**Развитие межполушарного взаимодействия**

|  |
| --- |
| Выполнять упражнения лучше каждый день, хотя бы по 5-10 минут. Эти упражнение являются "гимнастикой для мозга". И будут полезны детям и взрослым даже если со сформированностью межполушарных взаимодействий все в порядке.**1. Колечки.**  Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931241173/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/df.jpgУпражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.**2.** **Цепочка.** Пальцы, сложенные в колечки, «плетут» цепочку.https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931241173/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/df.jpg**3. Вот! – О’key!**Смена одной позиции на другую. («Вот!»**-**Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)**4. Лягушка.**Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак пальчиками вниз, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправленно менять положение рук.**5. Кулак-ребро-ладонь.** Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола; выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. Количество повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении ребенок помогает себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произнося их вслух или про себя.https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931407034/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/t.jpg**6. Лезгинка.**Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931440632/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/ty.jpg**7. Зеркальное рисование.** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.**8. Ухо—нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931472798/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/u.jpg**9. Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931610173/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/y.jpghttps://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931618477/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/uj.jpg**10. «Назови пальцы»***:* «Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их».**11. Рисование горизонтальной восьмёрки**Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931686031/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/hg.jpg**12. «Прыжки на месте»**Выполняются с одновременными движениями руками и ногами:·        Ноги вместе – руки врозь;·        Ноги врозь – руки вместе;·        Ноги вместе – руки вместе;·        Ноги врозь – руки врозь.(цикл прыжков повторить несколько раз)**13. «Мельница»**Одновременные круговые движения рукой и ногой.·        Сначала левой рукой и левой ногой,·        затем правой рукой и правой ногой,·        затем левой рукой и правой ногой,·        затем правой рукой и левой ногой.Сначала вращение выполняется вперёд, затем назад, затем рукой вперёд, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз.**14. «Цыганочка».**Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен дотронутьсяна счет *раз*: **правой** рукой до поднятого правого колена, вернуться в и.п.*два*: **левой** рукой до поднятого левого колена;*три*: **правой**рукой до поднятого левого колена;*четыре*: **левой** рукой до поднятого правого колена;*пять*: **правой** рукой дотронуться до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в и.п.*шесть*: **левой** рукой дотронуться до левой пятки;*семь*: **правой** рукой дотронуться до левой пятки;*восемь*: левой рукой дотронуться до правой пятки;*девять*: **правым** локтем дотронуться до правого колена (поднять согнутую ногу);*десять*: левым локтем дотронуться до левого колена;*одиннадцать*: **правым** локтем дотронуться до левого колена;*двенадцать*: левым локтем дотронуться до правого колена;Весь цикл выполняется 3 раза.https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931749621/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/kk.jpg  |