**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.jpg](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/df.jpg?attredirects=0)  Упражнение 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](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/df.jpg?attredirects=0)  **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](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/t.jpg?attredirects=0)  **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](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/ty.jpg?attredirects=0)    **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](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/u.jpg?attredirects=0)  **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.jpg](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/y.jpg?attredirects=0)  [https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/_/rsrc/1473931618477/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/uj.jpg](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/uj.jpg?attredirects=0)  **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](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/hg.jpg?attredirects=0)  **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 дотронуться  на 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](https://www.sites.google.com/site/logopeedmuhu/palciki/razvitie-mezpolusarnogo-vzaimodejstvia/kk.jpg?attredirects=0) |