***ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ МІЖПІВКУЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ***

/цільова група: діти 1-5 класів /

*Дані вправи розвивають міжпівкульні зв’язки, синхронізують роботу півкуль, покращують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам’яті та уваги, полегшують процес читання і письма, сприяють розвитку лобних долей та соціальній комунікації.*

*Вправи необхідно виконувати щодня, виділивши 2-5 хв. на заняття і до 20 хв. на день.*

№1.

Мета: Енергетизація мозку

Розправляти і розтягувати зовнішній край кожного вуха однойменною рукою в напрямку вгору-назовні від верхньої частини до мочки вуха (п’ять разів). Промасажувати вушну раковину.

№2.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії (мозолистого тіла), довільності і самоконтролю

Покласти кисті на стіл. Одна – стиснута в кулак, інша лежить на столі долонею. Одночасно змінювати положення рук (якщо права в кулаці, а ліва – долоня, то змінити на: права – долоня, ліва – кулак і так далі)

№3.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

На аркуші чистого паперу, взявши в обидві руки олівці або фломастери, пропонуємо дитині малювати одночасно обома руками дзеркально симетричні малюнки, літери, цифри. Рекомендується при виконанні цього завдання використовувати музику.

Малюнки для дзеркального малювання двома руками

№4.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

Піднімаємо вгору обидві долоні і починаємо перебирати пальці на обох руках, поєднуючи в кільце з великим пальцем по черзі вказівний, середній, безіменний та ін. Виконується спочатку правою рукою, потім лівою, потім обома. Ведучий змінює темп виконання, то прискорюючи, то сповільнюючи його.

№5.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

Ведучий показує дитині три положення долоні на столі, які послідовно змінюють один одного: розкрита долоня на столі, долоня, стиснута в кулак, долоня ребром на столі. Спочатку вправа виконується разом з ведучим:

а) долонею правої руки;

б) долонею лівої руки;

в) обома долонями одночасно.

При цьому міняємо темп виконання, то, прискорюючи, то, сповільнюючи його. Потім дитина виконує вправу самостійно.

№6.

Мета: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою – за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, хлопніть в долоні, змініть положення рук «з точністю до навпаки».

№7.

Ціль: Розвиток міжпівкульної взаємодії, довільності, самоконтролю

А.Намалюйте в повітрі в горизонтальній площині цифру вісім три рази спочатку однією рукою, потім іншою, потім обома руками одночасно.

В.Намалюйте на аркуші паперу горизонтальну вісімку сім разів спочатку однією рукою, потім іншою, потім обома руками одночасно. Для вправи використовуйте олівці різних кольорів.

***ОСОБЛИВОСТІ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНЯ ПРОТЯГОМ ДОБИ***

**10 година**

Температура тіла і працездатність досягають свого піку.  
Особливо добре функціонує короткочасна пам'ять, тоді як для довготривалої пам'яті оптимальні пообідні години. Текст, прочитаний близько дев'ятої ранку, запам'ятовується швидше, ніж прочитаний о 15 годині, однак він також швидко стирається з пам'яті — десь через тиждень, чого не скажеш про текст, прочитаний у другій половині дня. Урок, вивчений в 10 ранку, необхідно повторити після обіду. А китайські вчені вказують ще й на те, що в цей час наші праві кінцівки заряджаються великою кількістю енергії. Напевно, тому ранкові рукостискання так енергійні. Лічильні ж здібності, що досягли в цей період свого піку, будуть поступово знижуватися.

**11 година**

До обіду проявляється виняткова працездатність, особливо в обчисленнях. Школярам математика дається набагато простіше між 9 і 12 ранку, потім між 16.30 і 18 годинами. Серце знаходиться в настільки відмінній формі, що якщо в цей час проводити його дослідження, то деякі серцеві захворювання можуть залишитися непоміченими. Одночасно воно стає набагато чутливіше і при стресових ситуаціях б'ється частіше, ніж увечері. І тим не менше це саме підходящий час для гімнастики.

**12 година**

З'являється почуття голоду. Активність головного мозку знижується. Після ранкової активності з'являється потреба у відпочинку. За статистикою у тих, хто може дозволити собі післяобідню дрімоту, інфаркт трапляється на 30% рідше, ніж у тих, хто продовжує трудитися. Необхідність короткочасного сну викликана ослабленням кровопостачання мозку. У цей час більша частина крові необхідна шлунку для перетравлення їжі.

**13 година**

Працездатність порівняно з середньою за день знижена на 20%.

**14 година**

У цей час найбільш відчутна втома, але для її подолання достатньо десяти хвилин відпочинку. Краще трохи подрімати, ніж підбадьорювати свій організм чаєм або кавою. Найкращий час для виконання учнями домашнього завдання. Довготривала пам'ять працює найкращим чином, тому доцільно повторити все, вивчене вранці. При хворобливих медичних процедурах місцевий наркоз діє триваліше і переноситься легше саме в цей час. У 14 годин наші зуби та шкіра майже нечутливі до болю, а анестезуючі засоби діють у три рази краще, ніж вранці.

**15 година**

Починається другий пік працездатності. Здорове прагнення до праці незалежно від того, була пауза для відпочинку чи ні.

**16 година**

Спортсмени в цей час показують найкращі результати. Велика віддача від тренувань, тоді як вранці вони менш результативні. Не випадково фінальні змагання з легкої атлетики проводяться саме в цей час, щоб домогтися кращих результатів.