьмёрки станут получаться хорошо, порекомендуйте ребёнку, рисуя восьмёрки, мысленно представлять себе по очереди все буквы алфавита. После того, как это упр. перестанет доставлять трудности, письмо станет лёгким, автоматическим.



Упр. «Восьмёрки»

Упр. №2

Рисование кругов, овалов, спиралей, горизонтальных восьмёрок, любого размера. Если ребёнок рисует по часовой стрелке, у него включено левое полушарие («стараюсь»), если против, то правое («могу»). В идеале должно быть оба варианта - это говорит о совместной работе обоих полушарий.



Тренировка слуха. Упражнения, помогающие воспринимать на слух, а запоминать услышанное.

Правое ухо слышит при помощи левого полушария. Левое полушарие воспринимает смысл слов, их порядок, взаимосвязи. Левое ухо слышит при помощи правого полушария, оно отвечает за музыкальность, ритм, интонацию, громкость, но не улавливает значения слов. Чтобы слушать и понимать одновременно требуется пересечение средней линии, соединяющей оба полушария, так, чтобы они работали вместе.

Упр. «Уши слона»

Можно поместить перед ребёнком крупное изображение восьмёрки (нарисовать на доске перевёрнутую восьмёрку). Ребёнок стоит в свободной позе, колени расслаблены и немного согнуты. Одна рука вытянута вперёд и немного в сторону. Представить, что рука - это большая кисть с красками, которой можно рисовать в пространстве. Пусть он нарисует перед собой восьмёрку, повторяя очертанную, что перед ним. Движение должно идти от колен, рисуем всем телом плавно и непрерывно. Рука неподвижна относительно туловища и головы.



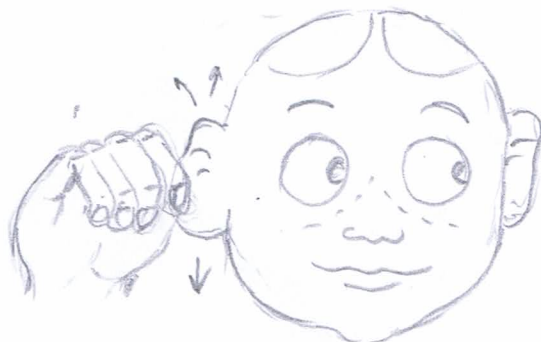
Упражнения ,стимулирующие правое («могу») полушарие, для тренировки памяти ,во время волнения и стрессов

1. Массаж точек на лбу ,между бровями и линией роста волос- массирование точек закрыв глаза(от 30 сек.)



Упражнения ,стимулирующее лев. полушарие («стараюсь»),для увеличения сосредоточенности ,внимания ,настрой на работу ,в случаях ,когда заниматься не хочется ,но нужно собраться (расслабленное состояние)

1. Упр. «разминка для мозга»
Восьмёрка (сидя) и « Руки домиком»
2. Перед чтением- «Кнопочки мозга»
3. Для сосредоточенности ,внимания, укрепления глазных мышц-«Крылья бабочки». Представить над глазами бабочку ,летающую наверху ,глазами выписывать бабочку ,её движения, потом водить головой ,носом, выписывая крылья бабочки.
4. Упражнение,тренирующее слуховое восприятие,внимание ,память.
Держась за край уха двигать вперёд- назад,потом тянуть снизу- вверх(по очереди).



Упражнение на расслабление

1. Поглаживание правой рукой левого плеча, левой- правого плеча и одновременно поворачивая голову из стороны в сторону.(Гладить правое плечо – голова влево)
2. Упражнение « Зевота» на расслабление лица,глаз ,рта.
Широко открыть рот,как при зевоте и издавать громкий звук



2.



2. Упражнение на работу обоих полушарий.
Медленно-медленно вращать головой, прикрыв глаза.

