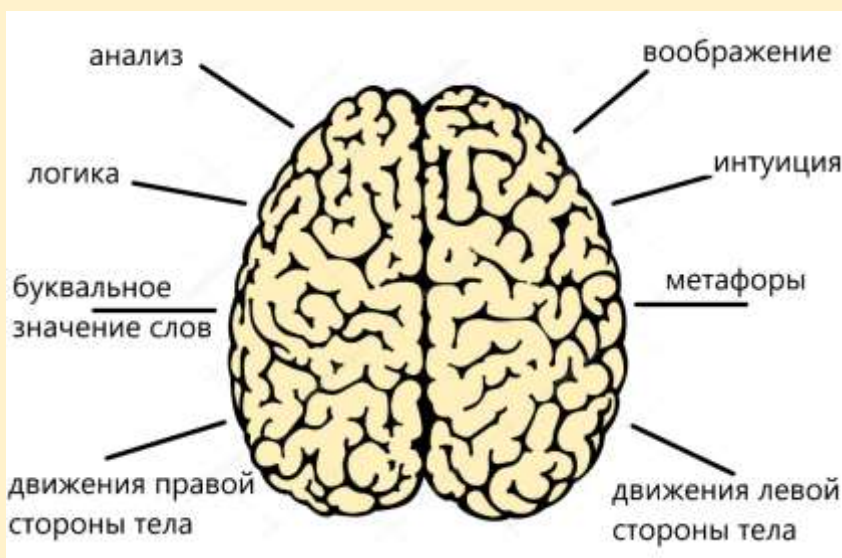


Развитие межполушарного взаимодействия.

Функционирование человеческого мозга, состоящего из левого и правого полушарий, можно сравнить с работой двух компьютеров. Левым полушарием воспринимаются сигналы, обеспечивающие моторику и сенсорную чувствительность правой стороны тела, правое полушарие же отвечает за обеспечение нормальной деятельности левой половины. Нам нужно совершенно четко уяснить, что гармоничное и синхронное функционирование этих двух сложных систем является первым шагом к достижению эффективного баланса между операциями, производимыми обоими полушариями.

Функции левого и правого полушария различны. Научные исследования показали, что левое отвечает за **абстрактно-логическое мышление**, а правое – за **пространственно-образное**.



Как же совершенствовать интеграцию между левым и правым полушариями мозга, отвечающими за разные части тела? Если используем сильнее левую сторону – происходит тренировка правого полушария мозга, используем правую – активизируем левое полушарие. Значит, наша задача равномерно тренировать обе стороны, этим мы достигнем равностороннего взаимодействия обоих полушарий мозга.

Еще один практический вывод заключается в том, что, заставляя синхронно работать оба полушария мозга, можно получить состояние сверхобучаемости, в котором процесс обучения проходит намного легче и эффективнее.

Одним из важнейших моторных навыков является синхронизация движений крест-накрест. При воспроизведении такого движения возникает момент, когда обе части тела и оба полушария мозга работают под контролем последовательной системы синхронизации. При движении синхронно вперед левой ногой и правой рукой, и наоборот, мозгом фиксируется фаза достижения обоими полушариями гармонии времени и пространства. Вот почему так

важно делать соответственные упражнения. Если вы во время утренней зарядки будете выполнять перекрестные упражнения, этим вы не только разбудите организм, но и переведете организм в «турборежим», при котором любой процесс мыслительных операций будет проходить на повышенных скоростях.

Упражнения:

1. **«Кулак-ладонь»**. Поставьте руки перед собой: левая сжата в кулак, ладонь правой смотрит вниз и упирается в запястье левой. Теперь одновременно меняем положение рук. Сверху всегда должен быть кулак, снизу ладонь.



2. **«Ухо-нос»**. Пальцами правой руки возьмитесь за кончик носа, а левой – за правое ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и теперь возьмитесь левой рукой за нос, правой за левое ухо. В начале обучения упражнению можно обойтись без хлопка, либо выполнять только одной рукой (например, держать только за ухо).

3. **«Капитан»**. Одну руку ставим «козырьком» около лба, следите, чтобы палец был спрятан, а не торчал в сторону. Пальцы на другой сложите в знак «класс». Как и в предыдущих упражнениях, надо одновременно менять положение рук.



4. **«Колечко»**. Поочередно с большим пальцем соединяем в кольцо другие пальцы руки. Делаем это очень быстро и одновременно двумя руками. Можно начать с отработки каждой руки отдельно. А потом уже переходить к работе двумя руками.

Каждое из вышеперечисленных упражнений можно усложнить, если во время выполнения проговаривать стихотворение или скороговорку.



5. **«Зеркальное рисование»**. Возьмите по карандашу в каждую руку и одновременно начните рисовать обеими руками буквы, что имеют зеркально-симметричный вид. Особое внимание обратите на то, что изображения должны быть именно зеркальными. Начинать нужно с рисования простых линий или геометрических фигур, постепенно переходя к рисованию более сложных узоров и рисунков. Рекомендация: чтобы избежать движения листа, закрепите его на столе скотчем.

Источник: <https://bestlavka.ru/sinxronizaciya-polusharij-golovnogo-mozga-uprazhneniya-i-praktiki-aktivacii/>