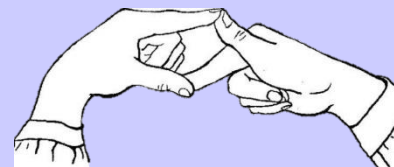


Учимся играя.

Реципрокные упражнения.



При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует интегрированной работе двух полушарий головного мозга, своевременному и полноценному развитию высших психических функций.

Кроме того, телесные упражнения способствуют развитию «чувствования» своего тела, обогащению и дифференциации получаемой сенсорной информации.

«Колечко». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя их поочередно в кольцо с большим пальцем, в прямом и обратном порядке. Вначале каждой рукой



отдельно,
затем вместе.



«Зеркальное рисование». Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы мозга.



«Угадай рисунок». Ребенок с завязанными глазами.



Ведущий рукой ребенка рисует простое изображение, например, дерево, цветок, яблоко и т. п. Задача ребенка отгадать, что нарисовали.



«Разнонаправленные прыжки». Руки вместе, ноги врозь.

Руки совершают движения вперед-назад, как при беге, а ноги совершают прыжки врозь-вместе.



Попробуйте поиграть с детьми!