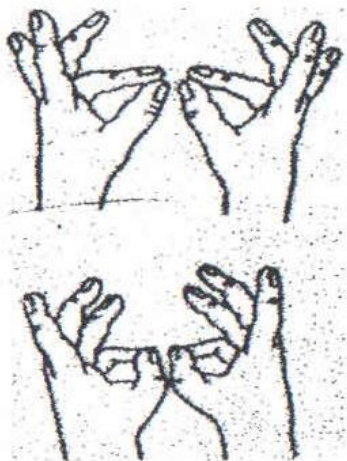


Комплексы упражнений для развития межполушарных взаимодействий

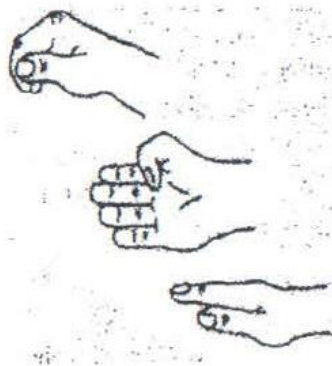
Комплекс № 1



«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом порядке – от

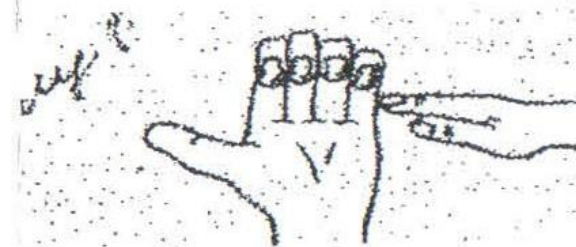
указательного пальца к мизинцу и в обратном – от мизинца к указательному пальцу. Вначале движения выполняются поочередно каждой рукой, затем – двумя одновременно.



«Кулак - ребро – ладонь»

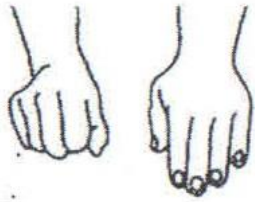
Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром, распрямленная ладонь.

Ребенок выполняет движения вместе со взрослым, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками. При затруднениях взрослый предлагает ребенку: «Помогай себе вслух или шепотом командами «кулак-ребро-ладонь».



«Лезгинка»

Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук (шесть-восемь раз).



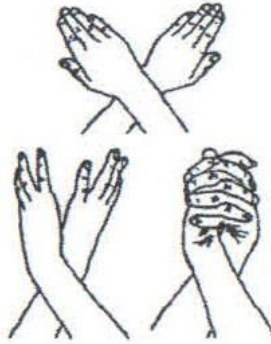
«Лягушка»

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение **рук**.



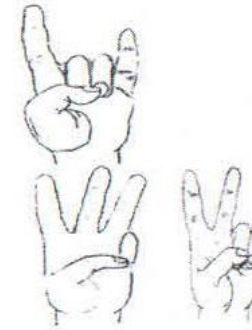
«Ухо-нос»

Взяться левой рукой за кончик носа, правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».



«Замок»

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослому, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы.



«Заяц, коза, вилка».

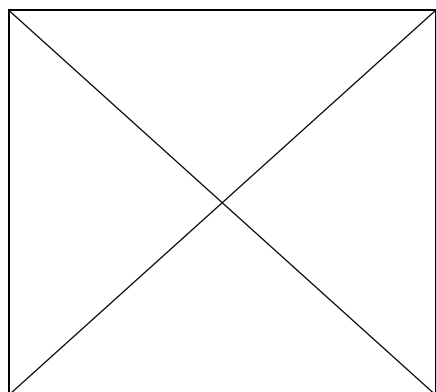
Заяц - указательный и средний палец, вилка - указательный, средний и безымянный пальцы, вилка - указательный, мизинец.

Комплекс № 2

1. Постучите по столу расслабленной кистью правой руки, а затем левой.
2. Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделайте то же самое левой рукой
3. **Звонок.** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхните по очереди кистями.
4. **Домик.** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.
5. Постучите каждым пальцем правой руки по столу под счет «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.»
6. Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.
7. Раскатывайте на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами правой руки, затем левой.
8. Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).
9. Зафиксируйте предплечье на столе. Берите пальцами правой руки (указ. - большой; средний – большой и т.д.) спички из коробка на столе и складывайте рядом, не сдвигая руки с места. Затем уложите их обратно в коробку. Сделайте то же левой рукой.

Комплекс № 3

Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде символа Х.



Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом следующие упражнения:

1. Стоя поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем тоже с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы Х, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушария мозга. Упражнение помогает двум полушариям работать согласованно.
2. **Паровозик.** Правую руку положите на левую надостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.
3. **Перекрестная маршировка.** Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнения перекрестно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы Х. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.
4. **Мельница.** Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию тела». Время упражнения 1-2 минуты. Дыхание произвольное.