

Психофизиологи много работают над созданием методик гармонизации и развития головного мозга. Очень эффективны упражнения для головного мозга, для взрослых и детей, в которых задействованы две руки:

УПРАЖНЕНИЕ: Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Затем опустите руки, и сделайте хлопок в ладоши. Поменяйте руки, и повторите упражнение

УПРАЖНЕНИЕ: Сядьте за стол и положите перед собой лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу, и начинаете рисовать симметрично-зеркальные рисунки. Пусть они будут сначала простыми, например, буквы или цифры. Если обеими руками сложно это делать, придется сначала выполнять упражнение с каждой рукой по отдельности.

УПРАЖНЕНИЕ: Левую руку положите на правое плечо, поверните голову в эту сторону, сосредоточив взгляд на каком-либо предмете. Медленно поверните голову в сторону левого плеча, и взгляните через него. Повторите упражнение, переложив правую руку на левое плечо

УПРАЖНЕНИЕ: Напишите на бумаге слова разными цветами. Максимально быстро повторяйте их, и без запинки

Красный Синий Красный Желтый Зеленый
Зеленый Красный Зеленый Желтый Синий
Зеленый Синий Зеленый Желтый Красный
Синий Желтый Желтый Синий Зеленый
Красный Синий Красный Желтый Зеленый
Зеленый Желтый Синий Красный Красный
Зеленый Желтый Красный Зеленый Синий
Синий Зеленый Желтый Красный Синий
Красный Зеленый Желтый Желтый Синий
Синий Синий Красный Желтый Зеленый

Упражнения для снятия эмоционального накала и напряжения.

- "Позитивные точки"

Тремя пальцами каждой руки легко коснитесь точек на лбу над бровями. Посидите в этой позе секунд 40.

- "Ленивые восьмерки".

Делать это упражнение нужно медленно, плавно, осознанно описывая движение по большой траектории. Вытяните правую руку вперед и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтальную восьмерку (как знак «бесконечность»). Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево-вверх. Нарисуйте левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали.

Проделайте три раза. Глазами непрерывно следите за пальцем! Затем все то же самое повторите большим пальцем левой руки. После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, нарисуйте восьмерку теперь уже двумя руками (три раза).

- "Скорая помощь".

Перед вами лежит листок с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону, В - обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.

А Б В Г Д
Л П П В Л
Е Ж З И К
В Л П В Л
Л М Н О П
Л П Л Л П
Р С Т У Ф
В П Л П В
Х Ц Ч Ш Я
Л В В П Л

ричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

8. "Моторчик"

Пальцы сжимаем в кулак. Начинаем вращение кулаком и кистью:

- а) правой руки;
- б) левой руки;
- в) обеими руками одновременно.

Сначала вправо, затем влево, при этом ведущий меняет темп выполнения.

Рекомендуется при этом одновременное чтение веселых стихов. Например:

Самолет построим сами,

Понесемся над лесами,
Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме.

9. "Веселые карандаши"

На стол выкладывается 5–10 карандашей. Собираем карандаши в кулак:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими одновременно.

Затем по одному выкладываем карандаши на стол:

- а) правой рукой;
- б) левой рукой;
- в) обеими руками одновременно.