**ЛЕВОЕ И ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА: два пути восприятия и мышления**

Два полушария нашего мозга объединены и работают вместе, обрабатывая информацию различным образом. **Левое полушарие** перерабатывает информацию логически и последовательно. В высокой степени связанное с языком и интеллектом, оно отвечает за анализ и принятие решений. Левая сторона мозга точно знает название вещей. Она хорошо работает *при планировании путешествий, разгадывании того, как* *работает часовой механизм, при счёте денег и расчёте времени, необходимого, чтобы пробежать километр*. Левое полушарие *склонно к соревнованию.*

**Правое полушарие**, напротив, *склонно к сотрудничеству*. Оно обрабатывает информацию пространственно, целостно и зрительно. Это значит, что оно видит предмет с нескольких сторон одновременно, думает о целом и устанавливает связи – физические, эмоциональные, интуитивные. Правое полушарие предпочитает *воображать, рисовать, вести машину по шоссе, расставлять мебель в комнате и чувствовать эмоциональный накал*. Современный человек привык смотреть на вещи почти полностью при помощи левого полушария, то есть логически. Мы хвалим наших детей, когда они называют вещи, оцениваем школьников при помощи стандартизированных тестов, сравниваем, анализируем и судим обо всём, в том числе и о себе.

От того, как развито каждое полушарие и связь между ними зависит эффективность работы нашего мозга.

Существует несколько простых способов развития полушарий:

* Самый простой из них – увеличение объема работы, на которой ориентировано полушарие.
* Следующий способ – максимально задействовать сторону тела, контролируемую полушарием – для развития правого полушария необходимо работать левой частью тела, а для проработки левого полушарий - с правой. Например, вы можете рисовать, прыгать на одной ноге, жонглировать одной рукой.
* Выполняя какие-либо игры/упражнения сразу двумя руками, мы развиваем связь между полушариями: рисуем двумя руками, упражнения для синхронизации мозга, все виды прикладного творчества.

Конечно, мы должны понимать, что любая игра/действие/упражнение задействует оба полушария. Но в зависимости от того, на развитие чего направлена игра или упражнение, преимущественно то полушарие и будет активно, в котором сосредоточены функции, необходимые для решения игры или задачи.

**Тест на определение ведущего полушария:**

Сплетите пальцы рук в замок

Если вверху остался большой палец левой руки, то напишите на листе бумаги букву «Л». Если большой палец правой руки – «П».

Представьте, что целитесь в дальнюю мишень

Если вы пользуетесь при этом левым глазом, а правы прищуриваете, то напишите букву «Л», если наоборот — «П».

Сложите руки на груди

Если кисть левой руки будет лежать сверху, то напишите «Л», если правой руки, то «П».

Похлопайте в ладоши

Если активнее при этом левая ладонь, то ставьте букву «Л», если правая, то «П».

*Результаты теста:* Если у вас получилось больше букв «П», то доминирует левое полушарие (так как левая сторона отвечает на правое полушарие, а правая – на левое).

Если у вас больше «Л», то у вас лучше работает правое полушарие.

**Упражнения:**

*Далее представляем упражнения на развитие полушарий нашего мозга.*

**«Не собьюсь!»**

Игрокам предлагается последовательно считать от 1 до 30 (каждый называет одно число). При этом цифра три и все числа, которые на нее делятся или оканчиваются, заменяются словами «не собьюсь» (например, «один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь… 11, не собьюсь, не собьюсь, 14» — и так далее).

**«Кулак – ребро – ладонь»**

Выполнить поочередно 3 движения: сжать ладонь в кулак, поставить ребром на стол, положить ладонью вниз. Сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно.

*Активизирует процессы чтения и письма, повышает концентрацию, улучшает мыслительные процессы.*

**«Восьмерки»**

Рисовать в воздухе перед собой восьмерки – от центра по часовой стрелке, а потом против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову.

*Активизирует мыслительные процессы, снимает лишнее напряжение, подготавливает к восприятию визуальной информации.*

**Таким образом, мы с вами можем самостоятельно управлять нашим восприятием, тренировать наш мозг и активизировать мыслительные процессы.**