

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

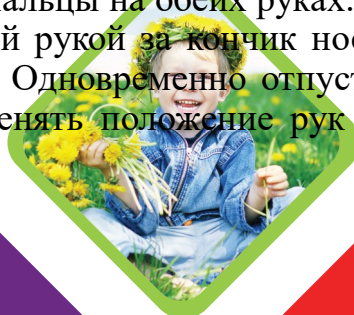
«**Колечко**». Поочередно, как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного к мизинцу) и в обратном порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими вместе.

«**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 рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

«**Кулак-ладонь-ребро**». Ребенку показывается 3 положения ладони на столе, последовательно сменяющих друг друга: раскрытая ладонь на столе, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на столе. Сначала упражнение выполняется совместно с родителями: а) ладонью правой руки; б) ладонью левой руки; в) обеими ладонями одновременно. При этом меняем темп выполнения, то, убыстряя, то, замедляя его. Затем ребенок выполняет упражнение сам.

«**Замок**». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет родитель. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

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



МБДОУ—детский сад
компенсирующего вида № 266

г. Екатеринбург, ул. Рассветная 13а

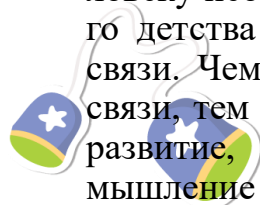
Родительская школа «Домашняя нейрокоррекция»





Некоторые упражнения для развития межполушарного взаимодействия:

Мозг человека состоит из двух полушарий: левого и правого. У кого-то лучше функционирует левое полушарие, у кого-то правое, а идеальный вариант, когда функционируют оба полушария головного мозга. Левое полушарие мыслит логически, правое – творчески. Совершенно очевидно, что человеку необходимо и то, и другое. Поэтому с самого детства желательно развивать межполушарные связи. Чем лучше будут развиты межполушарные связи, тем выше у ребёнка будет интеллектуальное развитие, память, внимание, речь, воображение, мышление и восприятие.



Рекомендации родителям:

Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Лучше сделать меньше, но качественнее.

Продолжительность упражнений – не более 5-10 минут.

Не стоит ограничиваться стандартными рамками. Ребенку будет гораздо интереснее, если упражнения будут выполнены, например, на улице.

В зависимости от индивидуальных способностей ребенка следует постепенно усложнять задание – например, ускорить темп выполнения.

Важно, чтобы каждое упражнение выполнялось точно и правильно.

Чтобы дети не утрачивали интерес, упражнения можно комбинировать и менять местами.



Зеркальное рисование. Нужно положить на стол чистый лист бумаги, взять в обе руки по карандашу или фломастеру и рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы.

Перекрестные движения. Нужно выполнять координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперёд, в стороны, назад). Затем сделать то же левой рукой и правой ногой.

Перекрестное марширование. Нужно сделать 6 пар поперекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.

Пальчиковые упражнения. Поочередно и как можно быстрее нужно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

Игры с мячом:

- кидать мяч (взрослому, в корзину, вверх, об пол, в мишень);
- ловить мяч (прямо, сбоку, сверху, стоя на стульчике, на балансирах);
- перекидывать мяч с партнёром (при этом эмоционально сопровождать броски словами «бах»)
- сбивать мишень мячом (как вариант, кегли).
- отталкивать руками (и ногами) фитбол;
- футбол (забивать мяч ногами в ворота, бить по мишени)
- подбрасывать мячик вверх и ловить его;
- кидать об стену и ловить;
- кидать об пол и ловить руками.

