

Специальный комплекс упражнений для развития межполушарного взаимодействия.

Упражнения даны в порядке усложнения. Их можно использовать как в общих физкультурных занятиях или в самостоятельном комплексе по 3-4 упражнения, так и в занятиях по сенсомоторной коррекции.

«Велосипед». Дети имитируют ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом - другого колена, затем снова противоположного.

«Лодочка». Выполняется лежа на спине, затем на животе. Детям предлагается, изогнувшись, приподнять голову, руки и ноги над полом, изображая лодочку. Усложнение **«Покачивание на волнах».**

«Эмбрион». Прокатывание с боку на бок, свернувшись калачиком.

Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук:

- Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука – по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную а затем – в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.
- Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука – по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

«Вездеход». Передвижение лицом вперед, а затем спиной вперед на прямых ногах при помощи попеременных движений ног и ягодиц.

«Качалка». Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекачиваться с одного бока на другой, вперед – назад, прокатываясь всеми позвонками пополу.

«Перекрест». Сидя на полу, ноги вытянуть вперед и скрестить их. Сделать наклон вперед, пытаясь достать руками пальцы ног. Наклонить голову. Вдыхать при подъеме тела, выдыхать при наклоне. Повторять упражнение трижды и менять перекрестное положение ног.

«Бревнышко». Дети прокатываются «бревнышком» по полу туда – обратно. Сначала руки вытянуты над головой, затем вдоль туловища.

Ходьба на четвереньках – одновременно должны ставиться рука и нога (правая нога и правая рука, левая рука и левая нога). Взгляд направлен вперед. Усложнение – ускорение темпа, выполнение упражнения закрытыми глазами. Дополнятся – ходьба на четвереньках с подключением языка (язык движется в противоположную от шагающей руки сторону).

Перекрестная ходьба (левая нога – правая рука, правая рука – левая нога) на четвереньках и на ладошках вперед и назад.

Перекрестная ходьба на четвереньках и на локтях вперед и назад.

Односторонняя ходьба на четвереньках боком (левым, правым).

Усложнение – ускорение темпа, выполнение упражнения назад, с закрытыми

глазами. Дополняется – ходьба на четвереньках с подключением языка (язык движется в противоположную от шагающей руки сторону).

«Приставной шаг». Предложить детям встать у стены, лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо 3-5 метров, а затем влево приставным шагом – двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам), а затем противоположная рука и нога.

«Мельница». Предложить детям делать 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 вращения выполняются вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполнять упражнение надо так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно, с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

«Парад». Маршировать на счет: «раз-два- три четыре». В 1-м цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во 2-м – на счет «два», в 3 -м – на счет «три», в 4-м – на счет «четыре». Повторить несколько раз.

«Кошка». Дети встают на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делают вдох, отводят голову назад, прогибают позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делают выдох, шипят, опускают подбородок к груди, выгибают спину вверх.

«Руки – ноги». Дети должны сделать прыжки с продвижением, используя в качестве ориентира линию на полу, между стопами ног:

- ноги вместе – руки врозь,
- ноги врозь – руки вместе,
- ноги вместе – руки вместе,
- ноги врозь – руки врозь.

«Лабиринт». Дети обходят стулья с продвижением вперед: справа, слева от стула, над, под ним. Обязательным условием является проговаривание вслух своих действий.

«Лежащая восьмерка». Каждый участник должен делать движения правой, а затем левой рукой по траектории «лежащей восьмерке» (по 3 раза).

«Змейка». Дети должны скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе и двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкенезий (непроизвольных движений). Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Согласованная работа обоих полушарий в процессе интеллектуальной деятельности значительно повышает возможности человека в обработке полученной информации.