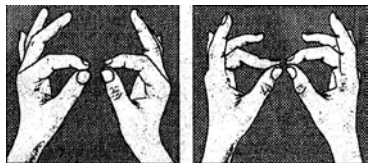


Упражнения для развития
межполушарного взаимодействия
КОМПЛЕКС №1

1. Колечко.



2. Кулак—ребро - ладонь.



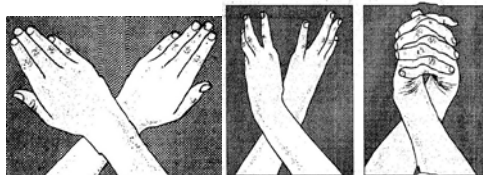
3. Лезгинка.



4. Зеркальное рисование.

5. Ухо—нос.

6. Змейка.



7. Горизонтальная восьмерка.

1. Колечко. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак—ребро - ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга.. сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. по 8—10 раз.

3. Лезгинка. 6—8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. Зеркальное рисование.

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. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук

7. Горизонтальная восьмерка.

1, 2-я неделя занятий. Упритесь языком во рту в зубы, «стараясь их вытолкнуть наружу». Расслабьте язык.

Повторите 10 раз. Прижимайте язык во рту то к левой, то к правой щеке. Повторите 10 раз. Удерживая кончик языка за нижними зубами, выгните его горкой. Расслабьте. Повторите 10 раз.

7, 8-я неделя занятий. Одновременно с глазами следите за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

**Упражнения для развития
межполушарного взаимодействия
КОМПЛЕКС №2**

1. Массаж ушных раковин.

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

2. Перекрестные движения.

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 обеими руками одновременно зеркально-симметричные рисунки.

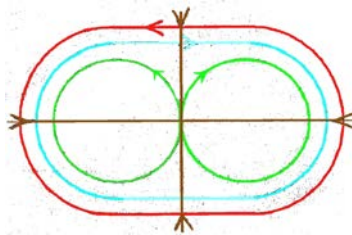
6. Медвежья покачивания.

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

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 выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

9. Гимнастика для глаз. Взгляд должен двигаться в процессе выполнения упражнения по основным направлениям: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке и против нее, по траектории «восьмерки». **СТОЯ.**



**Упражнения для развития творческого
(наглядно-образного) мышления (правое
полушарие)
КОМПЛЕКС №2**

1. Зевок. Закройте глаза. Массируйте зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделайте громкий, расслабляющий звук зевоты.

2. Заземлитель. Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую сзади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите то же для другой ноги.



3. Сгибание стопы. В позиции сидя, положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.



4. Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Делайте **качания головы влево-вправо** по направлению к грудной клетке. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.

5. Сидя в кресле или на полу на мягкой поверхности, поддерживайте себя, держась руками за ручки кресла. Поднимите ноги и делайте ими круговые движения сначала в одну сторону, затем в другую.

6. Сцепление Кука. Сядьте (можно стоя), вытяните ноги и скрестите их. Кисти рук разверните ладонями в стороны, переплетите пальцы в замок и на уровне груди удобно выверните их. Расслабьтесь, закройте глаза, дышите глубоко.

**Упражнения для развития творческого
(наглядно-образного) мышления (правое
полушарие)**

КОМПЛЕКС №1

1. Стоя. Позвоночник держите прямым. Глаза закройте. **Пальцы** левой руки положите **на живот** (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминайте **копчик**. При этом представьте себе в области копчика разрастающийся красный шар. Затем наоборот - левая рука на копчике, правой растирайте живот, представляя в области живота разрастающийся оранжевый шар.

2. Левая рука в области **пупка**, правая на груди в **области сердца**. Сильно трите грудь, представляя в области груди растущий зеленый шар.

3. Левая рука на **животе**. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец находится под нижней губой. Откройте рот. Растирайте область губ (**точки пространства**).

4. Левая рука на **животе**, правая—чуть **выше межбровья**. Массируйте правой рукой. Представляйте в области лба разрастающийся голубой шар.

**Упражнения для развития абстрактно-
логического мышления (левое полушарие)**

КОМПЛЕКС № 1

1. Оттяните **уши** вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начинайте с открытыми глазами, затем с закрытыми глазами. Повторите 7 раз.

2. Одну минуту массируйте **щеки** круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисуйте **круги на подбородке и лобной части** лица. Считайте при этом до 30.

3. Массируйте верхние и нижние **веки**, не закрывая глаз, 1 мин.

4. Массируйте **нос** подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей; 20 раз.

5. Откройте рот и нижней **челюстью** делайте резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз

5. Вдыхайте левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представляйте как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю по всему телу. При выдохе желтая бо́льшая энергия выходит через правую часть тела. Затем вдыхайте правой ноздрей, а выдыхайте левой. Циклы повторите по 3



6. Смотрите в центр между ладонями, представляя шар желтого цвета. Вытяните руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложите «домиком» и смотрите между пальцами.

7. Посидите в таком положении 1 мин. Потом поменяйте местами руки и ноги, и снова посидите 1 мин.



Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)
КОМПЛЕКС № 2



1.



2.



3.



4.



5.



6.

1. **Рисующий слон.** Рисуйте то, что видите, большими мазками сначала левой, потом правой рукой.

2. **Покачивания головой (сова).** С силой схватите левое плечо правой рукой, головой медленно пересекайте среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабьтесь. Сделайте два полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторите то же для другого плеча.

3. **Заземлитель.** Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую позади. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите то же для другой ноги.

4. **Вращение шеи.** Поворачивайте голову медленно из стороны в сторону, дышите свободно. Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабьте плечи. Сначала поворачивайте голову из стороны в сторону при поднятых плечах, затем - при опущенных. Вращайте головой сначала с открытыми глазами, затем - с закрытыми.

5. **Гравитационный планер.** Сядьте на стул, ноги вытяните вперед и скрестите их. Сделайте наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклоните голову. Вдыхайте при подъеме тела, выдыхайте при наклоне. Повторите упражнение трижды и измените перекрестное положение ног.

6. **Перекрестный шаг.** Можно сопровождать прыжками на месте.

Упражнения для координации глаз и рук

1. Восьмерки. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами продольную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движениями пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Во время упражнения отдохните и откройте глаза. Проверьте резкость зрения.

2. Восьмерки локтями. Стоя, разведите ноги в стороны, слегка согните ноги в коленях. Проведите половину восьмерки правым локтем. Глаза должны следить за движениями локтя. Сместите центр восьмерки назад, отодвигая торс в сторону. Прделайте тоже с левой стороной.

3. Крылья. Встаньте. Ноги на ширине плеч. Колени расслаблены. Потрясите руками и согните локти. Прочертите восьмерку одновременно двумя руками. Сначала вперед, назад и вниз, затем вверх, в сторону и вниз. Подбородок поворачивается вместе с движениями рук. Повторите несколько раз, пока не почувствуете, что летите. Теперь парите: руки открыты и свободны. На вдохе наклонитесь вперед, опираясь на носки. На выдохе отклонитесь назад. Еще раз вдохните и представьте, что парите.

4. Рисующий слон. Встаньте или сядьте в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руку вперед и рисуйте ей то, что видите большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

5. Лежа на спине, **обнимите руками одно колено**, прижимая его к груди. Вторая нога в расслабленном состоянии. Представьте, что глаза связаны с бедрами и расслабьте их. Дышите глубоко. Пусть подколенные сухожилия хорошо растянутся.

6. Обхватите левой рукой **запястье** правой руки и **массируйте**. Повторите то же самое правой рукой.

7. Соедините руки на уровне глаз. **Носом прочертите линию** от одной ладони по руке к плечу. Затем впереди вычертите окружность. Теперь следуйте по второй руке.

Упражнения для развития визуальной и слуховой памяти

1. **Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза.** Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.

2. Закройте глаза и вообразите, что на них светит солнце. Поморгайте глазами так, как будто ловите солнечный свет. Возьмите **солнечный луч** и посмотрите на него с закрытыми глазами, наслаждаясь переливами цветов. Теперь представьте темноту и расслабьтесь.

3. **Перекрестный обхват головы.** Сядьте удобно, ноги, врозь. Расслабьте колени. Обнимите руками голову, касаясь правой рукой левого уха и наоборот. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и положите голову на руки. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело — это опора.



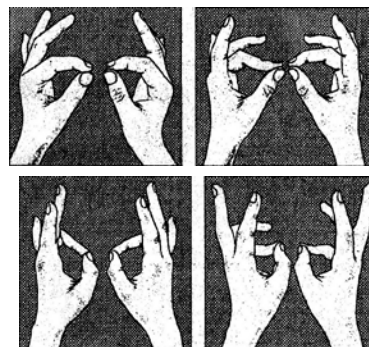
4. **Лезгинка.**

Повторите эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делайте через рот при каждой смене рук.

5. **Массаж ладоней.** Раскройте пальцы левой руки, слегка нажмите точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делайте спокойно, не торопясь. Потом сделайте то же самое для правой руки.

6. Возьмите буквы, вылепленные из пластилина, вырезанные из дерева и т.д. Необходимо **ощупать букву и назвать ее.** Последующий этап тренировки — буквы промахиваются в воздухе двумя руками в зеркальном отражении.

7. **Колечко** (для каждой руки 20 раз). Затем



кончиком
большого пальца
сильно надавите на
основание каждого
пальца с наружной и
внутренней
стороны.

Упражнения для развития слуха и зрения

1. Скрестите руки на груди. Помассируйте точки вдоль ключицы, заканчивая на точках, находящихся на плечах. Перекрестите руки за головой, сжимая пальцы. Надавите на плечи. Отдохните в этом положении.
2. Встаньте, отведите руки в стороны ладонями вверх и представьте, что в каждой руке лежит мяч. Наклоните подбородок к груди. Вдохните, проведите плавную линию в виде арки от одной руки к другой. Выдохните, чуть наклонитесь вперед, переверните ладони вниз, голову в исходное положение. Повторите в другую сторону.
3. Направьте взгляд в одну точку на уровне глаз, находящуюся на расстоянии метра. Скрестите руки на груди, упираясь пальцами в дельтовидные мышцы. Глубоко вдохните. Смотри в точку, кивните головой.
4. Руки расслабьте, отведите в стороны. Представьте, что из плеча одной руки растет кисть. Посмотрите на плечо и нарисуйте этой кистью все, что видите длинными продольными мазками, управляя плечом.

Дыхательные упражнения

1. Глубокий вдох (руки медленно поднимите до уровня груди). Задержите дыхание (внимание сконцентрируйте на середине ладоней). Медленно выдохните (руки опустите вдоль тела).
2. Глубоко вдохните. Заверните уши от верхней точки до мочки. Задержите дыхание. Выдохните с открытым сильным звуком А-А (чередуйте со звуками Ы-Ы-Ы, У-У-У, 0-0-0).
3. Глубоко вдохните. Руки медленно поднимите через стороны вверх. Задержите дыхание на вдохе. Выдохните с открытым сильным звуком А-А-А. Руки медленно опустите. Вдохните. Руки медленно поднимите до уровня плеч через стороны. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком 0-0-0, обнимите себя за плечи, опустив голову на грудь. Медленно и глубоко вдохните. Руки поднимите до уровня груди. Задержите дыхание. Медленно выдохните с сильным звуком У-У-У. Руки опустите вниз, голову на грудь.

5. **Рыба**. Встаньте, согните колени. Ладони заведите за уши, большие пальцы касаются нижней челюсти, Массируйте пальцами голову. Глаза широко открыты. Поднимите голову вверх. Потяните шею. Сморщите рот, имитируя рыбу. Посмотрите вокруг и смитируйте разговор с другими рыбами, как будто вы находитесь в воде.

6. **Перекрестный обхват головы**. Сядьте удобно, ноги врозь, расслабьте колени. Обнимите руками голову, касаясь правой рукой левого уха и наоборот. Пальцами выдвигайте затылок вперед. Закройте глаза и положите голову на руки. Раскачиваясь из стороны в сторону, глубоко дышите, помещая голову в «колыбель». Почувствуйте, что ваше тело — это опора.

7. Глубоко дышите, смотрите вдаль. **Носом** рисуйте горизонтальные, вертикальные и диагональные **восьмерки** вокруг предмета, на который смотрите. Прodelайте упражнение с несколькими предметами.

4. Сожмите правой рукой левое плечо. Голову поверните влево и посмотрите назад через плечо. Разведите плечи с силой. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдохните. Посмотрите назад через правое плечо, Снова с силой разведите плечи. Глубоко вдохните, задержите дыхание, выдох. Опустите руки вдоль тела, голову уроните на грудь. Вдохните, выдохните. Повторите упражнение, держа левой рукой правое плечо.

5. Выдохните, откройте глаза. Вдохните, закройте глаза. Продолжайте, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Откройте глаза и поморгайте. Каждый раз, открывая глаза, отмечайте то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала только темное, затем только светлое.

АВТОНОМНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КОСМОНАВТОВ

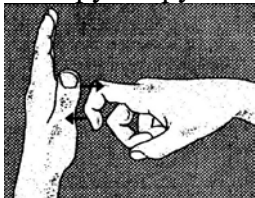
1. Указательным пальцем правой руки тяните на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполните то же для другой руки.



2. Пальцами правой руки с усилием нажимайте на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполните то же для другой руки.



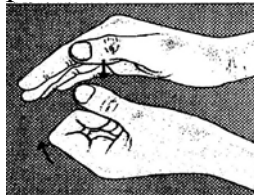
3. Указательным пальцем правой руки с усилием нажимайте на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторите то же для другой руки.



4. Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил попытайтесь оттолкнуть левую кисть, которой давите на пальцы. Выполните то же для другой руки.



5. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки со стороны ладони. Кулак попытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки.



6. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак попытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки.



7. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак попытайтесь развернуть. Выполните то же для другой руки.



АВТОНОМНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КОСМОНАВТОВ

Новая форма двигательной активности, которую сейчас используют космонавты и в космосе, и на Земле, впервые опубликована В. Фохтиным в 1991 году и прошла научную апробацию во Всероссийском НИИ физической культуры. Это доступная форма гимнастических упражнений без использования спортивного инвентаря обладает высоким физиологическим КПД, позволяет развивать мышечную силу на уровне атлетизма, хорошую суставную подвижность (гибкость) и координацию движений, тренирует сердце и дыхательную систему, обладает профилактическим и лечебным действием. Секрет этого феномена заключается в том, что все ее упражнения выполняются на уровне предельного мышечного напряжения. Главное условие упражнений — самосопротивление.

Дыхательные упражнения

- улучшают осанку
- стимулируют движения диафрагмы
- улучшают кровообращение
- гармонизируют деятельность дыхательной, нервной и сердечно-сосудистых систем

Упражнения для развития слуха и зрения

- активизируют слух и память
- увеличивают интеграцию зрительных и слуховых навыков
- расслабляют плечи и шею, улучшают осанку

Упражнения для развития визуальной и слуховой памяти

Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)

- улучшается память
- повышаются интеллектуальные возможности
- развиваются математические способности
- активизируется работа головного мозга

Упражнения для координации глаз и рук

- Улучшают навыки чтения и письма
- улучшают способность визуального различения
- улучшают координацию тела
- стимулируют восприятие пространства
- улучшают чувство центрирования
- тренируют двигательные навыки

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия

Упражнения улучшают:

- мыслительную деятельность
- синхронизируют работу полушарий
- способствуют улучшению запоминания
- повышают устойчивость внимания
- облегчают процесс письма

Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие)

- стабилизируется психика
- развивается интуиция
- активизируются творческие способности

РАЗВИВАЮЩАЯ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

- Развитие комиссур (межполушарных связей).
- Развитие межполушарной специализации.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие способностей.
- Развитие памяти, внимания.
- Развитие речи.
- Развитие мышления.
- Устранение дислексии (частичное расстройство процесса овладения чтением)

РИТМ

1. ВОДА



2. ПЕРЕКРЁСТНЫЙ ШАГ



3. ТОЧКИ МОЗГА



4. ТОЧКИ КУКА



РИТМ

- Повышение тонуса
- Развитие межполушарных связей
- Улучшение внимания, зрения, способности анализировать
- Развитие творческого мышления

**Упражнения для выработки
положительных эмоций**

РИТМ

1. ВОДА
2. ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ
3. ТОЧКИ МОЗГА
4. ТОЧКИ КУКА
5. ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ
6. КАЧАЛКА



7. ТОЧКИ РАВНОВЕСИЯ



8. КАЧАНИЯ ГОЛОВЫ



Упражнения для письма

РИТМ

1. ВОДА
2. ПЕРЕКРЕСТНЫЙ ШАГ
3. ТОЧКИ МОЗГА
4. ТОЧКИ КУКА
5. ЭНЕРГИТИЧЕСКИЙ ЗЕВОК
6. АКТИВАЦИЯ РУКИ



7. ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ЛЕЖА



Упражнения для развития зрения

РИТМ

1. ВОДА
2. ПЕРЕКРЁСТНЫЙ ШАГ
3. ТОЧКИ МОЗГА
4. ТОЧКИ КУКА

5. ЛЕНИВЫЕ
ВОСЬМЕРКИ



6. ТОЧКИ
МОЗГА



7. ТОЧКИ
ЗЕМЛИ



8. ТОЧКИ
ПРОСТРАНСТВА



9. ТОЧКИ
РАВНОВЕСИЯ



Упражнения для развития слуха

РИТМ

1. ВОДА
2. ПЕРЕКРЁСТНЫЙ ШАГ
3. ТОЧКИ МОЗГА
4. ТОЧКИ КУКА

5. СОВА



6. СЛОН



7. ШАПОЧКА ДЛЯ
РАЗМЫШЛЕНИЙ

