

Трясорукова Т.П.

Развитие межполушарного взаимодействия у детей

нейродинамическая гимнастика



Серия «Школа развития»

Т. П. Трясорукова

Развитие межполушарного взаимодействия у детей Нейродинамическая гимнастика



Издание 2-е

Ростов-на-Дону

 **ЕНИКС**
2019

УДК 372.3/4

ББК 74.102

КТК 411

T80

Трясорукова Т. П.

T80 Развитие межполушарного взаимодействия у детей : нейродинамическая гимнастика / Т. П. Трясорукова. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2019. — 32 с. : ил. — (Школа развития).

ISBN 978-5-222-32109-6

Дошкольный и младший возраст — наиболее благоприятный период для развития высших мозговых структур, а следовательно, межполушарных связей и психических процессов. Предлагаемая нейродинамическая гимнастика является одним из направлений работы по развитию интегрированного межполушарного взаимодействия у детей 4–7 лет. Используя в работе с детьми специально подобранные игры и упражнения, выполняя которые ребенок задействует правую руку, левую руку или выполняет задание двумя руками одновременно, мы создаем условия для улучшения взаимодействия работы правого и левого полушария, каждое из которых постигает внешний мир по-своему.

Нейродинамическая гимнастика будет интересна широкому кругу специалистов, психологам, логопедам, дефектологам, воспитателям, а также родителям для занятий в домашних условиях.

УДК 372.3/4
ББК 74.102

Учебно-методическое издание

ТРЯСОУКОВА Татьяна Петровна

**РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ У ДЕТЕЙ :
НЕЙРОДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**



Ответственный редактор Д. Волкова
Технический редактор Г. Логвинова
Верстка: А. Патуллова

Формат 70 x 100¹/16. Бумага офсетная. Тираж 5 000. Заказ № 619

ООО «Феникс»

344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59

Изготовлено в России. Дата изготовления: 11.2018.

Изготовитель: ООО «Издательство Вперед»
Место нахождения: 296500, Россия, Республика Крым,
г. Севки, ул. Первомайская, д. 14
Фактический адрес: 295047, Россия, Республика Крым,
г. Симферополь, ул. Узловая, 12

ISBN 978-5-222-32109-6

© Трясорукова Т. П., 2018
© Оформление: ООО «Феникс», 2018
© Shutterstock.com, илл.

Уважаемые взрослые!

Успешность обучения детей во многом зависит от своевременного развития межполушарных связей, а сензитивный период для развития приходится на дошкольный возраст, когда кора больших полушарий головного мозга ещё не окончательно сформирована. К этому утверждению пришли в ходе практических экспериментов ученые Н.А. Бернштейн (теория уровней организации движений), А.Р. Лурия (теория СДЛ ВПФ), Л.С. Цветкова, М.М. Кольцова, Л.В. Фомина (принципы нейропсихологии детского возраста), Ф. Бильгоу, П. Денисон и др.

Всем известно о пользе утренней гимнастики для организма человека, однако не только тело нуждается в упражнениях, но и мозг. Комплексы нейродинамической гимнастики, помогут подготовить мозг ребёнка к эффективной работе, способствующей лучшему восприятию и переработке информации.

Прежде чем перейти к упражнениям, рассмотрим, как работает наш мозг. Для этого условно разделим его на четыре части: левую и правую, переднюю и заднюю. Левое полушарие мозга отвечает за управление правой половиной тела, а правое полушарие мозга — левой, то есть когда мы действуем правой рукой — активизируем левое полушарие, а когда двигаем левой рукой, то активизируем правое полушарие. То же самое касается глаз, ног и т. д. Левое полушарие отвечает за абстрактно-логическое мышление, а правое — пространственно-образное мышление. Когда мы анализируем, считаем и говорим, то более активно работает левое полушарие, а когда рисуем, фантазируем, танцуем и молчим — активно работает правое полушарие. Распределение активности между полушариями постоянно чередуется, максимальная же эффективность работы мозга достигается в моменты одновременной активности обоих полушарий. Подводя итог выше сказанному, главной задачей для настройки и подготовки мозга к работе будет восстановление связи и баланса активности между левым и правым полушариями.

Современная психолого-педагогическая практика предлагает множество игр и упражнений для развития межполушарного взаимодействия у детей. В данной книге представлены комплексы нейродинамической гимнастики для детей дошкольного возраста, построенные на основе кинезиологических упражнений, мануальных и психомоторных игр. Благодаря проведению нейродинамической гимнастики у ребенка повышается работоспособность коры головного мозга, активизируются обширные зоны обоих полушарий, а мозг переключается в интегрированный режим работы.

Комплексы нейродинамической гимнастики представлены двумя блоками: мануальным и психомоторным. Мануальный блок (ручной) — это специальные игры и упражнения, позволяющие повысить способность мозга ребенка к интегрированной работе. Движения пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие, т. к. с анатомической точки зрения около

трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция руки. Под влиянием кинестетических импульсов от руки, а точнее от пальцев, включается механизм «единства мысли и движения». При регулярном выполнении специальных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга в единую систему.

Психомоторный блок направлен на укрепление между полушариями функциональной взаимосвязи, имеющей сложную психическую организацию, где участвуют ядра черепно-мозговых нервов (зрение), ретикулярная формация (движения), лимбическая система (поведение, эмоциональный тонус и т. д.). Упражнения данного блока позволяют улучшить сенсомоторную и пространственную координацию, повысить возможности произвольного внимания, усидчивости, развить зрительно-моторную координацию, а также расширить взаимосвязи и баланс активности между правым и левым полушариями.

Общие рекомендации по проведению нейродинамической гимнастики:

- Гимнастику рекомендуется проводить ежедневно по 10–20 минут в первой половине дня. Возможно внесение отдельных коррективов с учётом возраста, состояния здоровья и развивающихся потребностей ребенка.
- Не рекомендуется проводить работу с ребёнком в период болезни и в течение 5–7 дней после, так как в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены.
- Во время проведения гимнастики необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, работающий телевизор, игрушки и т.д.
- Перед выполнением упражнений мануального блока взрослому необходимо объяснить ребёнку, как выполняется то или иное движение, а затем закрепить объяснение показом движения в медленном темпе.
- При выполнении заданий психомоторного блока предложите ребёнку начинать выполнение задания с «удобной» руки – ведущей (правой или левой). При выполнении заданий «неудобной» рукой допустимы неровности и отклонения от линий.
- Для проведения более развернутой работы по развитию межполушарного взаимодействия можно использовать раскраску, пропись и рабочую тетрадь Т.П. Трясоруковой «Развитие межполушарного взаимодействия у детей» (издательство «Феникс»).
- И самое главное: **ИГРАЙТЕ ВМЕСТЕ**, покажите ребёнку пример – выполняйте задания вместе с ним!

Желаем вам успешного обучения и развития!

Свои отзывы и предложения присылайте на e-mail:

Tr.tatyana2010@mail.ru

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Постучать по столу расслабленной кистью левой руки, а затем — правой в течение 10 секунд.
- Повернуть левую кисть на ребро, согнуть пальцы в кулак, затем выпрямить. Сделать то же самое правой рукой. Движения выполнить поочередно по 5–6 раз каждой рукой.
- Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев обеих рук. Пальцами левой руки с усилием нажать на пальцы правой, затем наоборот. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Вам потребуются: 4 счётные палочки.

Счётные палочки раскладываются на столе перед ребёнком. Задача ребёнка — брать их по одной одноименными пальцами правой и левой руки (указательными, средними, безымянными, мизинцами).

Предложите ребёнку:

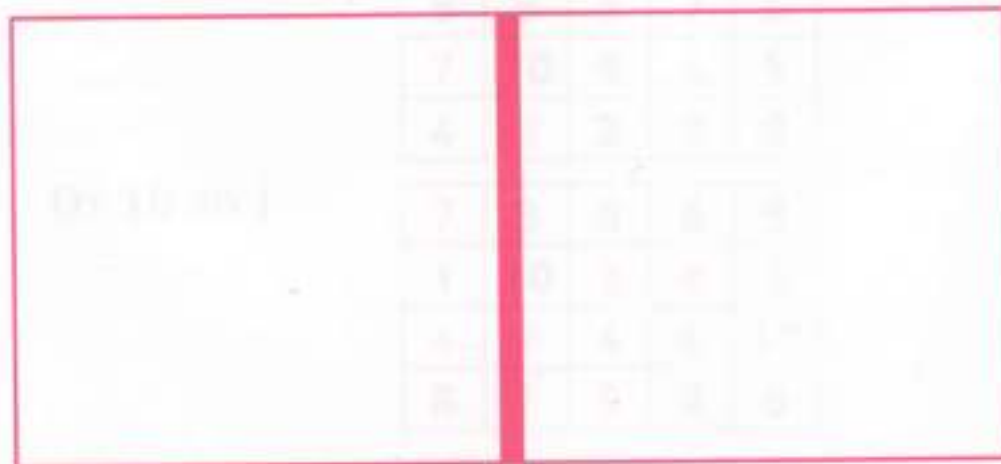
- **Левой рукой** ставить точки в квадрате в течение 30 секунд. Аналогично повторить задание правой рукой и двумя руками одновременно. Для детей с 5 лет это задание можно выполнять на скорость: «Постарайся ставить точки как можно быстрее».

ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА



ДВУМЯ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО



ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Опереться на стол ладонями, с усилием нажать на стол сначала левой, затем правой ладонью. Движения выполнить поочередно по 5–6 раз каждой рукой.
- Постучать каждым пальцем левой руки по столу под счет:
1 раз — большой палец
2 раза — указательный палец
3 раза — средний палец
4 раза — безымянный палец
5 раз — мизинец
Повторить движения правой рукой.
- Вам потребуются: досточка для лепки пластилина, кусочки пластилина.
Предложите ребёнку раскатать на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами левой руки, затем правой.
- Вам потребуются: 8 квадратов (5×5 см), вырезанных из фольги.
Задача ребёнка брать их по одному, скатывать в плотный комочек: большим и указательным пальцами, большим и средним пальцами, большим и безымянным пальцами, большим и мизинцем. Сначала одной рукой, затем — другой.

ЛЕВАЯ РУКА



ПРАВАЯ РУКА



Предложите ребёнку:

- Поставить пальчики левой руки на круги под изображением животных. Затем по команде взрослого поднимать и опускать пальчики на заданный счёт. Например: ёжик — 2 раза, котик — 1 раз, собачка — 3 раза и т.д. Повторить игру по аналогии для противоположной руки.

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

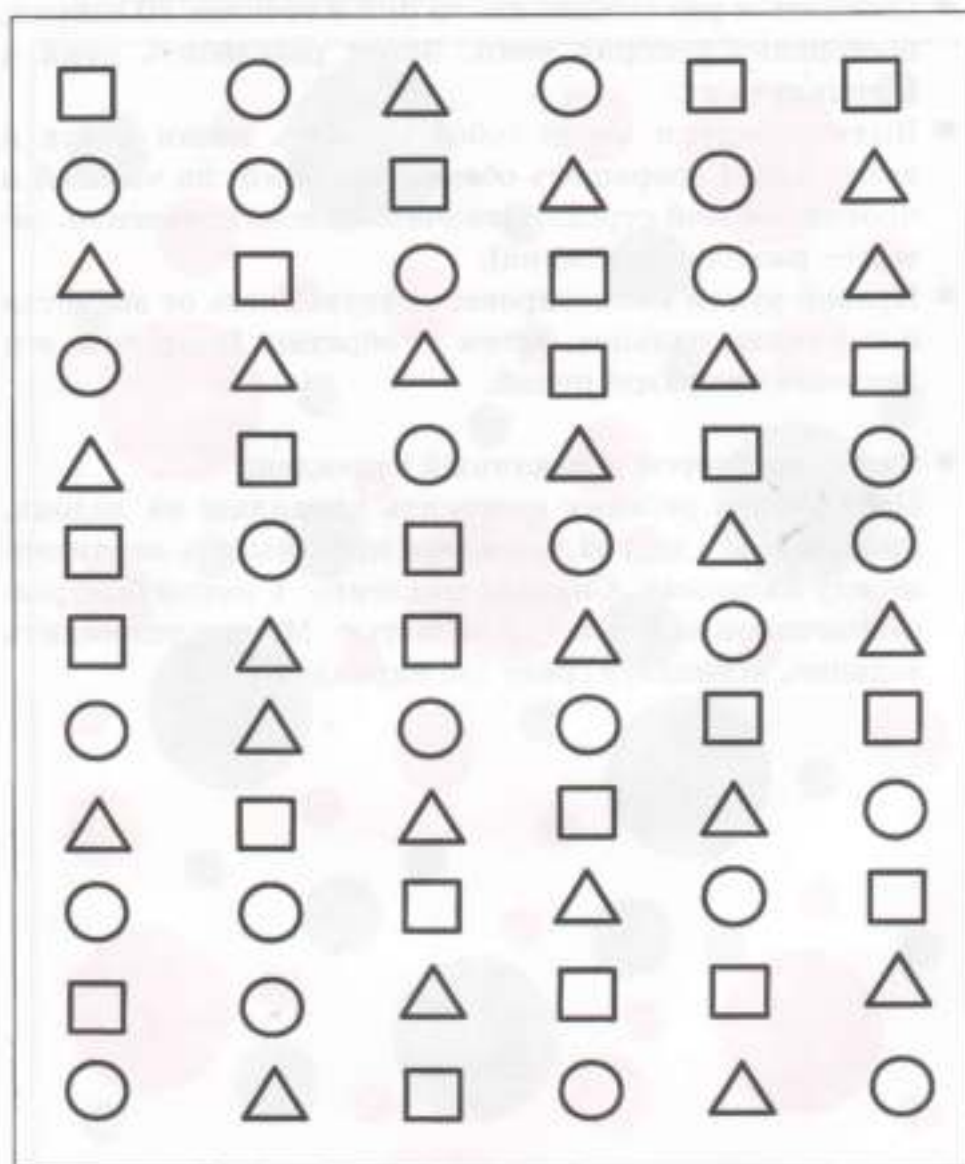
- Сжимать и разжимать кисти рук в течение 30 секунд, постепенно ускоряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть их.
- Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз. Затем поворачивать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем — разнонаправленно).
- Правой рукой помассировать левую кисть от запястья к кончикам пальцев, затем — обратно. Повторите эти движения с правой рукой.

- Вам потребуется: деревянный карандаш.

Предложите ребёнку положить карандаш на ладонь, прикрыть его другой ладонью и прокатывать карандаш между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее: от кончиков пальцев — к запястью. Можно усложнить задание, используя сразу два карандаша.

Предложите ребёнку:

- Взять в правую и левую руку по фломастеру, вычеркнуть в таблице левой рукой квадраты, а правой рукой — круги.



ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Похлопать в течение 30 секунд в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.
- «Костяшками» сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное движение»). Повторить эти движения с левой рукой.
- В течение 30 секунд выполнить движения, имитирующие растирание «замёрзших» рук.

- Вам потребуются: два детских носовых платка.

Взрослый берёт носовой платок за уголок и показывает ребёнку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает! Потом предлагает то же самое сделать ребёнку, сначала одной рукой, потом другой. Можно усложнить задание, одновременно работая двумя руками с двумя платками.

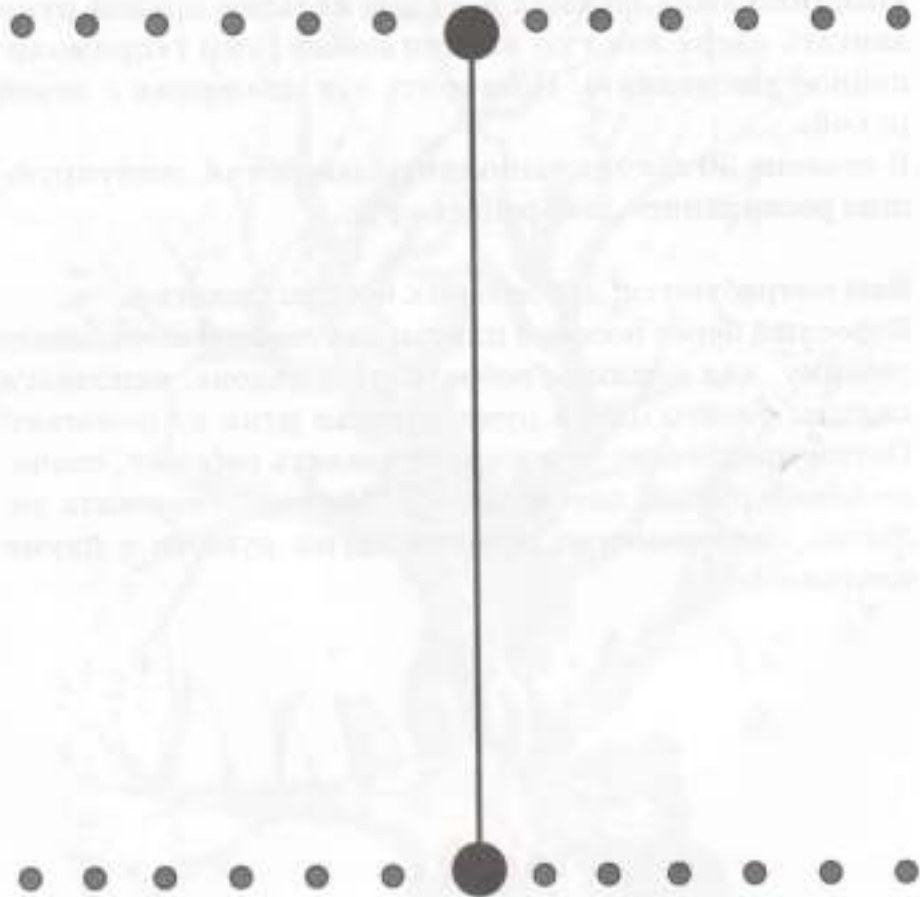
ПСИХОМОТОРНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Одновременно двумя руками провести линии сверху вниз, от точки к точке.

ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВая РУКА



ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

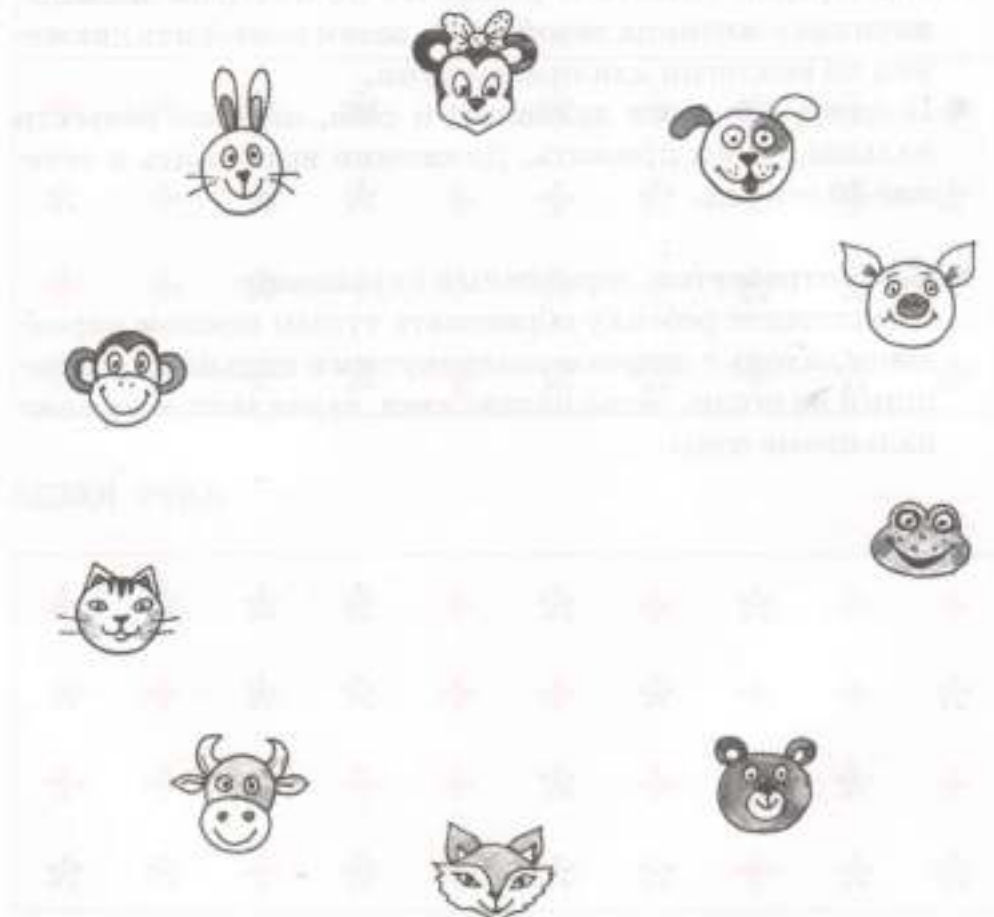
- Сжать кисть левой руки в кулак, затем поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. Повторите движения по аналогии для правой руки.
- Поочередно сгибать и разгибать по 3–4 раза пальцы, начиная с мизинца левой руки, затем повторить движения по аналогии для правой руки.
- Поднять обе руки ладонями к себе, широко развести пальцы, затем прижать. Движения выполнять в течение 30 секунд.

- **Вам потребуется:** деревянный карандаш.

Предложите ребёнку обрисовать тупым концом карандаша ладонь с широко раздвинутыми пальцами, лежащими на столе, легко надавливая карандашом на межпальцевые зоны.

Предложите ребёнку:

- Провести соединительные линии:
 левой рукой: от коровы к собачке; от собачки к лисичке;
 от лисички к мышке; от мышки к лягушке;
 правой рукой: от лягушки к обезьяне; от обезьяны к
 медведю; от медведя к зайцу; от зайца к поросёнку; от
 поросёнка к коту.



ШЕСТОЙ КОМПЛЕКС

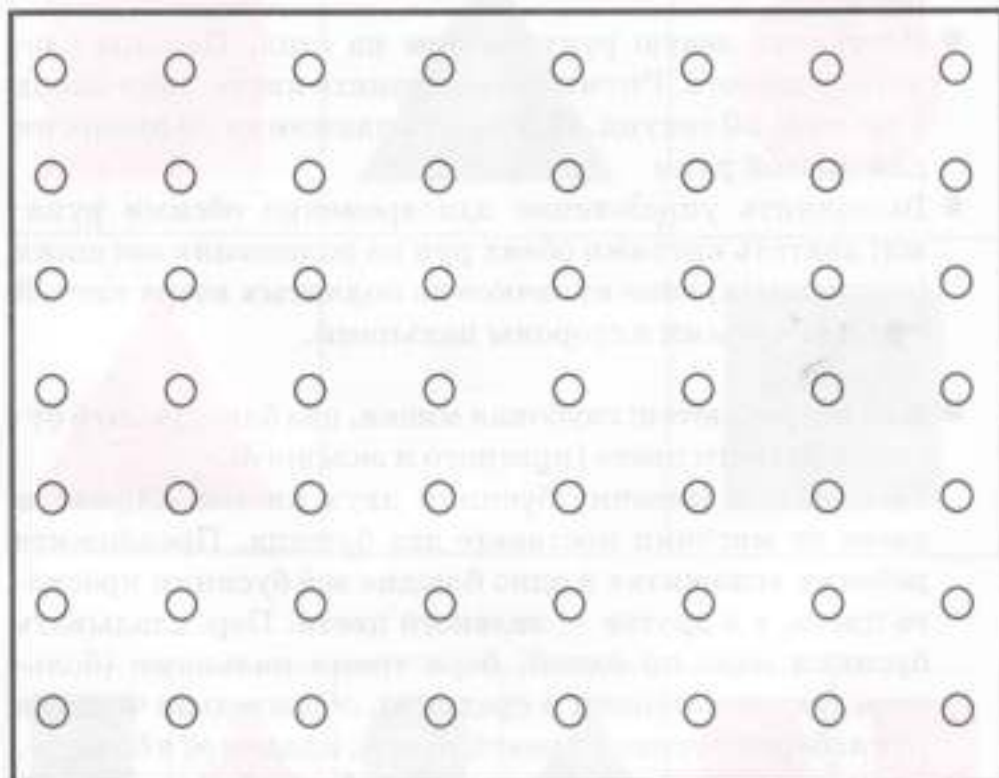
МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Соединить подушечки пальцев левой руки в щепоть, раскачивать кисть в течение 30 секунд, налево и направо. Вправо — пальцы раздвинуть, влево — соединить в щепоть. Повторить движения по аналогии для правой руки.
- Поставить левую руку локтем на стол. Пальцы сложить в щепоть. Ритмично наклонять кисть вниз-вверх в течение 30 секунд. Повторить движения по аналогии для правой руки.
- Выполнить упражнение одновременно обеими руками: двигать кистями обеих рук из положения висящих (опущенных) вниз кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.
- Вам потребуются: глубокая миска, два блюдца, по 5 бусинок разного цвета (красного и зелёного).
Высыпьте в мисочку бусинки двух цветов. Справа и слева от мисочки поставьте два блюдца. Предложите ребёнку «сложить» в одно блюдце все бусинки красного цвета, а в другое — зелёного цвета. Перекладывать бусинки надо по одной, беря тремя пальцами (большим, указательными и средним), обязательно чередуя руки: берем бусинку правой рукой, кладём её в блюдце, стоящее справа от мисочки, затем берём бусинку левой рукой, кладём её в блюдце, стоящее слева от мисочки.

Предложите ребёнку:

- Поставить точки красного и зелёного цвета внутри кругов. Правой рукой ставить точку красного цвета, в следующем круге — точку зелёного цвета левой рукой и т. д. Детям старше 5 лет можно предложить выполнить задание на скорость: «Расставь точки в кружочках, чередуя руки, как можно быстрее».



СЕДЬМОЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

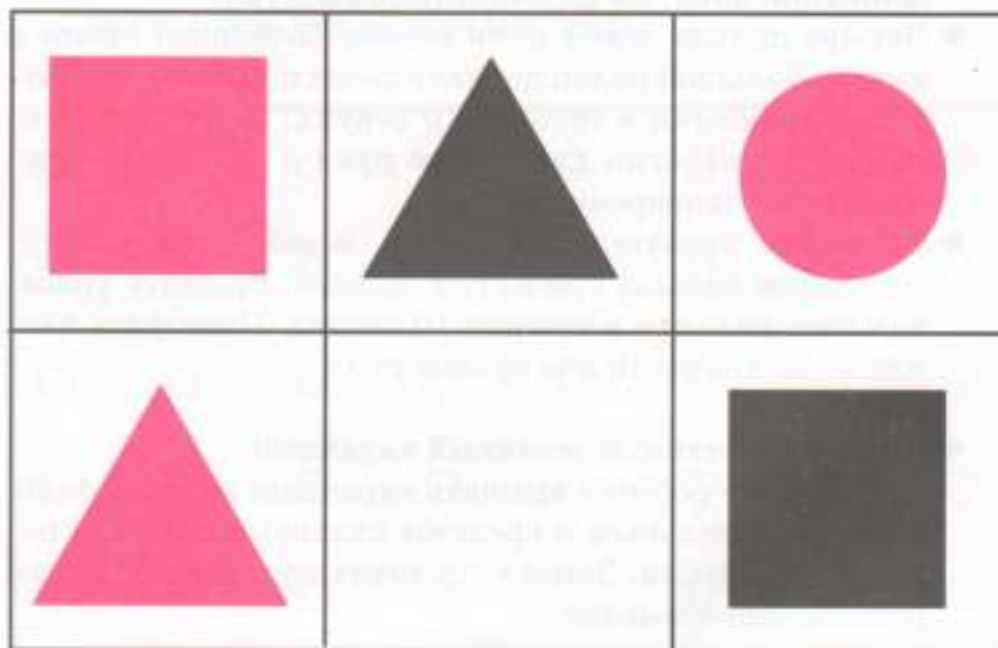
Предложите ребенку:

- Вытянуть кисти рук вперед ладонями вниз. Пальцами обеих рук (кроме больших) производить синхронные движения вниз-вверх в течение 30 секунд.
- Четыре пальца левой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнить круговые движения в течение 10 секунд. Повторить движения по аналогии для правой руки и выполнить двумя руками одновременно.
- Вытянуть указательный палец левой руки вперед, остальные пальцы прижать к ладони. Вращать указательным пальцем в течение 10 секунд. Повторить движения по аналогии для правой руки.
- Вам потребуется: деревянный карандаш.
Предложите ребёнку вращать карандаш на столе большим, указательным и средним пальцами одной, а потом другой рукой. Затем выполнить упражнение двумя руками одновременно.



Предложите ребёнку:

- Выбрать нужную фигуру из нижнего ряда и нарисовать её в таблице. Ребёнку нужно объяснить свой выбор.



ВОСЬМОЙ КОМПЛЕКС

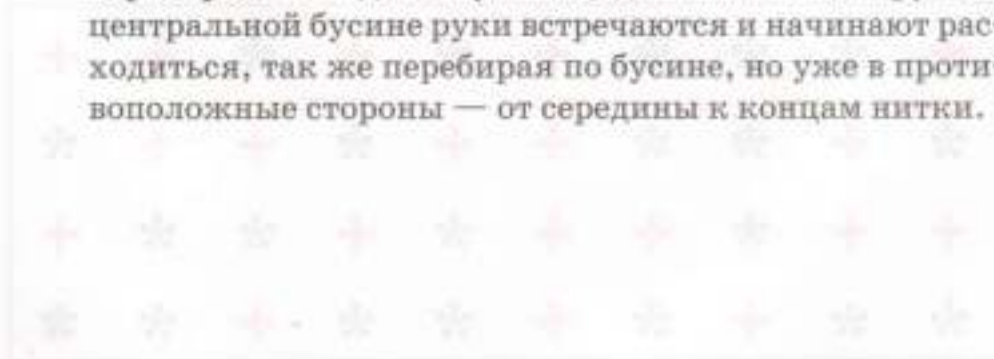
МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Синхронно на правой и левой руке соединять подушечки пальцев, образуя кольцо (большой с указательным, большой со средним, большой с безымянным, большой с мизинцем) в течение 30 секунд.
- Кончиками пальцев левой руки поочередно (начиная с больших пальцев) дотрагиваться до кончиков одноименных пальцев правой руки в течение 30 секунд.
- Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать сцепку и с другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.

- **Вам потребуются:** чётки или бусы из 17 бусинок, вытянутые в нитку, центральная бусина — другого размера или другого цвета.

Ребёнок берёт за края и одновременно обеими руками перебирает по одной бусинке, двигаясь к центру. На центральной бусине руки встречаются и начинают расходиться, так же перебирая по бусине, но уже в противоположные стороны — от середины к концам нитки.

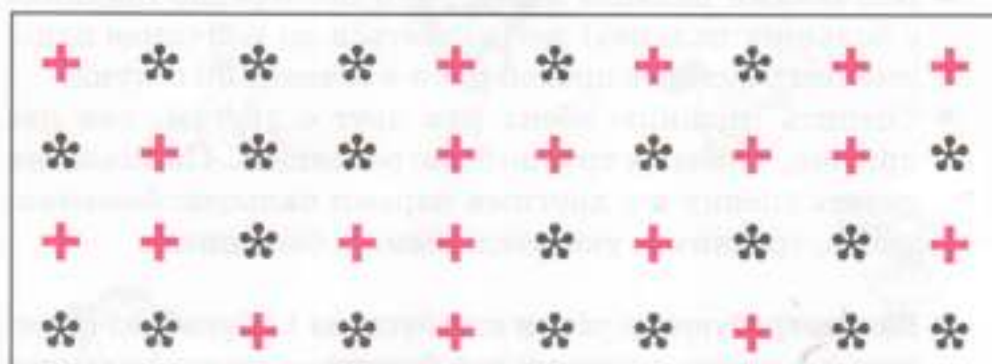


Предложите ребёнку:

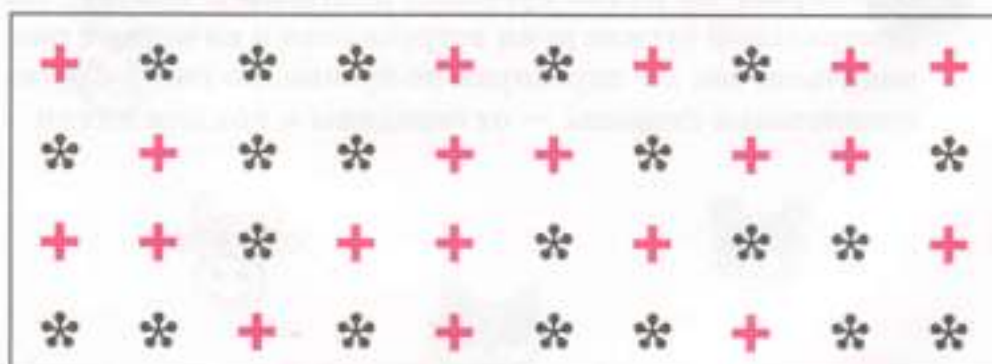
- Вычеркнуть цветочки и обвести крестики сначала правой рукой, затем — левой.



ПРАВАЯ РУКА



ЛЕВАЯ РУКА



ДЕВЯТЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Ребром ладони правой руки имитировать «пиление» ладони левой руки по всем направлениям в течение 30 секунд. Повторить движения для правой руки.
- Правой рукой делать массаж (активное растирание) тыльной стороны левой руки в течение 30 секунд. Повторить движения по аналогии для правой руки.
- Подушечкой большого пальца правой руки по часовой стрелке растирать центр ладони левой руки в течении 30 секунд. Повторить движения для левой руки.

- **Вам потребуются:** поднос, полстакана манной крупы или пшена (можно использовать кинестетический песок).

Предложите ребенку сделать на подносе дорожки шириной 1–2 см, используя песок (манку, пшено). Песок надо сыпать тремя пальцами (большим, указательным и средним), сложив их щепоткой. Чередуйте руки: сначала правой рукой, затем — левой и двумя руками одновременно.

Предложите ребёнку:

- Найти на дереве силуэты: слона, носорога, зайца, бегемота, рыбы, пингвина, птицы. Раскрасить их.



ДЕСЯТЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- «Нарисовать» большим пальцем вытянутой левой руки знак бесконечности на уровне глаз. Движение начинается влево–вверх, против часовой стрелки. Надо сделать движение 3 раза, затем повторить то же самое для другой руки.
- Повторить предыдущее задание (движение) одновременно правой и левой рукой ещё 3 раза.
- Соединить кисти рук в замок (при этом большие пальцы окажутся перекрещенными), «покрутить» большими пальцами в течение 10 секунд, сохраняя позицию «замок».

- **Вам потребуются:** стакан (или кружка), десертная ложка.

Предложите ребёнку размешивать ложкой (например сахар в чае), чередуя во время игры руки. Сначала размешивать правой рукой, затем — левой. Если у малыша возникнут затруднения, то помогите ему, двигая его рукой в заданном направлении.

Предложите ребёнку:

- Вычеркнуть левой рукой все красные круги, затем правой рукой — все чёрные. Для детей с 5 лет это задание можно выполнять на скорость: «Постарайся вычеркнуть круги как можно быстрее».



ОДИННАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Соединить тыльной стороной большие пальцы правой и левой руки. Быстро-быстро пошевелите остальными пальцами обеих рук, сохраняя большие пальцы прижатыми друг к другу.
- Вытянуть вперёд указательные и средние пальцы на обеих руках, остальные пальцы прижаты к ладоням. Синхронно на правой и левой руке изобразить движение «режем ножницами»: разводить пальцы, затем соединять их в течение 10 секунд.
- Вытянуть вперёд мизинцы на обеих руках, остальные пальцы собрать в кулак. Синхронно покачивать мизинцами вверх-вниз в течение 10 секунд.
- Вам потребуются: блюдце, полстакана гороха (можно использовать пульки для детских пистолетов). Насыпьте горох в блюдце. Предложите ребёнку брать горошины большим и указательным (при необходимости и средним) пальцами по одной и, удерживая их в руке, набирать целую горсть. Сначала правой рукой, затем — левой и одновременно двумя руками.

Предложите ребёнку:

- Найти в таблице слова «КОТ» и обвести их в рамку.

КОТ

К Ю Е П К О Т

Т Х Л И Г С

Б К О Т А В

П Р Я З У О

К Ф Ц Ч Т Г

М К О Т И Б

ДВЕНАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Растирать кисти рук между собой в течение 30 секунд.
- Кисти обеих рук положить на колени ладонями вниз и синхронно переворачивать их на тыльную сторону, затем обратно в течение 30 секунд.
- Раскрыть ладонь левой руки, подушечками пальцев правой руки постукивать по всей поверхности ладони в течение 30 секунд. Повторить движения по аналогии на противоположной руке.

- Вам потребуются: две чашки, позволяющие ребёнку полностью погрузить в них кисти рук, 6–8 мелких игрушек.

Одну чашку поставьте с правой стороны от ребёнка, налейте в неё тёплую воду (34–38 градусов) и положите мелкие игрушки. Другую чашу поставьте с левой стороны, налейте в нее прохладную воду (15–20 градусов) и положите в неё 3–4 небольших кусочка льда. Предложите ребёнку переложить игрушки из чашки с тёплой водой в чашку с прохладной водой. Игрушки нужно брать по одной: сначала правой рукой, полностью погружая кисть в тёплую воду, затем — в прохладную. Повторите игру для левой руки, переложив игрушки обратно из чашки с прохладной водой в тёплую.

Предложите ребёнку:

- Назвать и показать все числа от 1 до 10 (выделенные красным цветом) и от 10 до 1 (выделенные чёрным цветом). Для детей с 6 лет это задание можно выполнять на скорость: «Постарайся назвать и показать все числа от 1 до 10 как можно быстрее».

От 1 до 10

4	6	1	3	6
3	7	5	7	9
8	10	8	2	5
1	2	4	9	10

От 10 до 1

2	4	8	2	10
5	7	5	9	6
1	9	3	10	8
3	4	6	1	7

От 1 до 10

6	2	10	1	1
8	3	9	7	6
7	10	5	4	5
4	3	2	8	9

От 10 до 1

7	3	5	6	9
1	10	2	8	3
4	7	4	6	10
8	1	9	2	5

ТРИНАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

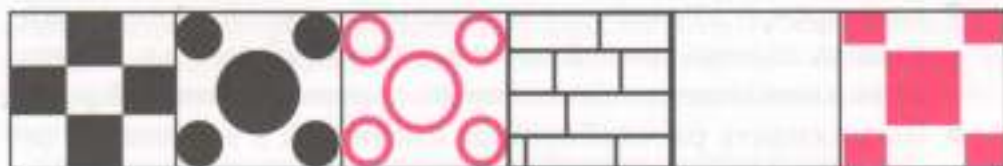
- Подушечками пальцев обеих рук синхронно постукивать по столу в течение 10 секунд.
- Большим и указательным пальцем левой руки пощипывать ладонь правой руки в течение 10 секунд. Повторить движения по аналогии на противоположной руке.
- Встряхивать расслабленные кисти рук в течение 10 секунд.

- Вам потребуются: поднос, две тарелки (глубокая и мелкая), десертная ложка, 6–8 мелких плавающих предметов.

Поставьте на поднос две тарелки: перед малышом (ближе к нему) глубокую тарелку, чуть дальше — мелкую. В глубокую тарелку налейте воды и положите несколько мелких плавающих предметов. Предложите ребёнку выловить их по одному ложкой и переложить в мелкую тарелку. Следите, чтобы ребенок правильно держал ложку. В ходе игры можно чередовать руки, вылавливая предметы по очереди то правой, то левой рукой.

Предложите ребёнку:

- Выбрать нужный квадрат из нижнего ряда. Для детей 4–5 лет провести соединительную линию, для детей 6–7 — написать в пустом квадрате соответствующую цифру.



1 2 3 4 5 6



Список литературы:

1. *Пятница Т.В.* Левша в начальной школе: адаптация и обучение — Ростов н/Д: Феникс, 2014. — 95 с.
2. Межполушарное взаимодействие: хрестоматия/под ред. А.В. Семенович, М.С. Ковязиной. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Генезис, 2018. — 496 с.
3. *Крупенчук О.И.* Пальчиковые игры. — СПб.: Литера, 2007. — 32 с.
4. Полный справочник логопеда / авт.-сост. Л. Смирнова. — Минск: Харвест, 2011. — 384 с.
5. *Майская А.* Ребенок Левша: как достичь гармонии с «правым миром». — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.
6. *Сумнительная С.И.* Школа Монтессори. Помоги мне это сделать самому. — М.: Карапуз, 2000. — 10 с.
7. Гимнастика мозга (Гимнастика ума). [Электронный ресурс]: Содействие центр практической психологии — Режим доступа: <http://kinhelp.ru/gimnastika-mozga/gimnastikauma/>
8. *Деннисон И.П.* Гимнастика мозга / И.П. Деннисон, Г. Деннисон [Электронный ресурс]: Просто в непросном.рф — Режим доступа: <http://tao-online.com/gimnastika-mozga/>
9. Подготовка к обучению. Гимнастика мозга. Brain Gym [Электронный ресурс]: СпбГМТУ Среднетехнический факультет — Режим доступа: <http://stf-smtu.ru/>
10. *Рашкова Т.* Гимнастика мозга или обычная зарядка? [Электронный ресурс]: Дети будущего — Режим доступа: <http://www.deti-budushego.com/node/217>
11. Упражнения Гимнастики мозга. [Электронный ресурс]: Образовательная кинезиология — Режим доступа: http://creative_kinesiology.ru/uprazhneniya-gimnastiki-mozga/

Содержание

От автора.....	3
ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС	5
ВТОРОЙ КОМПЛЕКС.....	7
ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС.....	9
ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС.....	11
ПЯТЫЙ КОМПЛЕКС.....	13
ШЕСТОЙ КОМПЛЕКС	15
СЕДЬМОЙ КОМПЛЕКС.....	17
ВОСЬМОЙ КОМПЛЕКС	19
ДЕВЯТЫЙ КОМПЛЕКС.....	21
ДЕСЯТЫЙ КОМПЛЕКС.....	23
ОДИННАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС.....	25
ДВЕНАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС.....	27
ТРИНАДЦАТЫЙ КОМПЛЕКС.....	29
Список литературы	31



ISBN 978-5-222-32109-6



9 785222 321096

 phoenix_book

