

**МБОУ СОШ пгт. Смирных**

# **Картотека игр по развитию межполушарных связей**

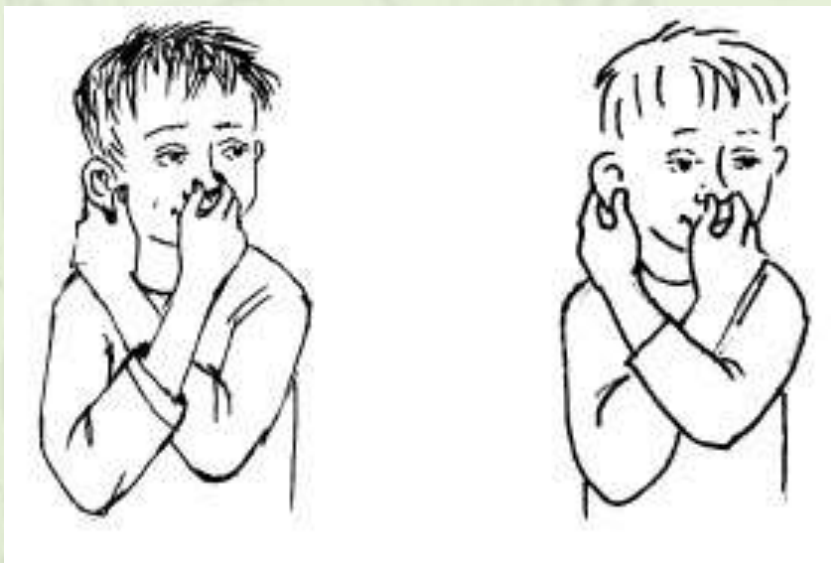
**учитель-дефектолог  
Н.В.Попова**

- Известно, что мозг человека состоит из двух полушарий, у каждого из которых свои функциональные задачи.
- Правое полушарие отвечает за воображение, абстрактное мышление, интуицию.
- Левое полушарие — за мыслительные операции, память, языковые способности, аналитическое мышление.
- Ведущее полушарие — врождённый признак. Дети рождаются правшами (левополушарными), левшами (правополушарными) или амбидекстрами (равнополушарными). Но, как и мышцы, мозг поддаётся тренировке. И дошкольное, и тем более школьное образование активно стимулирует работу левого полушария. Именно поэтому, кстати, многие взрослые утрачивают детскую способность фантазировать и погружаться в свой воображаемый мир, перестают слышать свой внутренний голос и доверять своей интуиции.
- Чтобы сохранить баланс между полушариями мозга, необходимо развивать связи между ними.

# Упражнения на развитие межполушарного взаимодействия

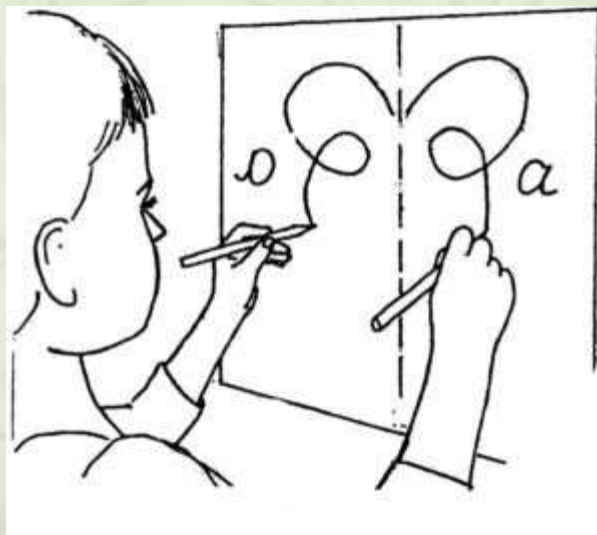
- **Ухо-нос**

- **Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой — за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.**



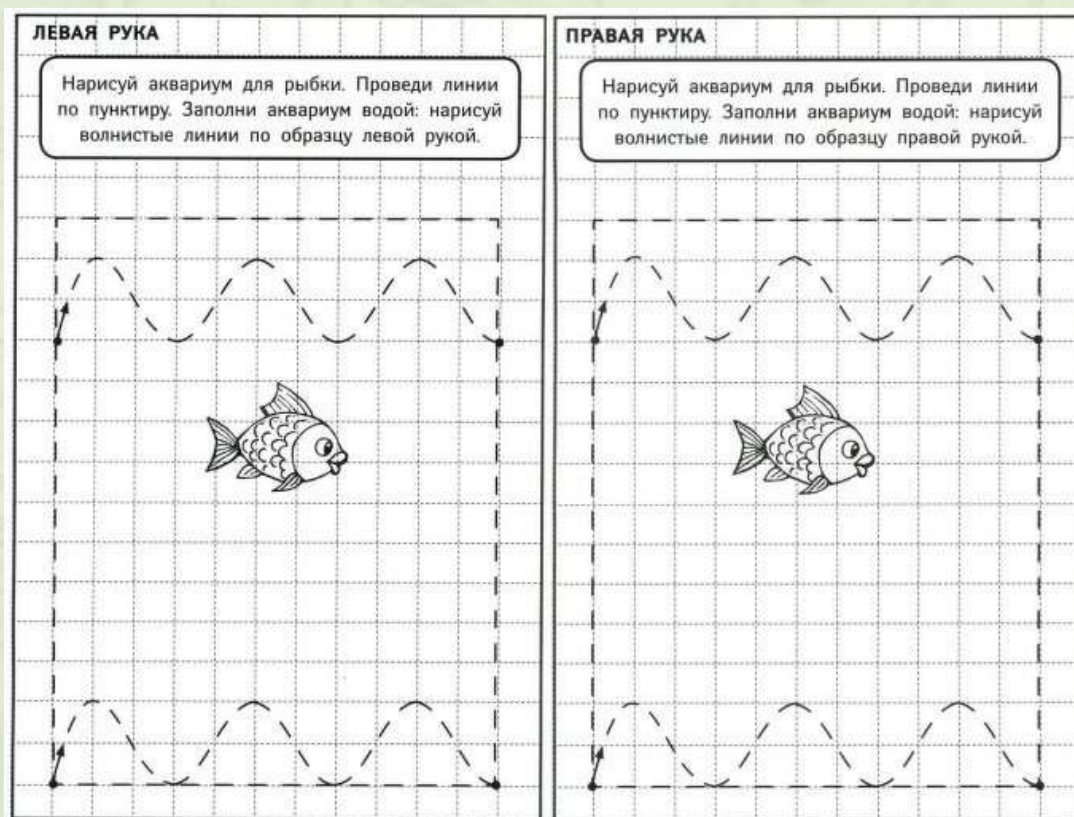
# • Зеркальное рисование

- Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.



# • Зеркальное рисование

- Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, симметричные узоры или простые картинки. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Можно использовать специальные прописи для развития межполушарного взаимодействия, а также для развития межполушарного взаимодействия у детей существует специальная рабочая тетрадь.



# • Алфавит

Это упражнение развивает также внимание, мышление и улучшает работоспособность, помогает снять эмоциональное напряжение.

- Для выполнения упражнения распечатайте или напишите обычный русский алфавит.

Под каждой буквой произвольно поставьте пометки: Л, П, О.

Л означает, что надо поднять левую руку, П — правую, О — обе руки.

Глядя на алфавит, ребёнку нужно одновременно называть букву и выполнить движение, отмеченное под буквой.

А <sub>п</sub>	Б <sub>л</sub>	В <sub>л</sub>	Г <sub>о</sub>	Д <sub>п</sub>
Е <sub>п</sub>	Ё <sub>о</sub>	Ж <sub>л</sub>	З <sub>л</sub>	И <sub>п</sub>
К <sub>л</sub>	Л <sub>п</sub>	М <sub>п</sub>	Н <sub>л</sub>	О <sub>о</sub>
П <sub>п</sub>	Р <sub>л</sub>	С <sub>о</sub>	Т <sub>л</sub>	У <sub>п</sub>
Ф <sub>о</sub>	Х <sub>л</sub>	Ц <sub>п</sub>	Ч <sub>п</sub>	Ш <sub>л</sub>
Щ <sub>п</sub>	Ы <sub>п</sub>	Э <sub>л</sub>	Ю <sub>о</sub>	Я <sub>л</sub>

# • Разноцветный текст

Как можно быстрее читайте строчки слева направо про себя, начиная с первой, и называйте вслух цвет каждого слова.

- Если ошиблись, назовите правильный цвет и продолжайте дальше.
- При выполнении данного упражнения происходит отличная балансировка полушарий и тренировка их взаимодействия. Правое полушарие мозга – распознает цвета, левое – читает.

Желтый, черный, красный, зеленый  
Синий, красный, желтый, черный  
Черный, желтый, красный, зеленый  
Красный, черный, зеленый, синий  
Синий, зеленый, желтый, красный  
Желтый, красный, черный, красный

## • Живот-макушка

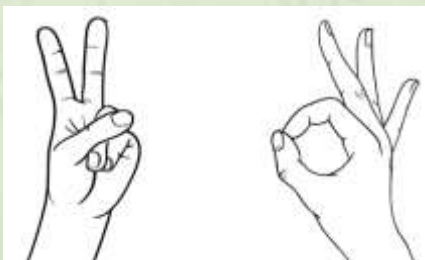
Выполните следующие движения:

- Поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке.
- Постукивание левой ладонкой по макушке.
- Объедините оба движения.
- После того как вы привыкли к этим движениям, можете поменять руки. Такие упражнения хорошо развивают координацию.

## • Виват-окей

Сложите пальцы на правой руке в знак ВИВАТ, на левой — ОК. Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть на правой был ВИВАТ — стал ОК, на левой — был ОК — стал ВИВАТ. Старайтесь выполнить упражнение не менее 10-15 раз.

- Чтобы немного облегчить ситуацию, начинайте выполнять упражнение не спеша, постепенно ускоряясь. Упражнение включает одновременное взаимодействие правого и левого полушария, повышает способность быстро переключаться с одной задачи на другую, а также тренирует внимательность.





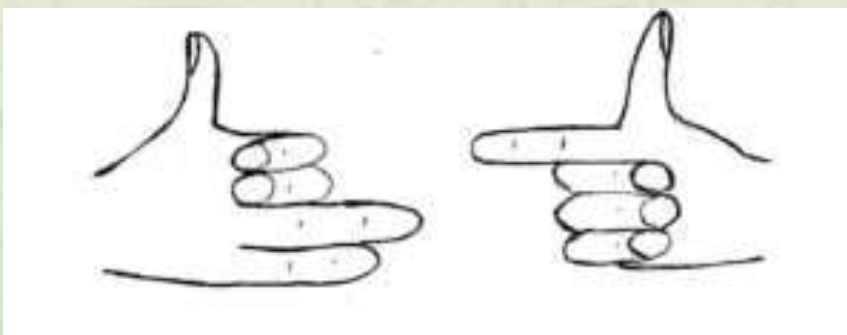
## • Описываем круги

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, но лучше начать с выполнения стоя.

- Обопритесь на левую ногу и начните правой ногой чертить круги на полу по часовой стрелке.
- Правой рукой описываете круговые движения параллельно полу, но уже против часовой стрелки.
- Постарайтесь уловить движения и выполнять оба упражнения одновременно.
- Это заставит работать одновременно оба полушария мозга.
- Освоив это упражнение, поменяйте руки и ноги.

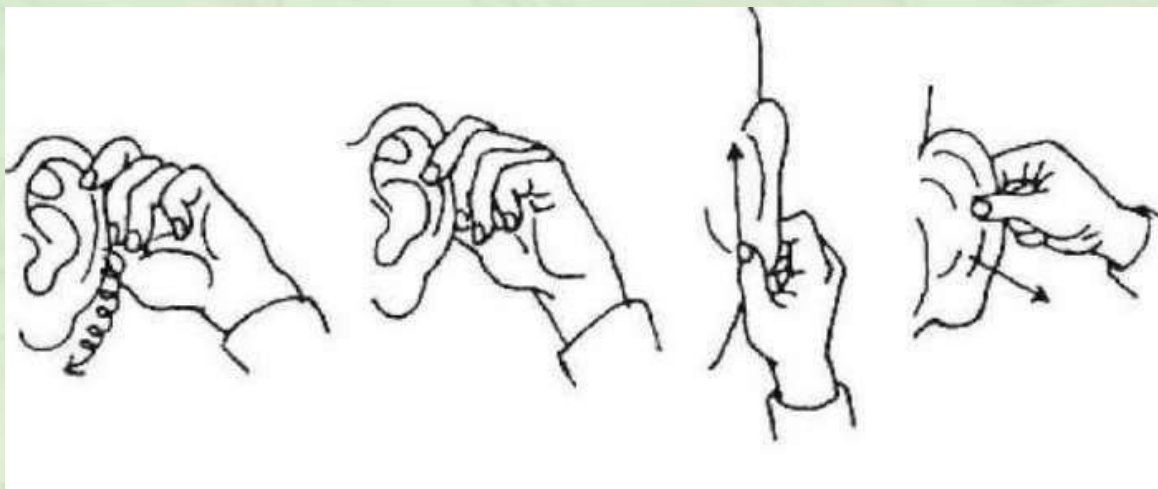
## • Собачка-пистолет

Это одно из моих любимых упражнений. Сложите пальцы на одной руке в знак СОБАЧКА, а на другой — ПИСТОЛЕТ. Ваша задача заключается в том, чтобы одновременно менять положение пальцев на обеих руках. То есть там, где была СОБАЧКА — стал ПИСТОЛЕТ, а где был ПИСТОЛЕТ — стала СОБАЧКА. Попробуйте повторить 10-15 раз.



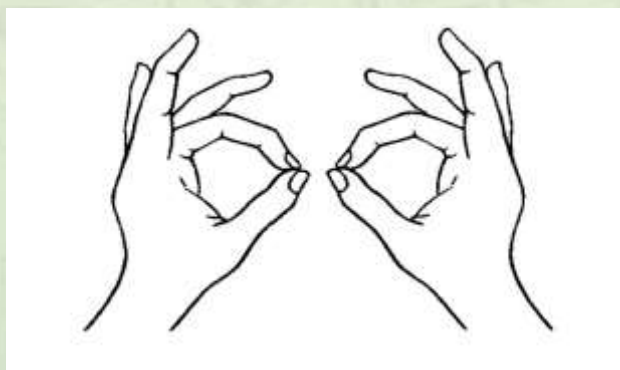
## • Уши

- Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз.  
Помассировать ушную раковину.



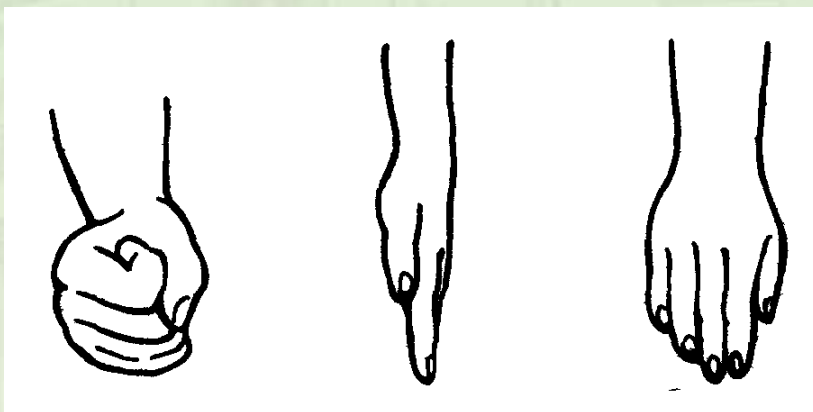
## • Колечко

- Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.



## • Кулак-ребро-ладонь

- Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



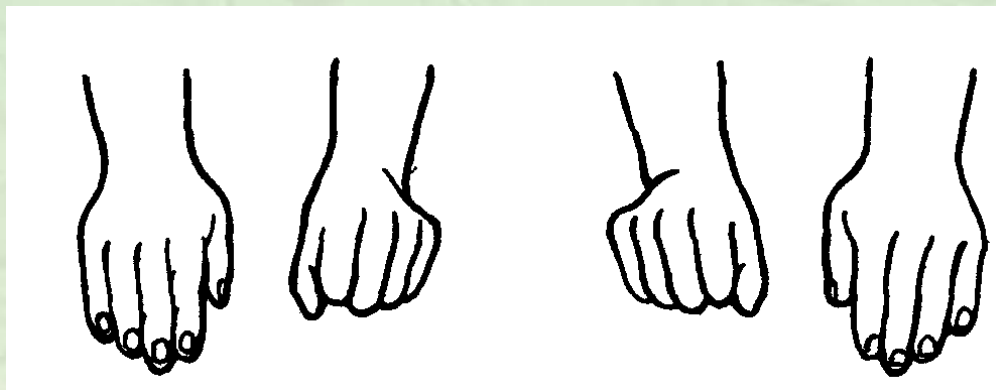
## • Лезгинка

- Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



## • Лягушка

- Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.



## • Замок

- Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.



## • «Что ты видишь»

- Задача ребёнка в течение нескольких минут в быстром темпе называть всё, что попадает в его поле зрения. Играть можно дома, на прогулке, в транспорте, в магазине — в общем, где угодно.
- В процессе игры правое полушарие воспринимает образы, а левое подбирает к ним соответствующие названия. Чем больше слов будет названо, тем эффективнее работает мозг. Вы можете использовать таймер и вести подсчёт слов, заносая результаты в специальную табличку. Так у малыша появится соревновательный момент с самим собой (или с другими детками, если проводить игру для детской компании).

## • «Накорми птичку / куклу»

- Приготовьте: две миски, фасоль и горох, ложки разного объема (столовая, десертная, чайная, кофейная).
- Инструкция: Ляля хочет кушать, давай её накормим. Посмотри (показ действия). Теперь ты! (при необходимости используем прием «рука в руке», далее содействовать самостоятельному выполнению). Важно не просыпать крупу мимо чашки и выполнить игровую задачу до конца! Затем выполнить другой рукой для другого персонажа игры.



# • Дыхательные упражнения

- **Цель:** активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.
- **1 вариант:** Вдох, пауза, выдох, пауза. При выполнении дыхательных упражнений более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т. е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.
- **2 вариант:** Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое. Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации. Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.
- **3 вариант:** Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

# • Глазодвигательные упражнения

- **Цель:** развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), формирование вектора сканирования пространства.
- **1 вариант:** Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т. д. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.
- **2 вариант:** Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Упражнения можно выполнять с легко прикушенным языком или плотно сжатыми челюстями.

# Источники иллюстраций

- <https://i.ytimg.com/vi/Pu6VzvrbtAQ/maxresdefault.jpg>
- [https://top-fon.com/uploads/posts/2023-01/1675160106\\_top-fon-com-p-fon-dlya-prezentatsii-logika-183.png](https://top-fon.com/uploads/posts/2023-01/1675160106_top-fon-com-p-fon-dlya-prezentatsii-logika-183.png)
- [https://static11.tgcnt.ru/posts/\\_0/9f/9f9cf64c72dc0cb534e272c39f445dbd.jpg](https://static11.tgcnt.ru/posts/_0/9f/9f9cf64c72dc0cb534e272c39f445dbd.jpg)
- [https://sun9-71.userapi.com/impf/c852128/v852128216/10fda2/jEkFN\\_T8zms.jpg?size=900x797&quality=96&sign=fc1208ac65490509281f223a1a46d81f&c\\_uniq\\_tag=5OHZ9Llja9GctdxAl2u\\_tSLzskbO8j4QHc0pBINbrv8&type=album](https://sun9-71.userapi.com/impf/c852128/v852128216/10fda2/jEkFN_T8zms.jpg?size=900x797&quality=96&sign=fc1208ac65490509281f223a1a46d81f&c_uniq_tag=5OHZ9Llja9GctdxAl2u_tSLzskbO8j4QHc0pBINbrv8&type=album)
- <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=610c041c4cebe27b7f2a047b85328a4d2b5b2b2c-10919913-images-thumbs&n=13>
- <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=db018a28cef8cef9aa311f2a83a80c2b1063d0a7-11490366-images-thumbs&n=13>
- [https://sun9-30.userapi.com/impf/Nvylct0r76fRhDZW0DLwBLFEPoHuJdF32WEJhg/VMn0I9ZZbUQ.jpg?size=320x320&quality=96&sign=196bf27a9395d2ee48b75e5f3714143e&c\\_uniq\\_tag=MCKbBkMLrOb0q3wSikvUbaGF8VdlZhgw\\_tukBsLHWdxk&type=album](https://sun9-30.userapi.com/impf/Nvylct0r76fRhDZW0DLwBLFEPoHuJdF32WEJhg/VMn0I9ZZbUQ.jpg?size=320x320&quality=96&sign=196bf27a9395d2ee48b75e5f3714143e&c_uniq_tag=MCKbBkMLrOb0q3wSikvUbaGF8VdlZhgw_tukBsLHWdxk&type=album)
- [https://i.ytimg.com/vi/kW2K6\\_uH62A/hqdefault.jpg](https://i.ytimg.com/vi/kW2K6_uH62A/hqdefault.jpg)
- <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=31e6b8edadec2e962435e33f713f8a06f0ae195f-10768430-images-thumbs&n=13>
- <https://i0.wp.com/lifegid.com/media/res/2/9/9/3/4/29934.pd72yo.jpg>
- [https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen\\_doc/3990339/pub\\_5fd9b80901e4747da3822bcc\\_5fda1d88602c783027694971/scale\\_1200](https://avatars.dzeninfra.ru/get-zen_doc/3990339/pub_5fd9b80901e4747da3822bcc_5fda1d88602c783027694971/scale_1200)
- <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=6e0ad8d678d4429ba4f2ea3d0f6e17f47997eba4-8474988-images-thumbs&n=13>
- <https://sun9-15.userapi.com/impf/c639719/v639719445/16117/tp4jFseWlwQ.jpg?size=307x180&quality=96&sign=78c6f17427f257cbf66c16734153ad06&type=album>
- <https://avatars.mds.yandex.net/i?id=68ba4ac54f8c3cb57be0eac43c5f11e6ad23fa34-9238131-images-thumbs&n=13>
- <https://krasunia.ru/wp-content/uploads/e/1/d/e1dd8fac2b4beb3a92a0c3bd0203622d.jpeg>