

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ МІЖПІВКУЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

/цільова група: діти 1-5 класів /

Дані вправи розвивають міжпівкульні зв'язки, синхронізують роботу півкуль, покращують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті та уваги, полегшують процес читання і письма, сприяють розвитку лобних долей та соціальній комунікації.

Вправи необхідно виконувати щодня, виділивши 2-5 хв. на заняття і до 20 хв. на день.

№1.

Мета: Енергетизація мозку

Розправляти і розтягувати зовнішній край кожного вуха однойменною рукою в напрямку вгору-назовні від верхньої частини до мочки вуха (п'ять разів). Промасажувати вушну раковину.

№2.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії (мозолистого тіла), довільності і самоконтролю

Покласти кисті на стіл. Одна – стиснута в кулак, інша лежить на столі долонею. Одночасно змінювати положення рук (якщо права в кулаці, а ліва – долоня, то змінити на: права – долоня, ліва – кулак і так далі)

№3.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

На аркуші чистого паперу, взявши в обидві руки олівці або фломастери, пропонуємо дитині малювати одночасно обома руками дзеркально симетричні малюнки, літери, цифри. Рекомендується при виконанні цього завдання використовувати музику.

Малюнки для дзеркального малювання двома руками

№4.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

Піднімаємо вгору обидві долоні і починаємо перебирати пальці на обох руках, поєднуючи в кільце з великим пальцем по черзі вказівний, середній, безіменний та ін. Виконується спочатку правою рукою, потім лівою, потім обома. Ведучий змінює темп виконання, то прискорюючи, то сповільнюючи його.

№5.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

Ведучий показує дитині три положення долоні на столі, які послідовно змінюють один одного: розкрита долоня на столі, долоня, стиснута в кулак, долоня ребром на столі. Спочатку вправа виконується разом з ведучим:

- а) долонею правої руки;
- б) долонею лівої руки;
- в) обома долонями одночасно.

При цьому міняємо темп виконання, то, прискорюючи, то, сповільнюючи його. Потім дитина виконує вправу самостійно.

№6.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою – за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, хлопніть в долоні, змініть положення рук «з точністю до навпаки».

№7.

Ціль: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

А. Намалюйте в повітрі в горизонтальній площині цифру вісім три рази спочатку однією рукою, потім іншою, потім обома руками одночасно.

В. Намалюйте на аркуші паперу горизонтальну вісімку сім разів спочатку однією рукою, потім іншою, потім обома руками одночасно. Для вправи використовуйте олівці різних кольорів.