

Упражнений для развития межполушарного взаимодействия. (Авторы: Пол и Гейл Деннисон)

Подготовила: педагог-психолог
Саулина Ирина Вячеславовна

В период самоизоляции можно продолжать заниматься с детьми с пользой для родителей, используя **кинезиологические упражнения**, они полезны в любом возрасте, (не только для детей) так как они активизируют межполушарное взаимодействие, повышают стрессоустойчивость (что необходимо на карантине), синхронизируют работу полушарий головного мозга, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти, внимания, облегчают процесс чтения и письма, а еще предотвращают атеросклероз. Так что выполнение этих упражнений полезно и детям и их родителям. И так:

Кинезиологические упражнения для занятий дома на карантине

«Лезгинка». Левая рука сложена в кулак, большой палец отставлен в сторону, кулак развернут пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно происходит смена правой и левой рук в течении 6-8 раз.

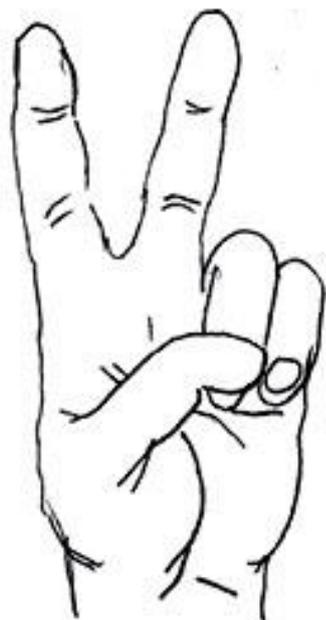


«Ухо – нос». Лево́й руко́й возьмитесь за кончик носа, а правой руко́й — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

Колечко. Указательный и большой пальцы соединяются. Средний, безымянный, мизинец вытянуты вперед.

Цепочка. Поочередно соединяем большой палец с указательным, со средним и т. д. и через них попеременно «пропускаем» «колечки» из пальчиков другой руки.

Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

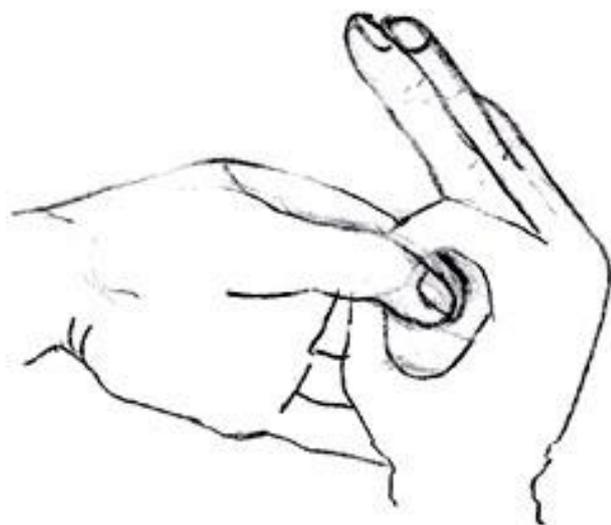
Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.



Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.



Рожки-ножки. Поочередно поднимаем и опускаем руки – 2 и 4 палец соединены с 1, а 2 и 5 подняты



Вилка-розетка. Так же как в предыдущем упражнении 3,4 и 1 пальцы соединены на правой руке, а на левой 2,5 и 1, поочередно меняем положение пальцев рук.



Чем заняться еще во время карантина? Дети, лишённые уличных прогулок и спортивных занятий, начинают выплескивать нерастраченные силы дома. Поэтому постарайтесь найти время, чтобы **поиграть с сыном или дочкой**, при этом развивая их психические процессы такие как: внимание, мышление, память, воображение и др.

Например:
«Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы *«высушить»* ножки на берегу. Нехитрое занятие тем не менее формирует у ребенка ловкость, равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.

«Поиск сокровищ»

Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Также можно нарисовать целую карту «острова

сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно». Это развивает воображение, пространственную ориентацию, память и мышление.

«Лабиринт»

В коридоре из бумажной или атласной ленты можно соорудить лабиринт и предложить своему чаду пройти через него, стараясь не касаться ленты. Поэтому ребенок должен проявить смекалку, ловкость и гибкость. Ленты к стене крепятся с помощью строительного скотча (*тогда на обоях не останется следов*). Лабиринт можно сделать на полу — горизонтальный, либо протянуть ленты по вертикали под углом. Развивает мышление, восприятие, координацию.

«Борьба сумо»

Если в семье растут двое **детей** с небольшой разницей в возрасте, предложите им провести забавный турнир сумоистов. Для экипировки потребуется: две домашние папины футболки, два ремешка и две большие подушки. Гигантскую спортивную форму сооружаем с помощью подушек: закрепляем ремешком на груди и спине, сверху надеваем папину майку. А далее самая веселая часть **игры** — столкновения и падения. Кто удержится, тот победитель.

Ну а на основе предложенных игр можно придумать и свои.