

Зеркальное рисование

Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру, рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

- чертить вертикальные, горизонтальные, наклонные линии одинаковой длины, постепенно увеличивать или уменьшать амплитуду движения;
- рисовать то же самое обеими руками вместе;
- рисовать одновременно обеими руками расходящиеся и сходящиеся линии;
- так же рисовать круговыми, синусоидовидными движениями;
- рисовать любое симметричное изображение относительно вертикальной оси;
- рисование несложных орнаментов: совершенствовать от пофрагментарного движения к плавному, поддерживая двигательный рисунок.