

Выступление на методическом  
объединении учителей начальных  
классов АНО СОШ  
«Димитриевская» в 2015-2016  
учебном году

Составила учитель-логопед Смирнова Наталия Львовна

# Упражнения для развития правого полушария

*Уважаемые коллеги, сегодня мы познакомимся с комплексом упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления.*

**В результате упражнений стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.**

# КОМПЛЕКС № 1

- \* Стоя. Позвоночник держите прямым. Глаза закройте. Пальцы левой руки положите на живот (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминайте копчик. При этом представьте себе в области копчика разрастающийся красный шар. При выполнении упражнения, возможно, почувствуете распирающие ощущения в области копчика. Затем наоборот — левая рука на копчике, правой растирайте живот, представляя в области живота разрастающийся оранжевый шар.

# Упражнения для развития правого полушария

- \* Левая рука в области пупка, правая на груди в области сердца. Сильно трите грудь, представляя в области груди растущий зеленый шар.
- \* Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над верхней губой, средний палец находится под нижней губой. Откройте рот. Растирайте область губ.

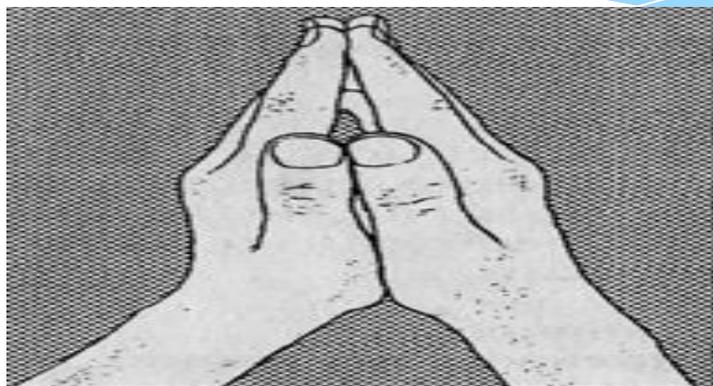
# Упражнения для развития правого полушария

- \* Вдыхайте левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представляйте как с воздухом «золотисто-серебристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе «желтая больная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхайте правой ноздрей, а выдыхайте левой. Циклы повторите по 3 раза.

# Упражнения для развития правого полушария

- \* Смотрите в центр между ладонями, представляя шар желтого цвета. Вытяните руки вперед на уровне межбровья. Указательные и большие пальцы сложите «домиком» и смотрите между пальцами.
- \* Сядьте на край стула. Позвоночник держите прямым. Положите голень левой ноги на колено правой. Правую руку положите на голеностоп, прикасаясь передней областью запястья. Сверху на правую руку, крест на крест, положите левую руку, прикасаясь к правой руке аналогичным местом. Посидите в таком положении 1 мин. Потом поменяйте местами руки и ноги, и снова посидите 1 мин.

# Упражнения для развития правого полушария



# Комплекс №2

- \* Закройте глаза. Массируйте зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделайте громкий, расслабляющий звук зевоты.

# Упражнения для развития правого полушария

- \* Встаньте и держитесь руками за спинку стула. Расположите одну ногу впереди корпуса тела, а другую впереди. Делайте выпады на колено ноги, выставленной вперед. Нога, расположенная сзади, должна быть прямой. Корпус держите прямо. Повторите то же для другой ноги



# Упражнения для развития правого полушария

- \* В позиции сидя положите лодыжку на другое колено. Найдите руками напряженные места в икроножной мышце и, придерживая их, сгибайте и разгибайте стопу. Повторите то же для другой ноги.
- \* Сядьте на стул, руки положите ладонями вниз на стол. Плечи разверните и расслабьте. Делайте круговые движения головой по направлению к грудной клетке. Во время вдоха дыхание должно проходить по центральной линии тела.

# Завершения комплекса упражнений для развития творческого мышления

\* Сидя в кресле или на полу на мягкой поверхности, поддерживайте себя, держась руками за ручки кресла. Поднимите ноги и делайте ими круговые движения сначала в одну сторону, затем в другую.

Сядьте, вытяните ноги и скрестите их. Кисти рук разверните ладонями в стороны, переплетите пальцы в замок и на уровне груди удобно выверните их. Расслабьтесь, закройте глаза, дышите глубоко.

# ИТОГИ

Сегодня мы рассмотрели комплекс упражнений для развития образно-наглядного мышления. Не забывайте, что для достижения результата занятия должны быть регулярными. При возникновении вопросов, я с удовольствием проконсультирую вас лично. Всего доброго!