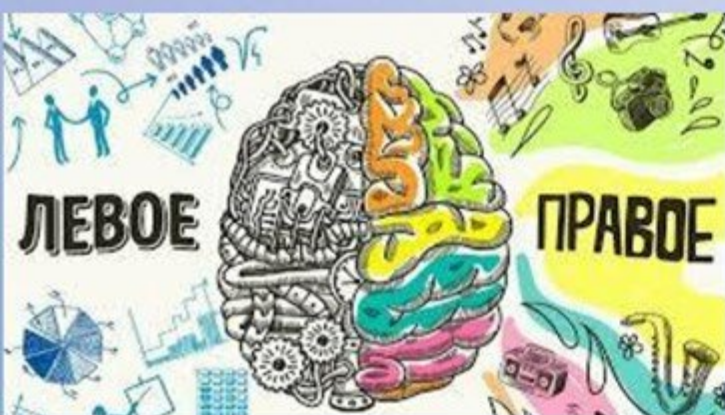




КАК СИНХРОНИЗИРОВАТЬ РАБОТУ ПОЛУШАРИЙ ГОЛОВНОГО МОЗГА? ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ

ШИДЬЮСОВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА



• наш мозг •

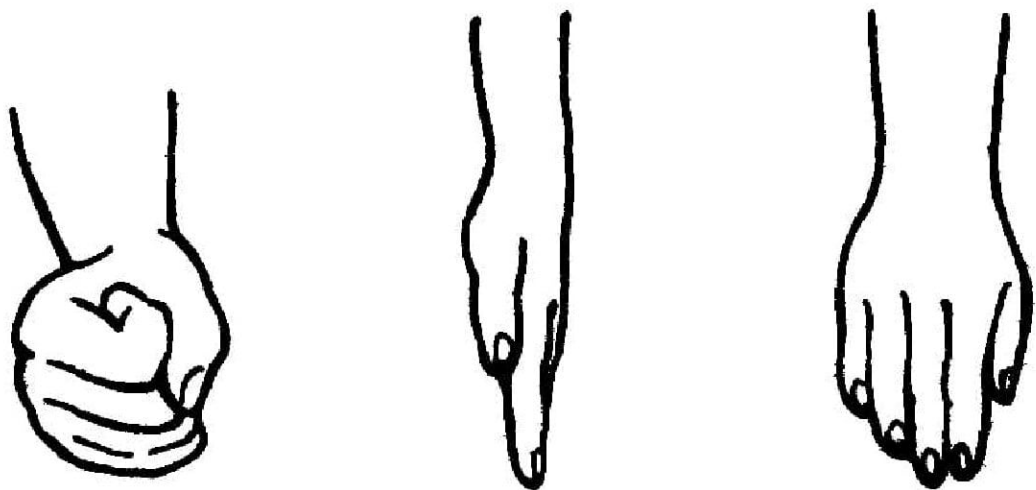


Как синхронизировать работу полушарий
головного мозга?

- Для тренировки взаимодействия полушарий головного мозга применяются различные упражнения, например, упражнения, в которых задействованы обе руки. Совершая действия двумя руками мы развиваем оба полушария мозга.
- Выполняйте упражнения не торопясь, постепенно ускоряя темп.
- Для получения устойчивого результата выполнять упражнения нужно ежедневно. От 30 повторений и более для каждого упражнения.



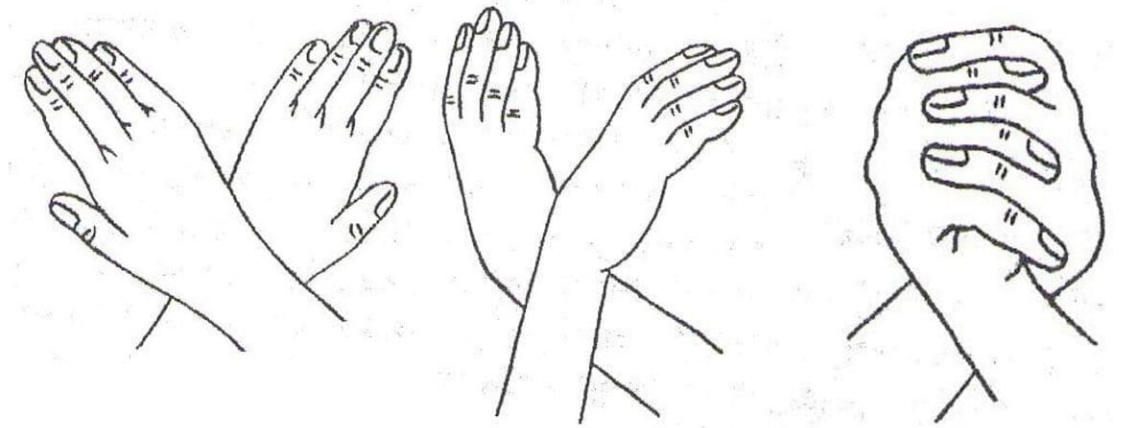
«Ладонь–ребро–кулак» – еще одно известное упражнение, при котором ребенок должен последовательно сменять три указанных положения руки на поверхности парты или стола. В «разложенном» положении руку кладут на стол ладонью на парту, на ребро и в кулак она ставится так, чтобы мизинец находился внизу. Выполнять тренировку нужно сначала каждой рукой поочередно, затем обеими руками одновременно.



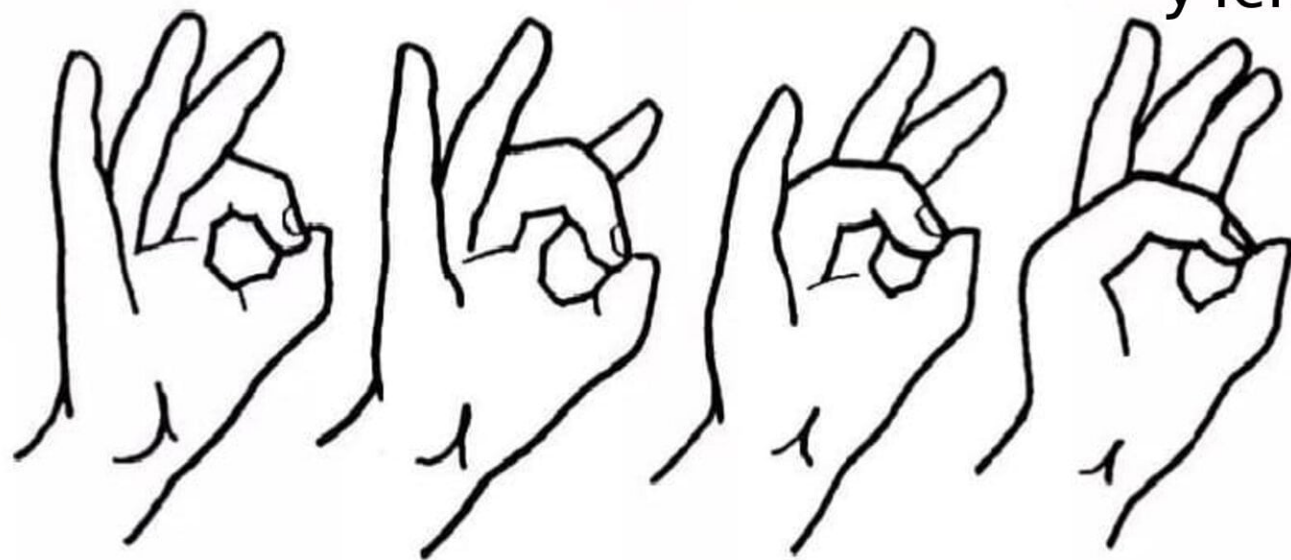
Одним из самых известных упражнений является «Ухо – нос». Ребенок должен одной рукой взяться за нос, а правой – за ухо на той же стороне тела. По сигналу нужно хлопнуть в ладоши и сменить руки (теперь другая рука держится за «свое» ухо, а вторая касается носа)



Для тренировки «Змейка» ребенок скрещивает ладони и держит их напротив своей груди ладонями к телу. Сначала он с закрытыми глазами должен назвать руку и палец, к которому касается родитель. Во втором варианте ребенок должен подвигать одним из пальцев (его называет родитель). Остальные пальцы остаются неподвижными.



В упражнении «Колечко» образуют кольцо из большого и поочередно всеми другими пальцами. Пальцы перебираются многократно в прямом и обратном порядке. Начинающие выполняют такую тренировку отдельно правой и левой, опытные ученики – обеими руками сразу.



Почему важно наладить гармоничное взаимодействие полушарий головного мозга, синхронизировать их?

Опираясь как на логику, так и на интуицию, имея способность в одной ситуации увидеть и выстроить логическую цепочку, а в другой – увидеть картину в целом, где-то применить творческое воображение, где-то логический расчет, мы можем сделать совершаемые нами действия и принимаемые решения более эффективными и затрачивать на это меньше времени и сил.

Когда мы в равной степени пользуемся возможностями обоих полушарий мозга, это помогает нам:

- получать и использовать информацию максимально эффективно,
- легче, быстрее, эффективнее решать свои жизненные задачи,

