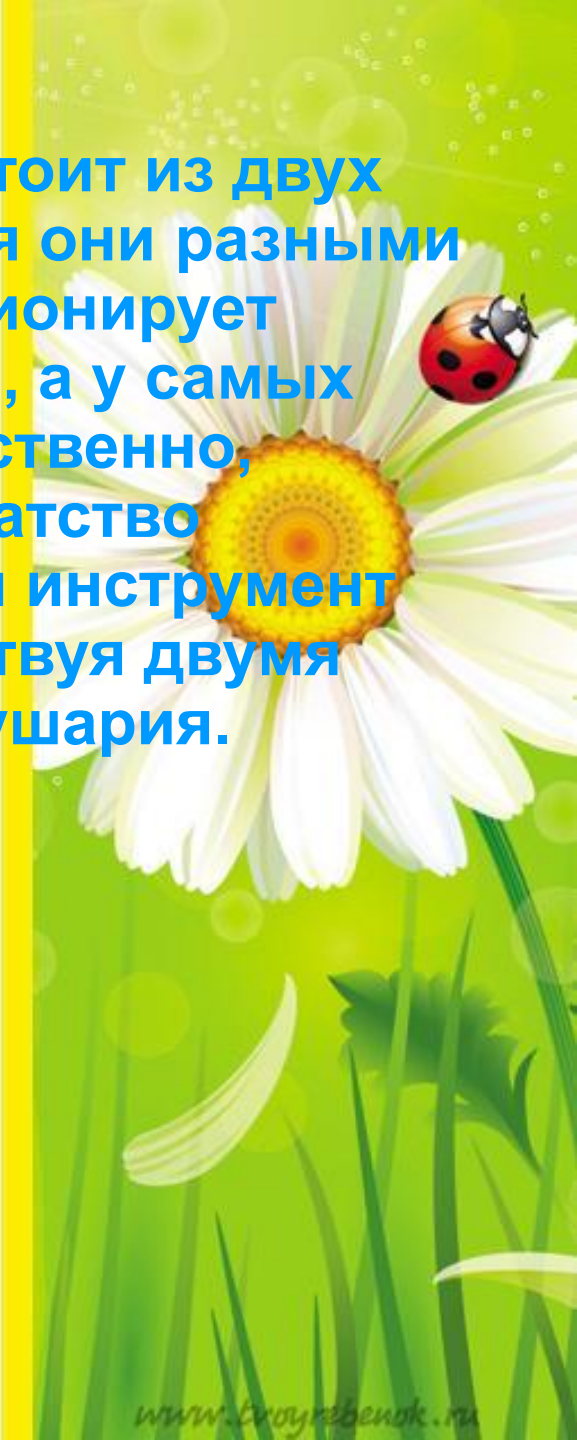


# Синхронизация работы полушарий головного мозга



Всем хорошо известно, что мозг состоит из двух частей: левой и правой. Занимаются они разными делами. И при этом у кого-то функционирует лучше левая часть, у кого-то правая, а у самых счастливых обе. Выигрывают, естественно, последние, использующие своё богатство максимально. Ведь самый главный инструмент для развития мозга - это руки. Действуя двумя руками, человек развивает оба полушария.

1. "Ухо-нос".
2. "Зеркальное рисование".
3. "Колечко".
4. "Кулак – ребро – ладонь"



# "Скорая помощь"

Следующая тренировка помогает снимать эмоциональное напряжение, улучшает работоспособность, развивает внимание, мышление и межполушарные связи.

**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**

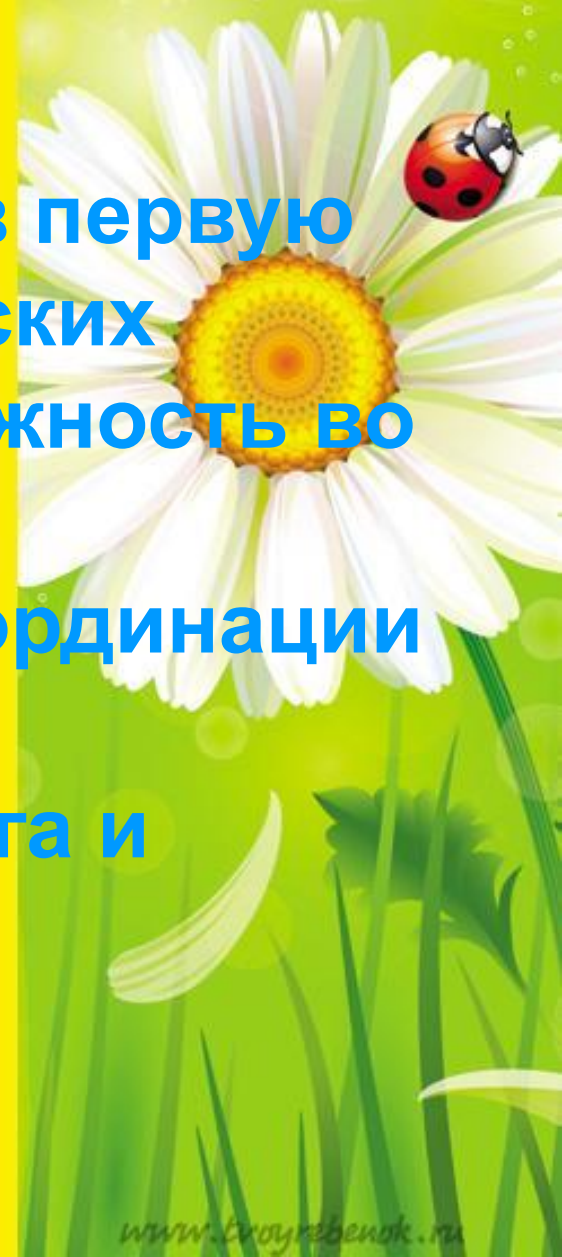
**Р С Т У Ф**  
**В П Л П В**

**Х Ц Ч Ш Я**  
**Л В В П Л**



# Сознание

Тренировка сознания - это в первую очередь, комплекс физических упражнений, а также подвижность во всех смыслах. Программа способствует развитию координации между мозгом и телом (согласованной работе мозга и частями тела).

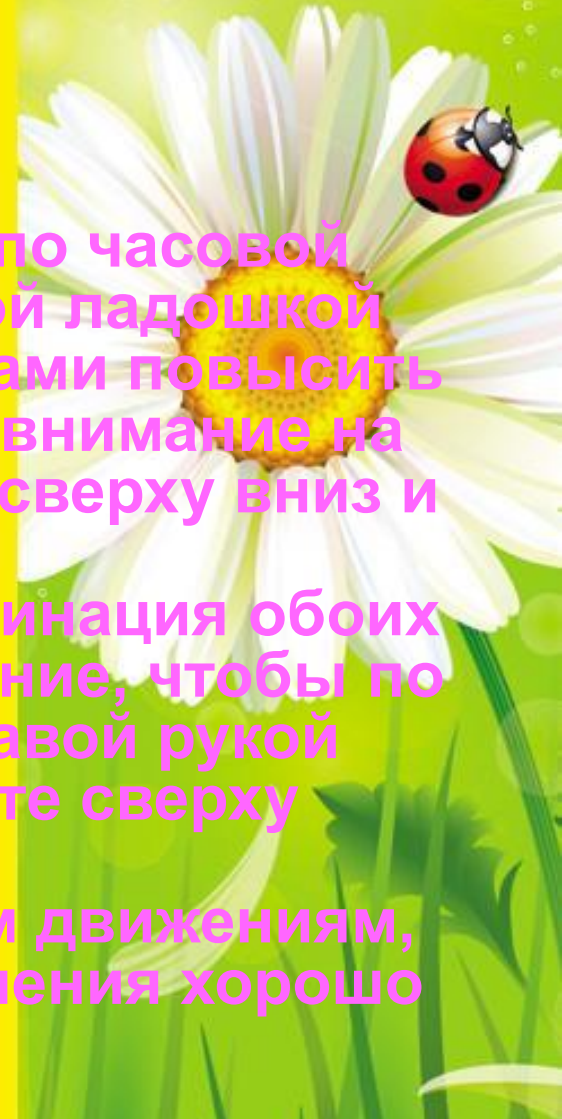


# Поглаживание живота и постукивание по макушке

Первая часть упражнений включает поглаживание живота правой рукой по часовой стрелке. После этого постучите левой ладонью по макушке, с целью легкими шлепками повысить умственные способности. Обратите внимание на то, чтобы движения были прямыми сверху вниз и наоборот.

Решающим будет третий шаг: комбинация обоих движений. При этом обратите внимание, чтобы по ошибке не перепутать движения: правой рукой вращайте по животу, а левой двигайте сверху вниз.

После того как вы привыкли к этим движениям, можете поменять руки. Такие упражнения хорошо развивают координацию.



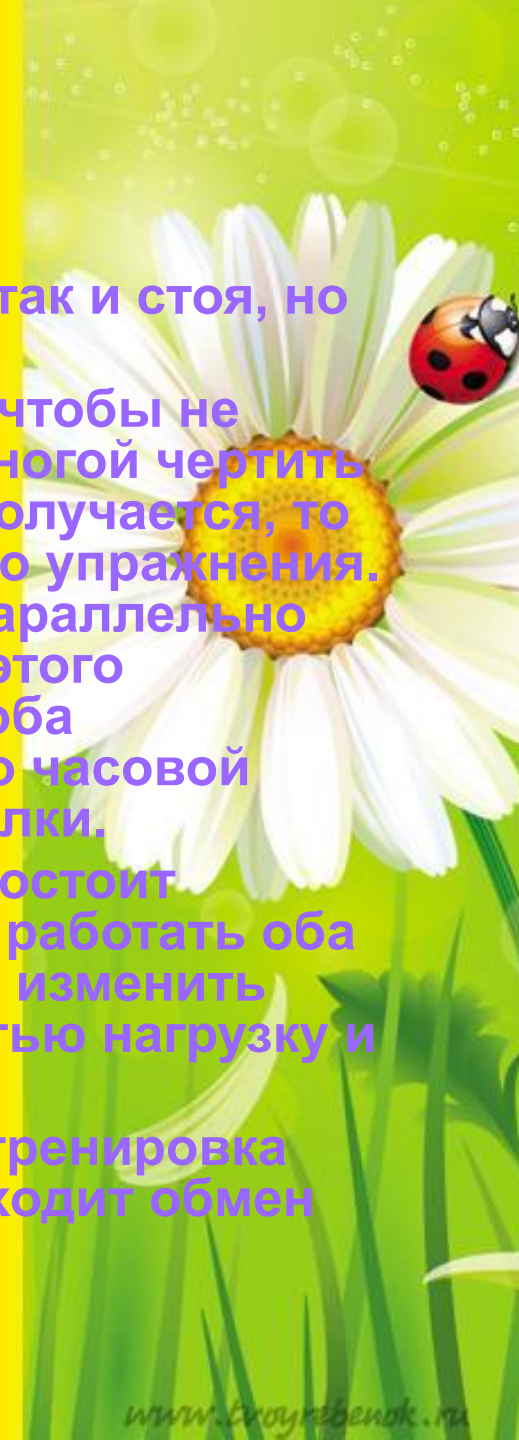
# Описываем круги

Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя, но лучше начать с выполнения стоя.

Сначала обопритесь на левую ногу, для того чтобы не потерять равновесие. Затем начните правой ногой чертить круги на полу по часовой стрелке. Если это получается, то можно приступить к выполнению следующего упражнения. Опишите правой рукой круговые движения параллельно полу, но уже против часовой стрелки. После этого переходите к третьему заданию: выполните оба упражнения одновременно. Правой ногой - по часовой стрелке, и правой рукой против часовой стрелки.

Это может привести к путанице, но в этом и состоит трудность задания -одновременно заставить работать оба полушария. Освоив эти упражнения, можете изменить направление тренировки. Поменяйте полностью нагрузку и начните тренировать левую часть тела.

Вы сразу ощутите, как далеко продвинулась тренировка правой части. А между двумя частями происходит обмен опыта.



# Клик-клак

Теперь вы можете приступить к выполнению сложных упражнений на координацию. Станьте прямо и поднимите вверх правую руку. Эта позиция называется **клик**. Теперь, описав полукруг, опустите руку вниз, эта конечная позиция называется **клак**.

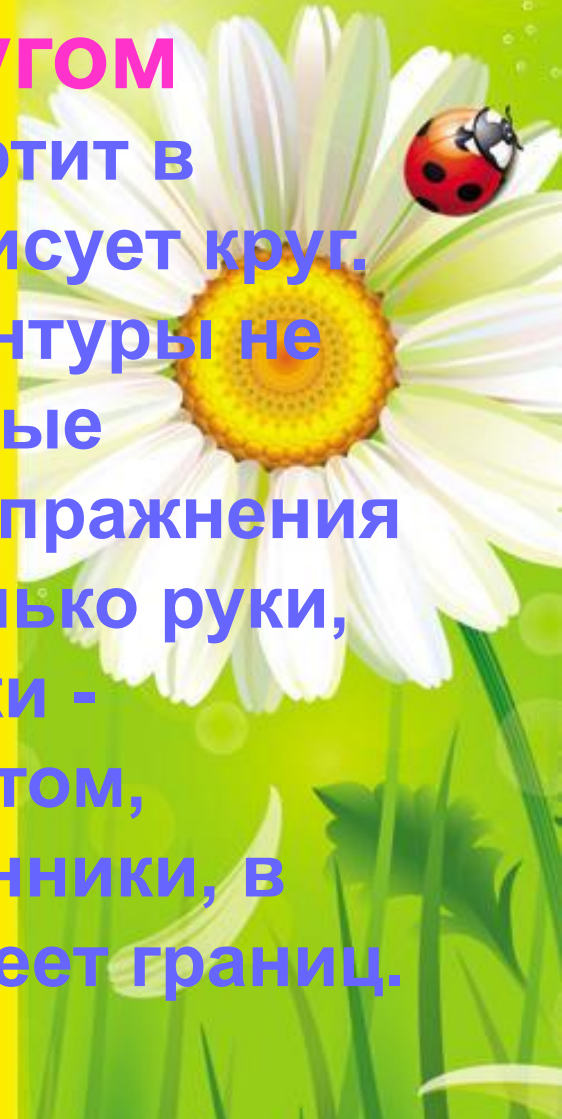
Потом, то же самое повторите с левой рукой. И снова позиция с поднятой вверх рукой, обозначена как **клик**. Теперь, описывая полукруг, опускаете руку на  $90^\circ$  в горизонтальное положение. А для левой стороны тела это позиция **клак**. Следующее движение, рука вниз, снова называется **клик**.

Таким образом, для левой стороны предусмотрено три смены положения: верхнее и нижнее - **клик**, а в середине **клак**.

Скоординировать работу обеих частей тела в одном ритме **клик-клак-клик-клак-клик-клак** поначалу будет нелегко.

# Версия самолета с треугольником и кругом

В то время, пока левая рука чертит в воздухе треугольник, правая рисует круг. Поразительно, какие только контуры не увидишь, пока не появятся явные очертания того, что надо. Эти упражнения можно изменять, причем не только руки, но и рисунки: четырехугольниками - пятиугольником, ромб - квадратом, лежащие и стоящие восьмигранники, в данном случае фантазия не имеет границ.





**Затратив на выполнение упражнения несколько минут, вы получите поразительный эффект. Рекомендуется выполнять упражнения перед важными событиями, в которых координация особенно важна. Упражнения полезны перед важными заседаниями и при душевных переживаниях, для того чтобы скоординировать свою работу.**



**Будьте здоровы!**

