НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
АСИММЕТРИЯ

Сегодня мы продолжаем тему развития межполушарных связей. Если вы ознакомились с нашей предыдущей статьей, то уже наверняка поняли, как это важно не только для детей, но и для взрослых. Будет здорово, если вы и дальше сможете продолжить рисовать двумя руками одновременно. А сегодня новая «порция» упражнений. Поверьте – это гораздо сложнее, но не менее весело.

Эти упражнения сделают работу мозга интенсивнее и помогут легче и быстрее усвоить любые знания и навыки.

Упражнение 1. Капитанское.

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

Упражнение 2. Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

Упражнение 3. Победитель.

Одна рука показывает знак "V", а вторая "Ок". Меняем руки.

Упражнение 4. На одной руке соединяем 2 пальца -
указательный и средний, а указательный палец второй руки будет накрывать два этих соединенных пальца. Меняем руки.

Упражнение 5. Мизинец одной руки накрывается
тремя соединенными пальцами другой руки (указательным, средним и безымянным). Меняем руки.

Упражнение 6. Рожки и ножки. Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.

Упражнение 7. Пазлы.

На одной руке выставляем два пальца -указательный и средний, а на другой -безымянный и мизинец. Соединяем их как пазлы. Меняем руки.

Упражнение 8. На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача - делать упражнение одновременно двумя руками.

Упражнение 9. Большие пальцы рук соединяются с указательными пальцами противоположной руки. Потом нижние пальцы мы отсоединяем, делаем виток вверх и там снова их соединяем, ускоряясь и делая упражнение быстрее.

Упражнение 10. Кулак-ладонь. Одну руку сжимаем в кулак,
а другую выпрямляем в ладошку. И начинаем последовательно менять их: кулак- ладонь. Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получатся - ускоряем темп.

Упражнение 11. Ухо-нос. Одну руку ставим на нос, а вторую перекрещивая руки, подносим к уху. Хлопок и меняем их местами.