

МЕЖПОЛУШАРОЧКА

Упражнения для развития
межполушарного
взаимодействия и двуручной
координации

Для детей от 5 лет и взрослых

Профилактика возрастных изменений
головного мозга, восстановление
когнитивных функций
после травм и болезней (ЧМТ, Ковид)

МЕЖПОЛУШАРОЧКА

Специальная тренировка мозга

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия и двуручной координации

Зачем?

Межполушарное взаимодействие (МВ) — основа интеллекта. МВ способствует функционированию правого и левого полушария. Как известно, правое полушарие отвечает за образное мышление, а левое — за логическое. Чтобы и то, и другое было в нашей жизни и нужно развивать МВ.

При выполнении действий правой рукой работает левое полушарие, при выполнении действий левой - правое полушарие. А мы задействуем две руки одновременно (двуручная координация) при выполнении упражнений, и оба полушария соответственно. Так полушария обмениваются информацией и оба включаются в работу. Благодаря этим упражнениям развивается и внимание, и память, и мышление, и речь. Кроме этого, мы развиваем ориентирование в пространстве, координацию и мелкую моторику.

Наш мир многофункционален и необходимо уметь решать несколько задач и выполнять несколько действий одновременно, для этого нужна хорошая концентрация и работоспособность. Это мы и будем тренировать с помощью данного пособия!

Как проявляется недостаточность межполушарного взаимодействия?

Например, если ребенок с легкостью осваивает написание печатных букв, а прописные никак не получаются.

Если не достаточно развита двуручная координация и возникают сложности при выполнении бытовых действий, требующие двух рук одновременно. Например, надеть носки.

Если снижена память, отмечаются трудности с запоминанием и воспроизведением информации.

Если имеется сложность в пространственной ориентации и схеме своего тела, а также сложности в формировании математических представлений.

Если присутствуют речевые нарушения и нарушения моторного планирования.

Для кого?

Для детей от 5 лет и взрослых.

Улучшать межполушарные связи необходимо всем, кто хочет повысить уровень когнитивного (познавательного) развития.

Эти упражнения будут полезны не только школьникам для преодоления проблем школьного обучения, но и музыкантам, спортсменам, а также тем, кто учит иностранные языки.

Задания на развитие межполушарного взаимодействия, являются хорошей профилактикой возрастных изменений головного мозга, помогают в восстановлении когнитивных функции после травм и болезней (ЧМТ, Ковид)

Как заниматься?

В сборнике два блока заданий: **блок 1** — одноименные движения двумя руками. Начинать следует с первого блока

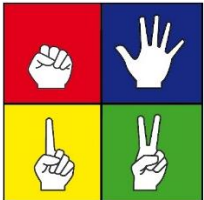

Блок 2 — разноименные движения для двух рук.

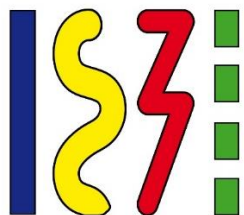
Выполняйте по 2-3 задания ежедневно. Время занятий от 5 до 30 минут, в зависимости от возраста и уровня развития.

Если какое-то упражнение у не получается - попробуйте выполнить его сначала одной рукой, потом другой рукой и только после этого двумя руками одновременно.

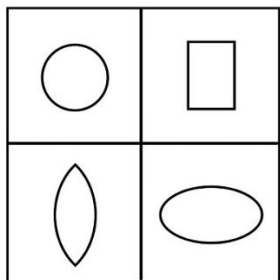
Порядок выполнения упражнений не принципиален, вы можете пропускать трудные для упражнения и возвращаться к ним позднее.

Задания

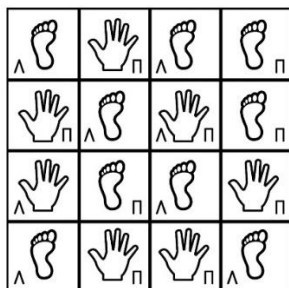
Картинки	Задание <i>Красный фон-правая рука, синий-левая</i>
	Повторяем позы как на картинке двумя руками одновременно в блоке 1. Последовательность выполнения задает педагог, например, называет цвета или задает движение по часовой стрелке
	Проводим по линиям пальцами (всеми по очереди), затем обводим карандашами или фломастерами двумя руками одновременно (блок 1)



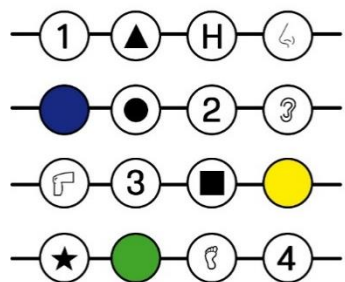
Проводим пальчиками по линиям (каждым по очереди).
Затем внутри линии карандашом проводим такие же линии.



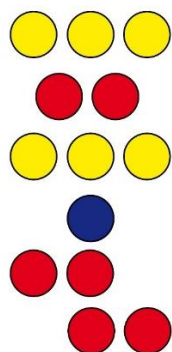
Показываем и обводим пальчиками (двумя руками одновременно в блоке 1) фигуры, которые называет учитель. Затем карандашом или фломастером обводим все фигуры двумя руками одновременно.



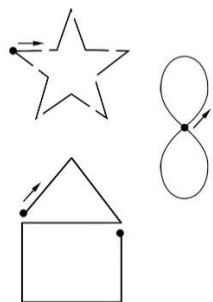
Поднимаем ногу или руку, в зависимости от изображения.
Буква Л - левая рука или нога, П - правая рука или нога.
Направление прохождения схемы задает учитель
(например: по вертикали или по горизонтали)



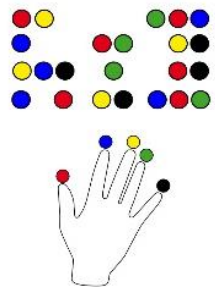
Педагог называет знак,
который должен показать ребенок двумя руками одновременно.
Например, покажи, что находится между цифрой 3 и желтым кругом.



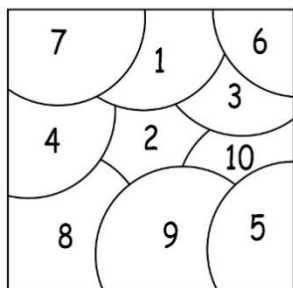
Классики для пальцев (выполняется по рядам)
Поставь столько пальцев, сколько кругов изображено
Например, три точки- три пальца,
следующий ряд- две точки и два пальца.



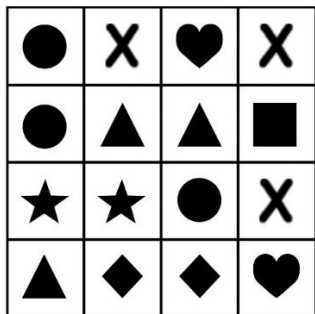
Обведи фигуры пальчиками (каждым по очереди), затем карандашом или
фломастером. Начиная от точки и двигайся в заданном направлении.



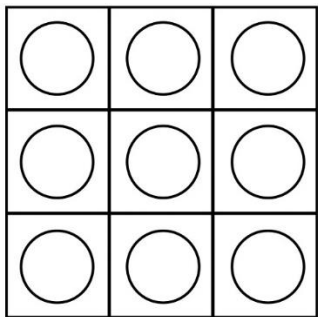
Каждый палец обозначает определенный цвет.
Например, большой - красный, а мизинец - черный.
Дотронься до кругов нужным пальцем.
В блоке 1 выполняется двумя руками одновременно.



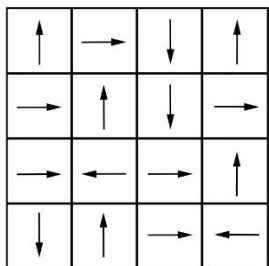
Найти и покажи цифры от 1 до 10, а на другом квадрате от 10 до 1.
Задание выполняется двумя руками одновременно в блоке 1.



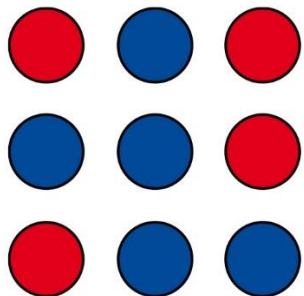
Вычеркни две одинаковые фигуры, стоящие рядом
(по вертикали или по горизонтали)



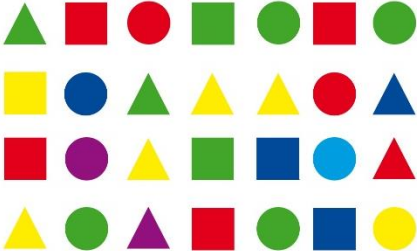
Раскрась круги так, чтобы рядом не было двух одинаковых



Упражнение выполняется по инструкции учителя.
Например, найти все стрелки, которые смотрят вверх.



В синих кругах поставь крестик, а к красных - точку.

	<p>Вычеркни все фигуры заданного цвета. Пример, одной рукой - красные, другой - зеленые (для блока 1)</p>
---	---

Блок 1

Одноименные движения

В этом блоке, мы выполняем одинаковые задания двумя руками одновременно.

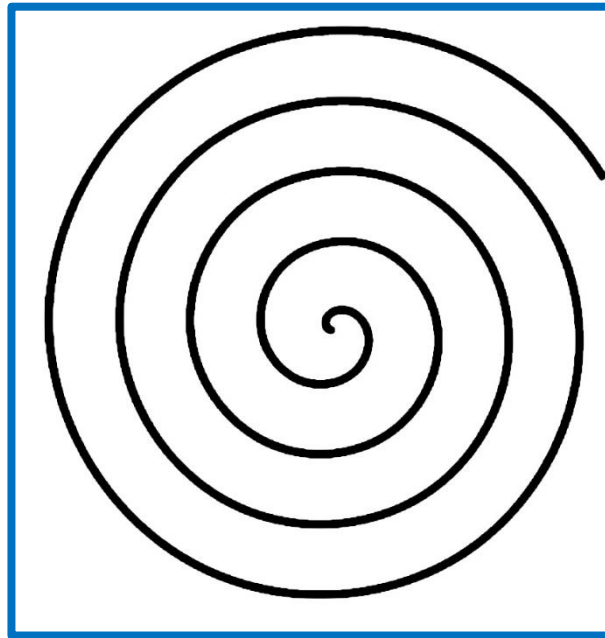
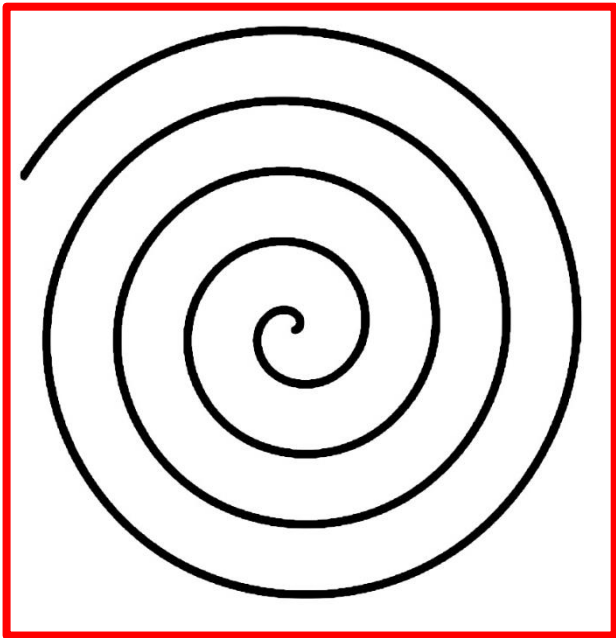
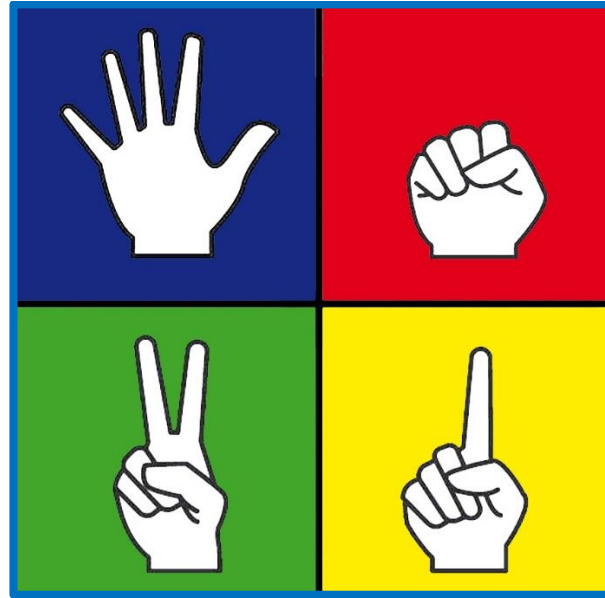
Вы можете выполнять упражнения последовательно или в хаотичном порядке, это не имеет для значения.

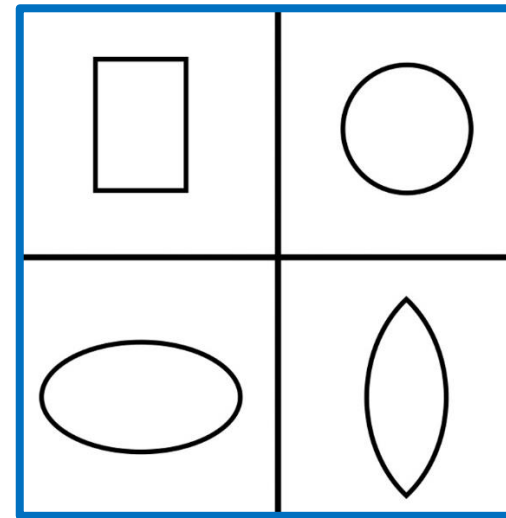
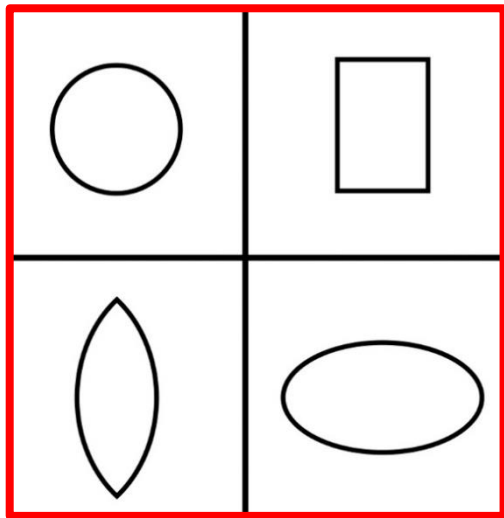
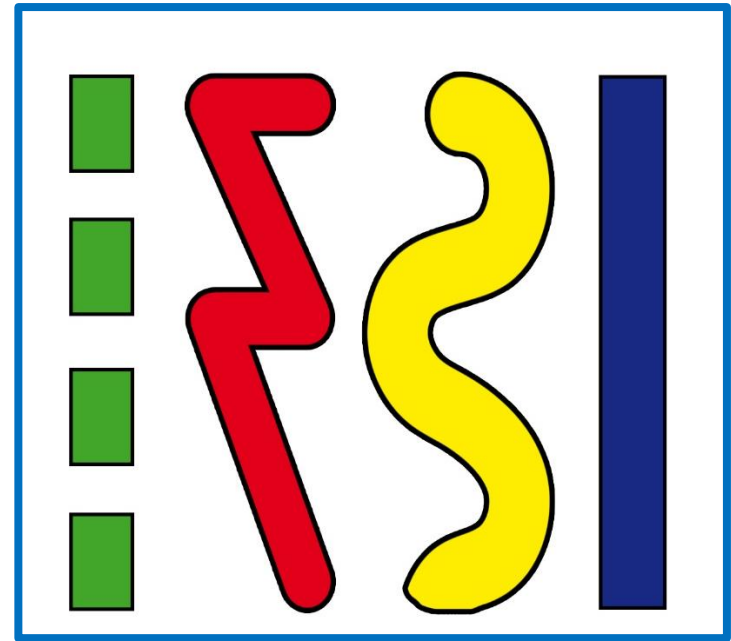
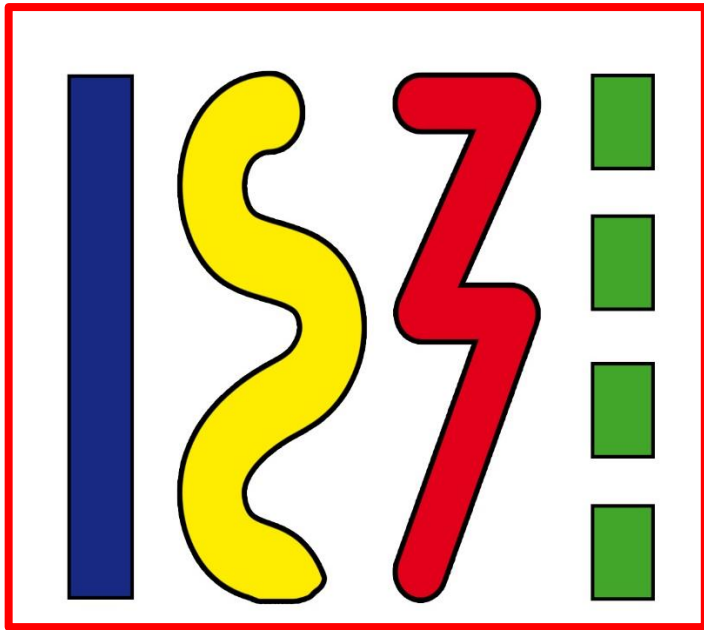
Если какое-то упражнение для вас трудно — не закливайтесь и двигайтесь дальше, позже у вас обязательно получится.

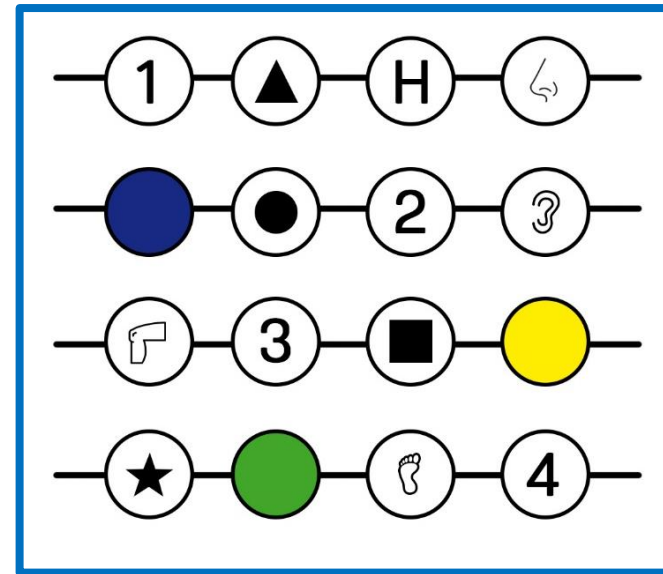
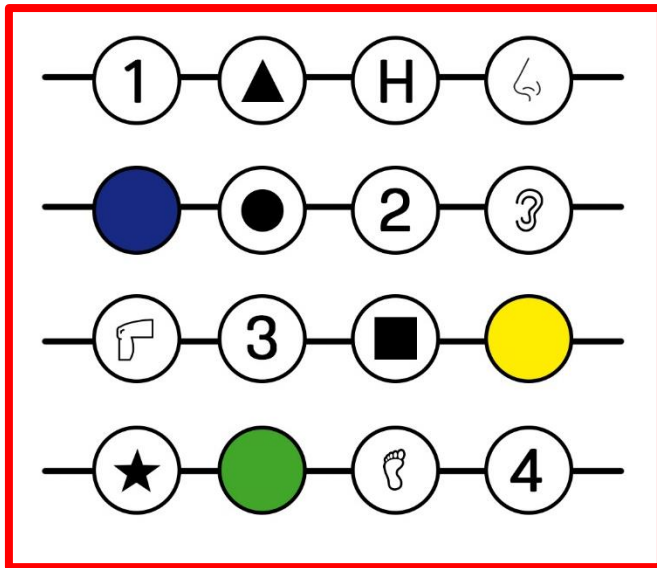
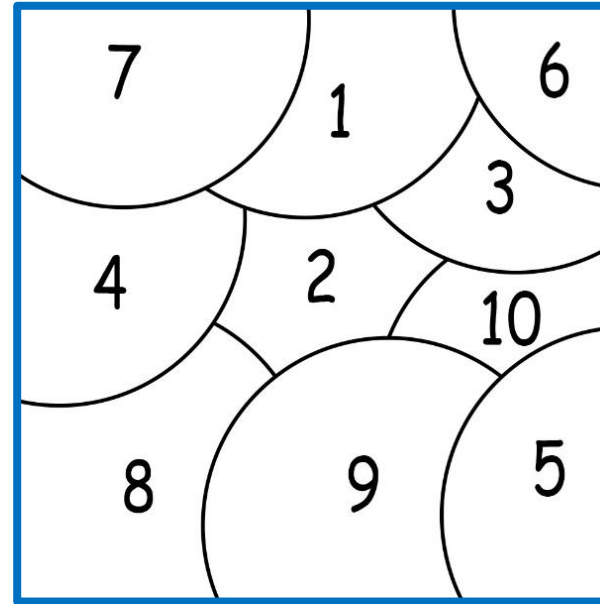
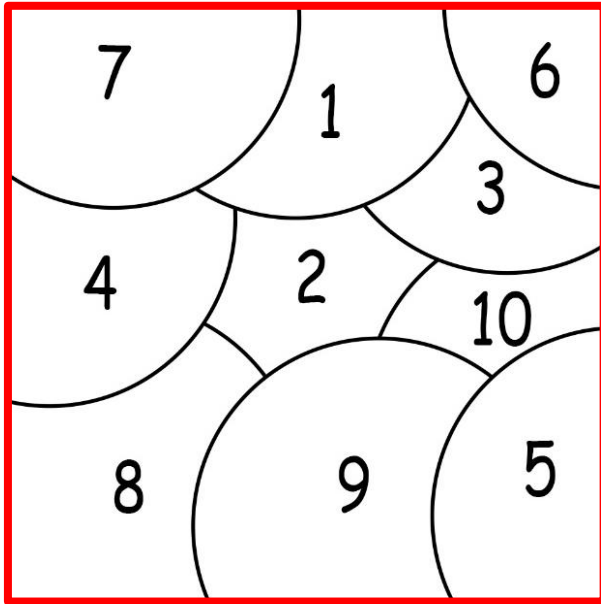
Если какое-то упражнение у не получается — попробуйте выполнить его сначала одной рукой, потом другой рукой и только после этого двумя руками одновременно.

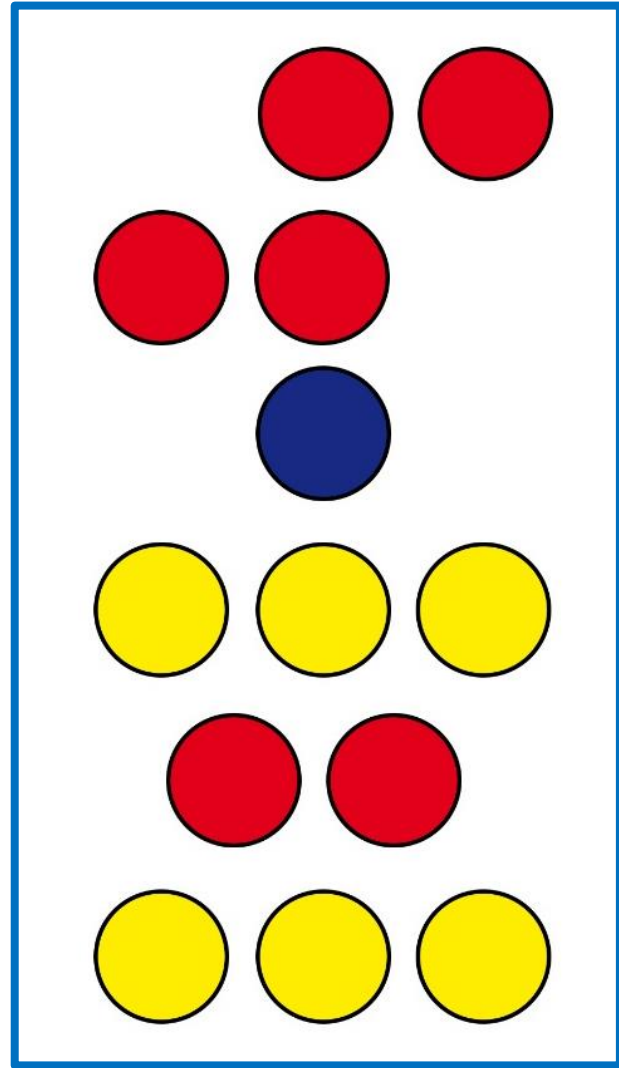
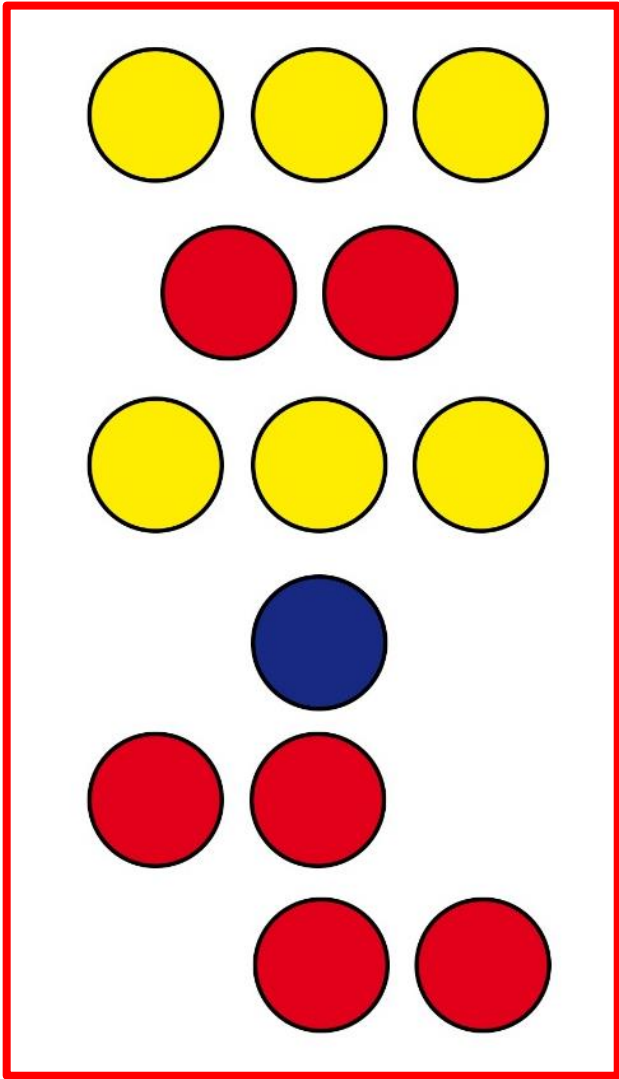
Педагог может отводить определенное время на выполнения задания. Например, каждые 20 секунд педагог дает сигнал и ученик переходит к следующему упражнению.

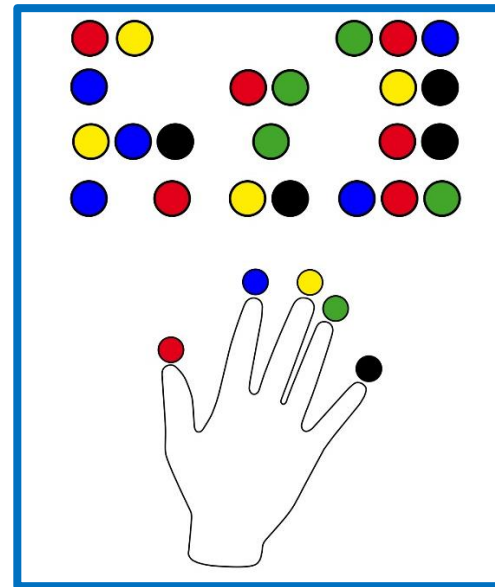
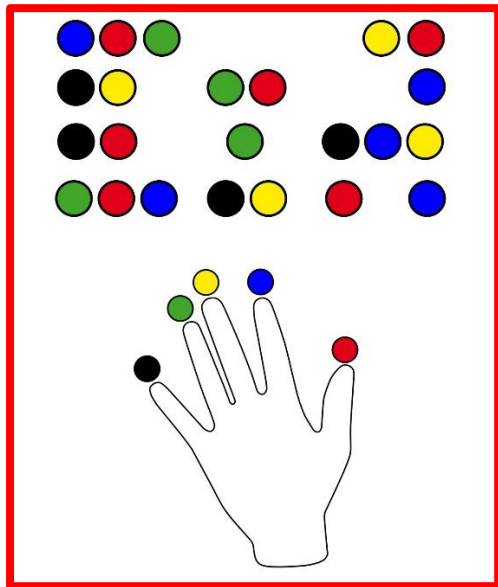
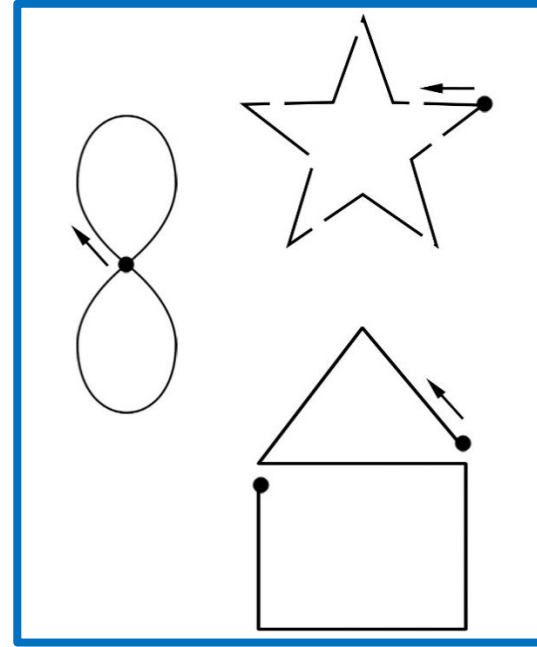
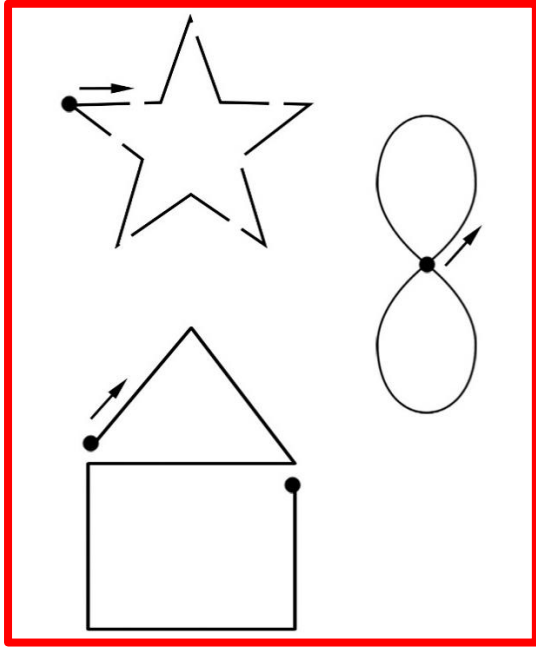
Левой рукой выполняем задания в красной рамке и правой - в синей.

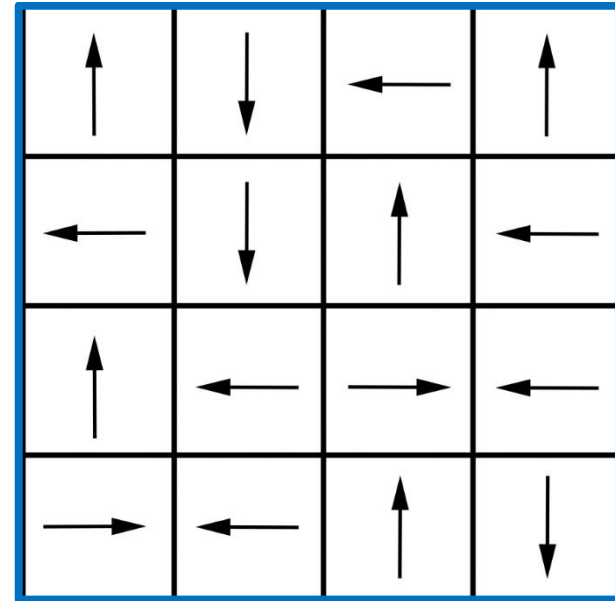
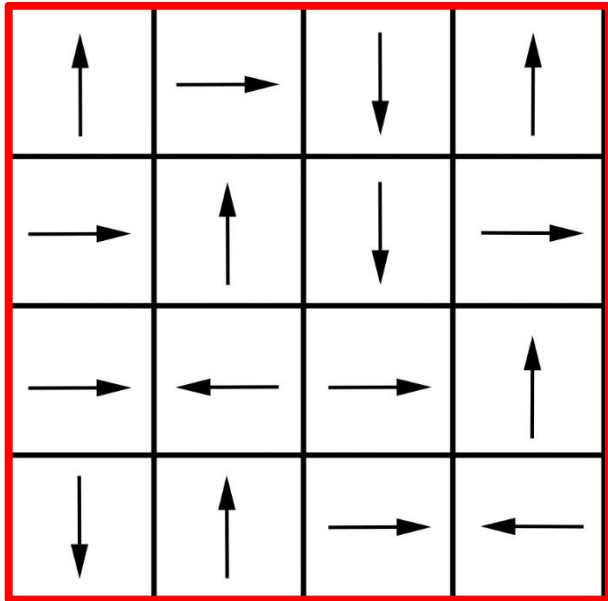
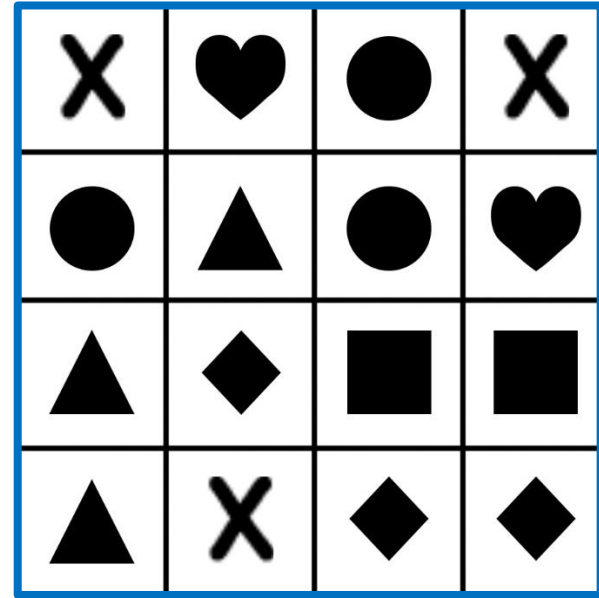
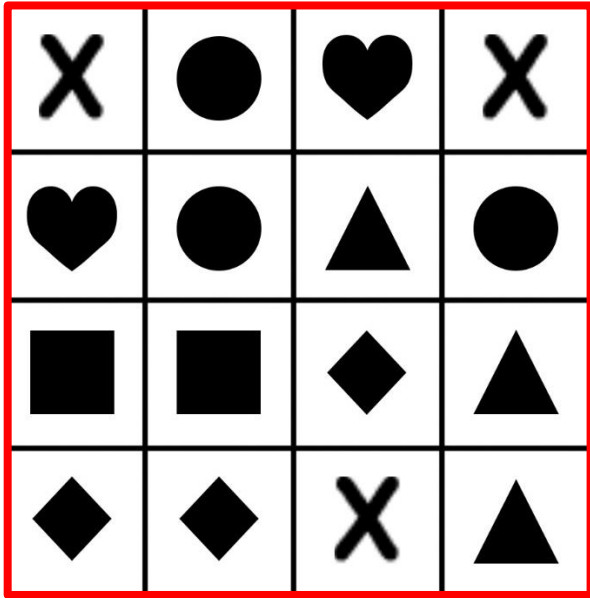


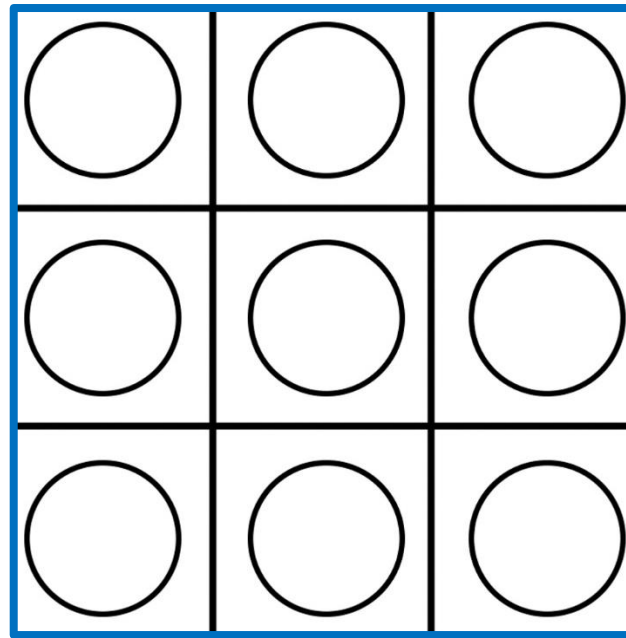
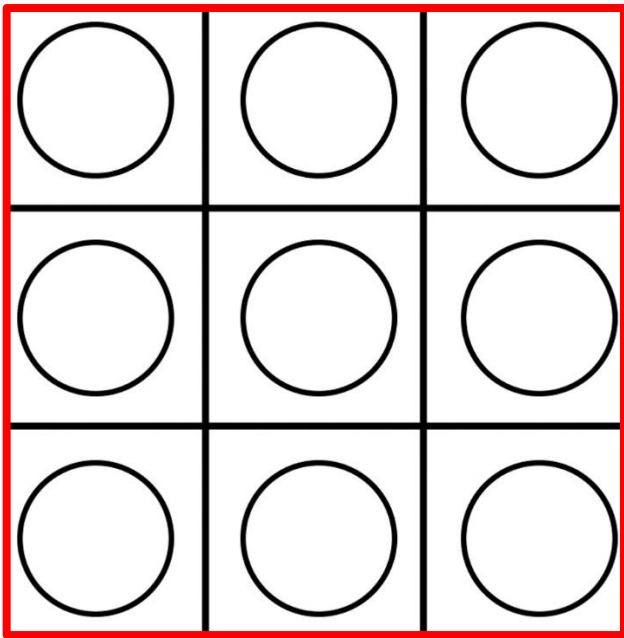
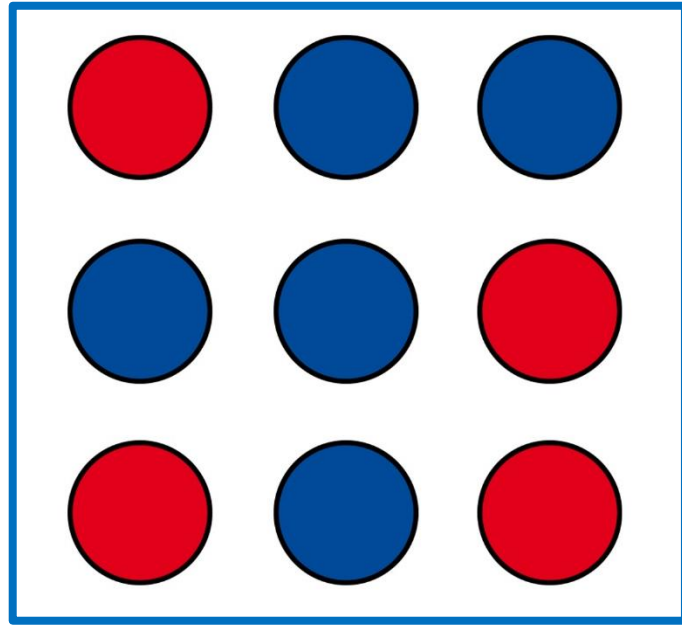
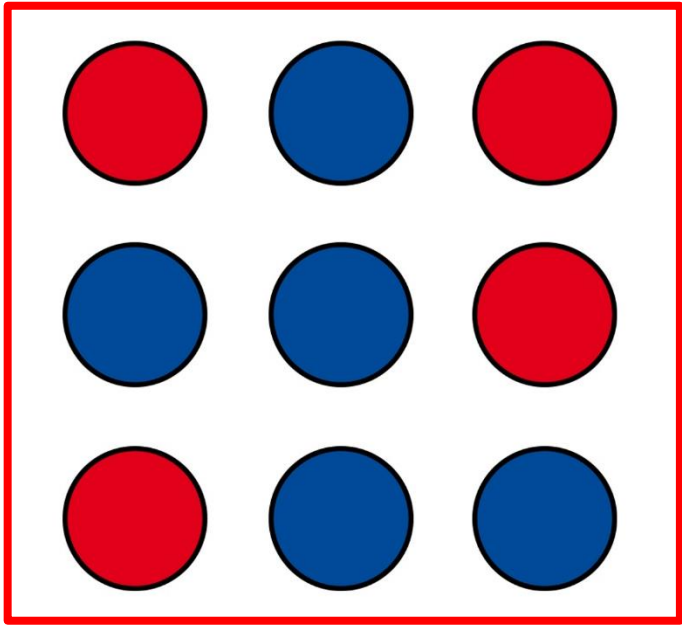


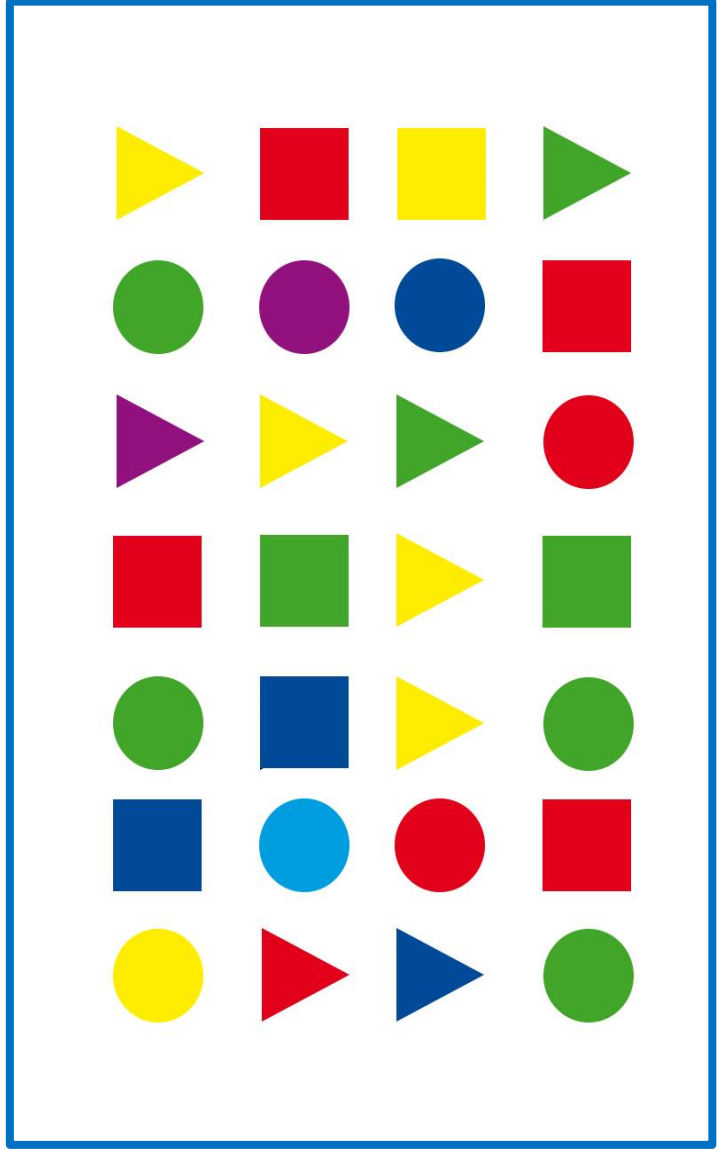
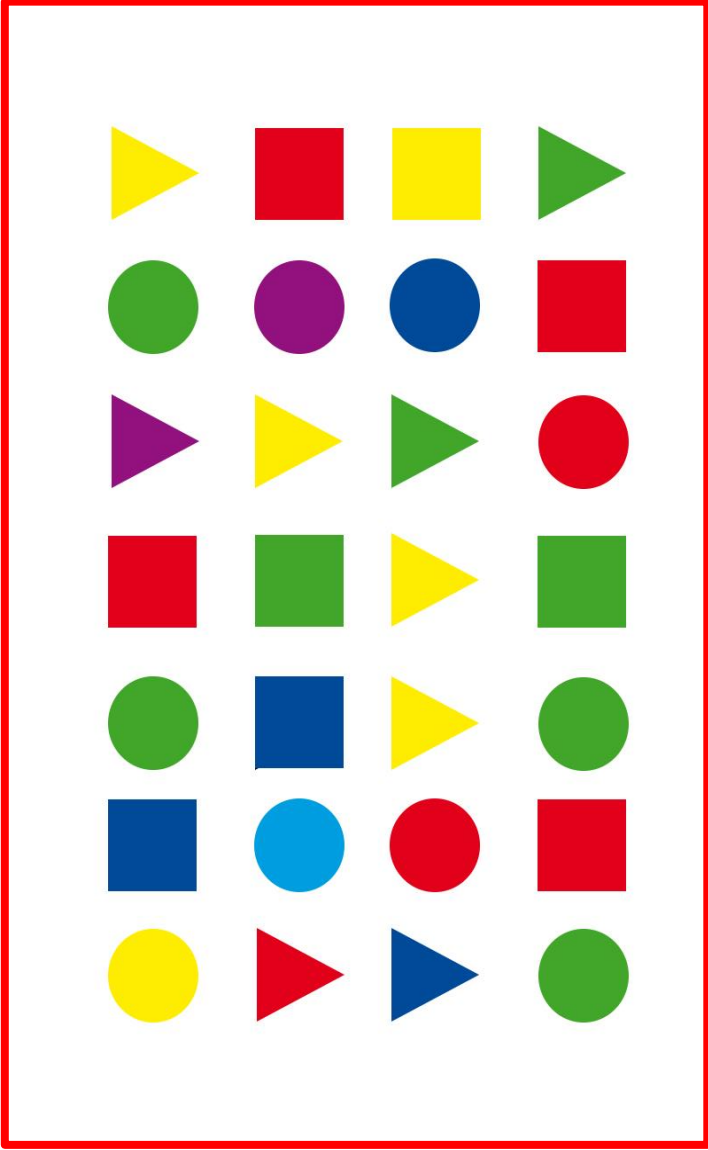












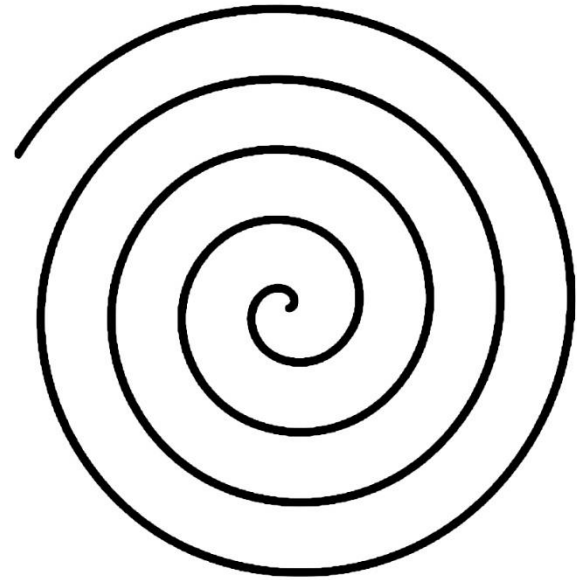
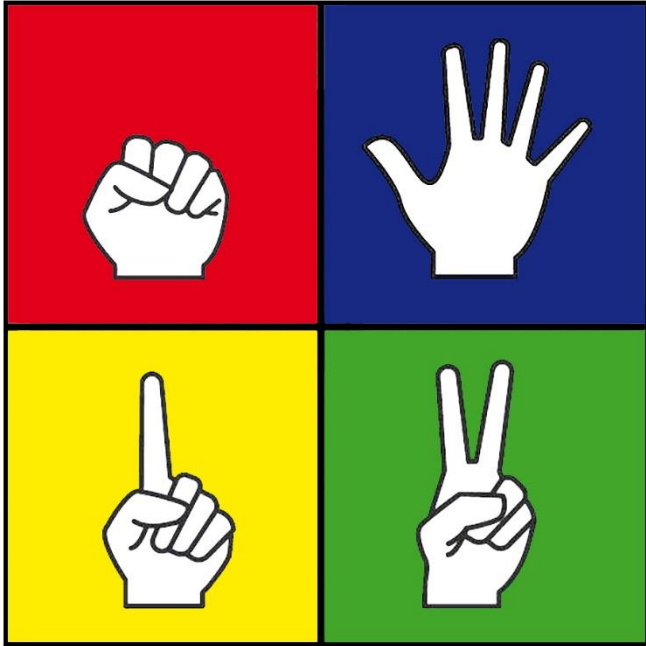
Блок 2

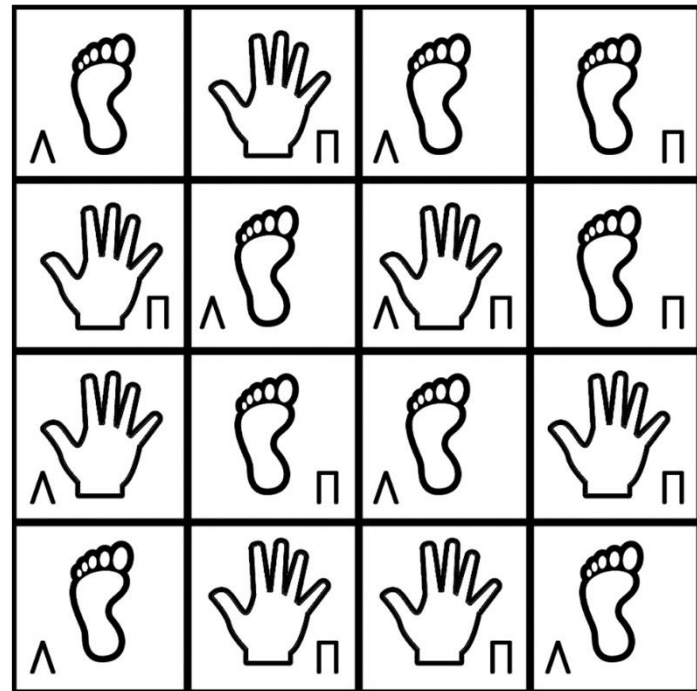
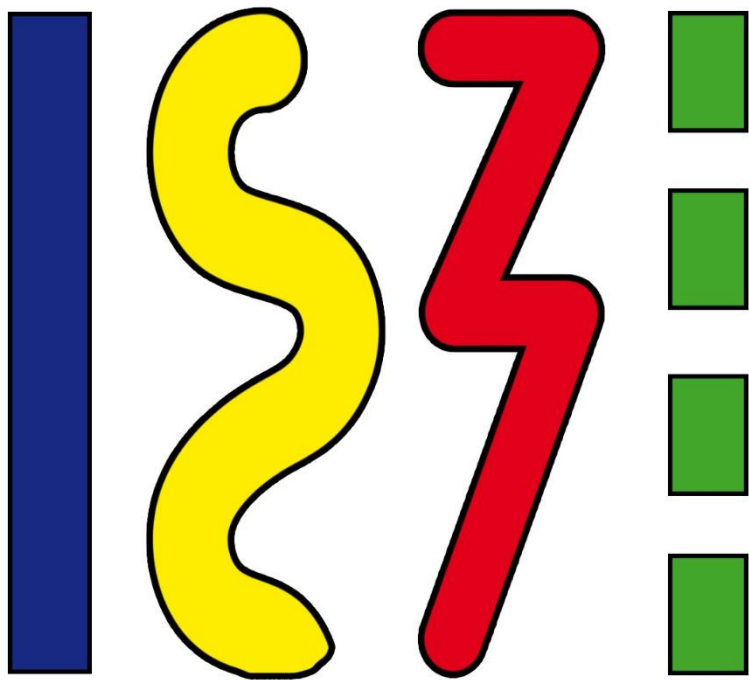
Разноименные действия.

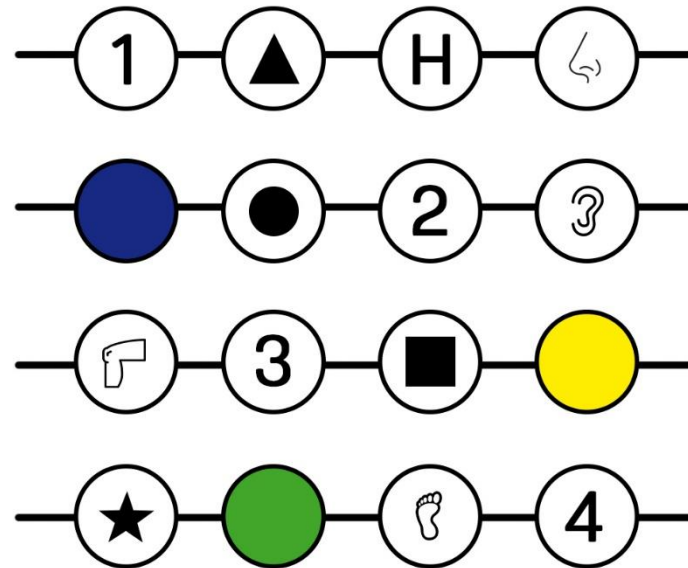
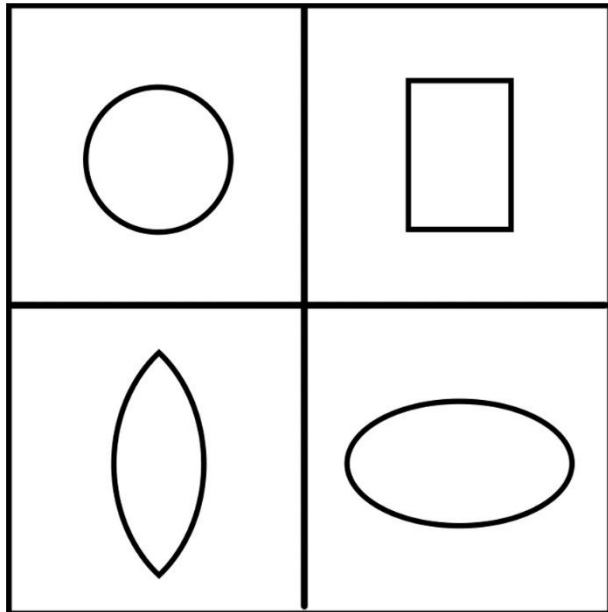
Во втором блоке задания усложняются. Левоу рукой выполняем задания в красной рамке и правой - в синей.

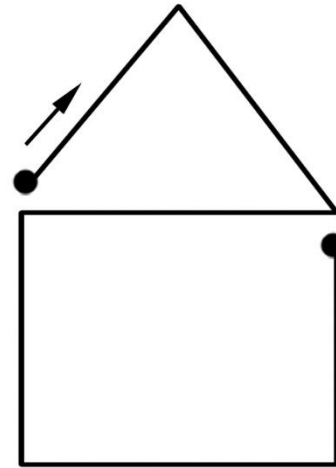
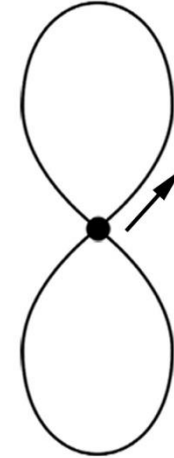
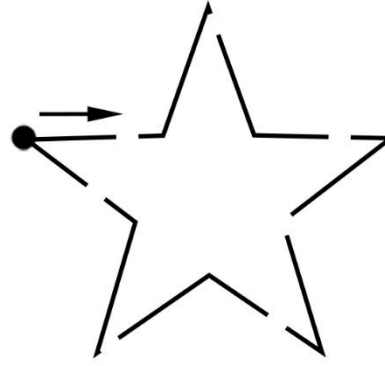
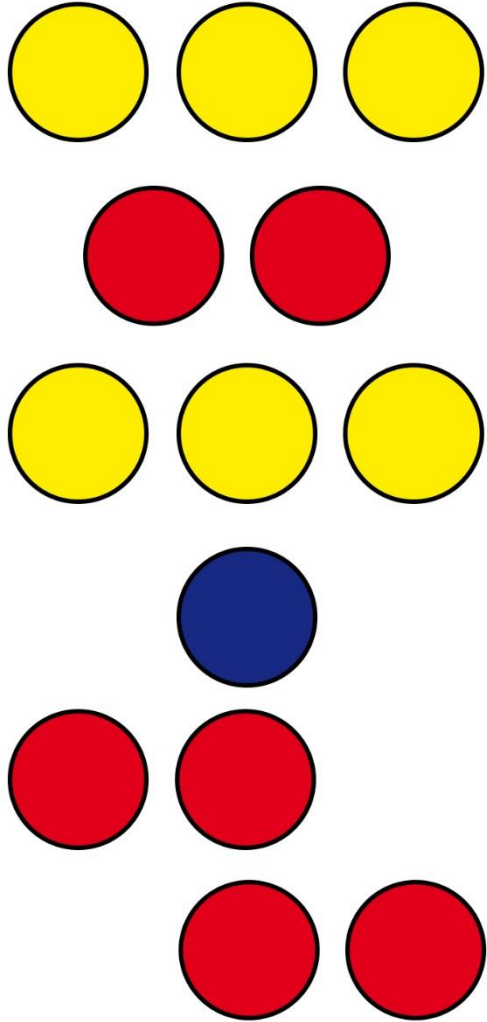
Задания из этого блока (правое и левое поле) вы можете менять между собой, так у вас появятся дополнительные комбинации для заданий.

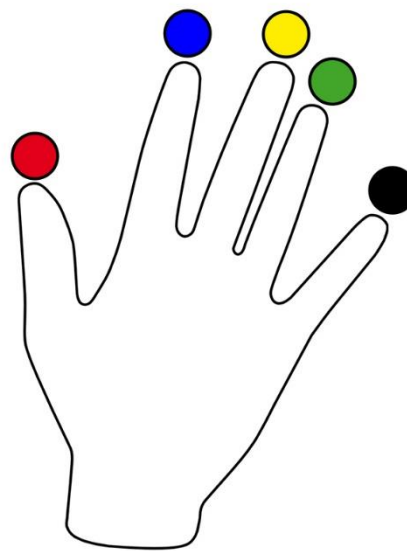
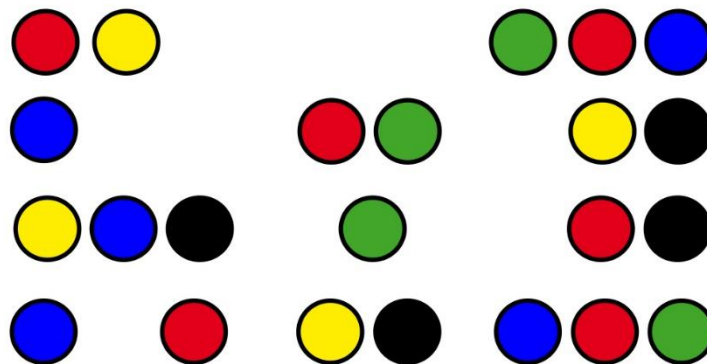
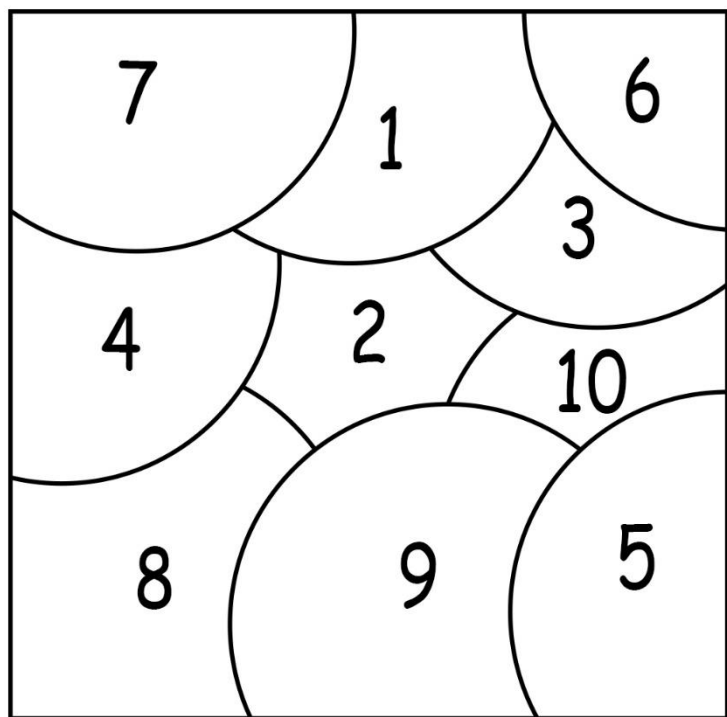
Вы можете менять как пары заданий (картинок), так и сами картинки местами.



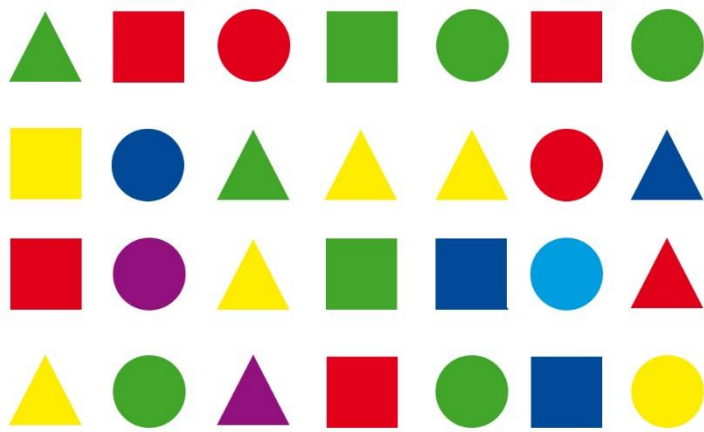


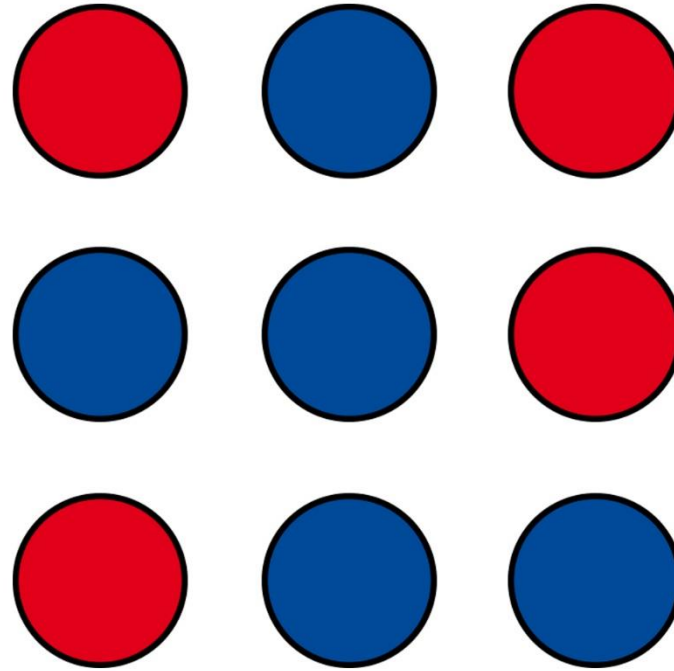
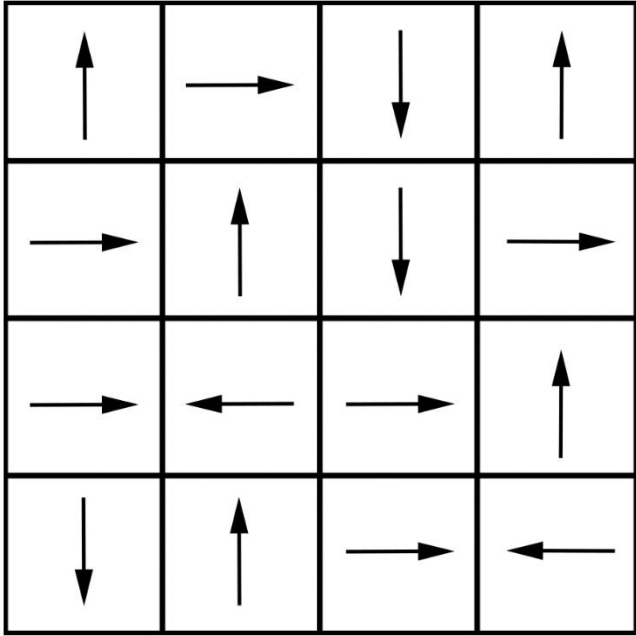






X	●	♥	X
♥	●	▲	●
■	■	◆	▲
◆	◆	X	▲





LOGOPROFY.RU

НЕРОЙМОТОРИКА И НЕЙРОРАЗВИТИЕ

*развивающие пособия
для детей и взрослых*



**Наведите камеру телефона
на QR-код и познакомьтесь
с ассортиментом**