

Упражнения на межполушарное взаимодействие, гимнастика мозга

«Кинезиология для детей»

- 1. Упражнение «Кулак – ребро – ладонь».** Исходное положение (далее И. п.) ведущая рука ребенка ставится на стол в кулак, другая рука лежит на столе ладонью вниз. Ставим кулак, потом руку раскрываем и рука остается на поверхности стола ребром ладони, следующая позиция, рука опускается на стол раскрытой ладонью вниз. Теперь тоже самое с другой рукой. Смена рук происходит одновременно. Усложнение – упражнение выполняется одновременно двумя руками. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
- 2. Упражнение «Лягушка».** И.п. - руки ребенка лежат на столе ладонями вниз на краю стола. Задание: одну руку сжать в кулак, другая кладётся раскрытой ладонью вниз, затем приподняли руки, опустили на стол и поменяли положение кистей. Смена рук происходит одновременно, руки вперёд не прыгают, фиксируются на одном месте. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
При усложнении задания, можно предложить ребенку закрыть глаза и проводить упражнение с закрытыми глазами.
- 3. Упражнение «Камешек-заборчик».** И.п. - руки ребенка лежат на столе ладонями вниз на краю стола. Задание: одну руку сжать в кулак (камешек) положить на стол, сжатыми пальцами вниз, другая ставится раскрытой ладонью ребром к столу (заборчик), затем приподняли руки, опустили и поменяли положение кистей. Смена рук происходит одновременно. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
При усложнении задания, можно предложить ребенку закрыть глаза и проводить упражнение с закрытыми глазами.
- 4. Упражнение «Колечки».** Упражнение заключается в смене позы пальцев рук. Все пальца попеременно сжимаются в кольцо, как бы здороваясь с большим пальцем: большой-указательный, большой-средний, большой-безымянный, большой-мизинец. Затем можно в обратном порядке от мизинца. Сначала упражнение выполняется одной ведущей рукой, затем другой, затем одновременно двумя руками. *Усложнение упражнения* – когда одна рука двигается от указательного пальца, а другая в обратном порядке – от мизинца.
- 5. Упражнение «Животик-голова»** - Одной рукой гладим по кругу живот, другой одновременно похлопываем по голове. Затем меняем руки.
- 6. Упражнение «Пианино»** - на закрепление ориентировки в пальцах правой и левой руки. И.п. Обе ладони с растопыренными пальцами лежат на столе. Педагог называет, каким пальцем «играть» (ладонь по прежнему прижата к столу, а названный палец отрывается от стола и опускаем на стол). Например: мизинец на левой руке, указательный на правой и т.д.. *Усложнение упражнения,* когда называются по два пальца, на левой и правой руке, которые нужно поднять и опустить после команды одновременно или сначала тот, а затем другой палец (тренируется слухоречевая память).

- 7. Упражнение «Брёвнышко-скамейка».** И.п. Правая рука согнута в локте, вертикально вверх и кисть зажата в кулачок (брёвнышко), левая рука (скамейка) горизонтально, левой ладонью приставлена к середине поднятой вертикально вверх правой руки. На счет два смена рук одновременно. *Усложнение упражнения* – выполнение смены рук через хлопок. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
- 8. Упражнение «Капитан - хорошо» -** И.п. правая рука «kozyрьком» (прямая ладонь со сжатыми пальцами) ко лбу (капитан смотрит вдаль), левая вытянута вперёд «во!» (хорошо). Одновременно меняем руки местами. *Усложнение упражнения* – выполнение смены рук через хлопок. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
- 9. Упражнение «Колодец».** И.п. правая рука повернута ладонью вверх и вытянута вперёд и сжаты между собой указательный и средний пальцы. Другие прижаты к ладони большим пальцем. Накрываем пальцы правой руки (брёвнышки колодца) указательным пальцем левой руки ногтём вверх. Смена рук происходит одновременно. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
- 2 вариант упражнения: вытянутые пальцы правой руки безымянный и мизинец (остальные прижаты в кулак большим пальцем) накрываются мизинцем левой руки.
- 10. Упражнение «Пистолетики».** И.п. большой палец держит безымянный и мизинец, а указательный и средний палец ведущей руки выставлены вперед, как пистолет; одновременно другая рука: большой палец держит указательный и средний пальцы, а мизинец и безымянный выставлены вперед, как дуло пистолета. Меняем положение пальцев. Смена рук происходит одновременно. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
- 11. Упражнение «Сверху рожки – снизу ножки» -** Правая рука согнута в локте вертикально вверх изображает рога козы (указательный и мизинец вверх, остальные к ладони), левая согнута в локте вертикально вниз, поза пальцев «ножки или зайка» (указательный и средний выдвинут из кулачка). Меняем положение пальцев на руках и положение рук в локте (внизу с «ножками», вверху с «рожками»). Упражнение отрабатывается до автоматизма.
- 12. Упражнение «Виктория – окей».** И. п. сложенные пальцы рук так, чтобы они показывали знак «мир», затем, одновременно, слаживаем пальцы рук знак «окей». После того, как упражнение доведено до автоматизма упражнение делается так: ведущая рука делает знак «мир», а другая рука знак «ок» одновременно. Теперь тоже самое с другой рукой. Теперь тоже самое с другой рукой. Смена рук происходит одновременно. Упражнение отрабатывается до автоматизма
- 13. Упражнение «Фига – Во!».** И. п. левая рука складывается в фигу, правая показывает знак «Во!». Теперь тоже самое с другой рукой. Смена рук происходит одновременно. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
- 14. Упражнение «Пальчики».** И.п. большой палец левой руки приставлен к подушечке мизинца, большой палец правой руки приставлен к подушечке указательного пальца, начинаем счет от 1 до 5 по порядку при этом большим

пальцем нужно коснуться подушечки других пальцев. Меняем руки. Упражнение отрабатывается до автоматизма

15. **Упражнение «Музыкальные пальчики».** И.п. указательный палец ведущей руки постукивает по краю стола, указательный палец другой руки начинает скользить по поверхности стола вперед – назад. Руки меняются. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
16. **Упражнение «Лезгинка» (другие названия Уголок, Асса).** И. п . правая кисть сжата в кулак, рука согнута в локте, кулак смотрит на правое плечо, большой палец оттопырен в сторону. Левая рука согнута в локте, кисть прямая подведена к основанию согнутых пальцев правой руки. Руки образуют прямой угол. Теперь тоже самое с другой рукой. Смена рук происходит одновременно. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
17. **Упражнение «Носик - ушко».** И.п. левая рука касается кончика носа, правая касается левого уха. Теперь тоже самое с другой рукой. Смена рук происходит одновременно. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
18. **Упражнение «Нос – ухо - хлопок».** Делается, как предыдущее упражнение, но смена движений рук через хлопок. И.п. левая рука касается кончика носа, правая касается левого уха. Далее хлопок. Теперь тоже самое с другой рукой. Смена рук происходит одновременно. Упражнение отрабатывается до автоматизма.
19. **Упражнение «Чайничек».** И.п. на фразу **«Чайничек»** руки согнуты в локтях, стоят кистями вверх, параллельно друг другу. Фраза **«с крышечкой»** и.п.руки согнуты в локтях, параллельно другу. Левая рука вверху, локоть и кисть на уровне плеч, правая рука внизу на уровне диафрагмы. Фраза **«крышечка с шишечкой»** и.п. левая рука остается на месте, кисть руки сжимается в кулак. Фраза **«шишечка с дырочкой»** и.п. на левой руке кулак разжимается, соединяются пальцы большой и указательный. Фраза **из дырочки дым»** и.п. указательный палец левой руки выпрямляется, рисуется спираль в воздухе, рука движется вверх. Фраза **«дым возвращается в дырочку»** и.п. левая рука движется вниз в и.п. **«шишечка с дырочкой»**; фраза **«крышечка с шишечкой»** кисть левой руки сжимается в кулак; фраза **«крышечка»** и.п. фразы **«Чайничек»**.
20. **Упражнение «Рисуем телом».** И.п. стоя, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч спина прямая; фраза **«Рисуем левой рукой круг»**, рука согнута в локте и кистью руки в воздухе рисуем круг. Фраза **« А теперь другой рукой рисуем квадрат»**, кистью правой руки в воздухе рисуем квадрат. Обе руки действуют одновременно. Фраза **«Ногой рисуем треугольник»**, как правило, тут ногу выбирает сам ребенок, чаще всего это ведущая нога. Все движения происходят одновременно. Как вариант – возможно, менять руки, ногу, геометрические фигуры.

Подготовила учитель-логопед

Горобинская Г.Н.