***Упражнения для развития межполушарного взаимодействия.***

Упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения рекомендуется проводить ежедневно в течение шести-восьми недель по 15-20 минут в день. Упражнения можно выполнять в качестве физкультминутки на любом уроке или занятии в течении 2-5 минут .

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

* ускорение темпа выполнения;
* выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля);
* подключение движений глаз и языка к движениям рук;
* подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

1. *«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. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений по 8 – 10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произнося их вслух или про себя.
2. *«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. Повторите 6 – 8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
3. «*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 вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.
4. *«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».
5. *«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 чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.
6. *«Колечко».* Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
7. *«Горизонтальная восьмёрка».* (Стоя, но можно и сидя) вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжаты в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдёт вверх, начните слежение немигающими глазами, не поворачивая головы. Те, у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны провести рукой несколько раз «туда – обратно» по линии «горизонтальной восьмёрки», как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавных движений глаз без остановок и фиксаций. Рисовать восьмёрку сначала левой, потом правой рукой три раза, затем обеими руками вместе.
8. *«Счёт».* Постучите каждым пальцем правой затем левой руки по столу под счёт «1, 1-2, 1-2-3, 1-2-3-4, 1-2-3-4-5» начиная с большого пальца, затем с мизинца.
9. *«Зайчики.* *Козы».* Показываем указательный и средний пальцы, остальные зажаты большим пальцем (зайчик). Затем показываем указательный палец и мизинец, остальные пальцы придерживаются большим (козы). Стараемся быстро менять положение пальцев. Выполняем сначала на одной руке, затем на двух с закрытыми глазами.
10. *«Лягушка».*Цель - развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.
11. *«Снеговик».* Выполняют стоя. «Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите как лужица воды».
12. *«Слон».*Упражнение можно выполнять стоя и сидя. Выпрямите спину, руки свободны и расслаблены. Коснитесь левым ухом вашего левого плеча. Попытайтесь поднести ухо максимально близко к плечу. Вытяните перед собой руку и указательным пальцем образно нарисуйте в пространстве цифру восемь, включив в процесс только верхнюю часть туловища. Начните движения телом налево вверх. Следите за указательным пальцем. Повторите упражнение три раза (начинайте рисовать восьмерку с разных сторон).   
    При помощи этого упражнения вы активизируете всю систему «тело-ум».
13. *«Свеча».* Выполняют,сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.
14. *«Дышим носом».*  Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.
15. *«Глаз – путешественник».* Развесить в разных углах и по стенам класса различные рисунки. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет, названный учителем.
16. *«Уши».* Расправить и растянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх-наружу от верхней части к мочке уха (пять раз). Помассировать ушную раковину.
17. *«Симметричные рисунки».* Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).
18. *«Качание головой».* Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза. Опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.
19. *« Медвежьи покачивания».* Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.
20. *Дыхательная гимнастика.* Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха (количество выполнений произвольное от 3 до 10 раз).

*Желаю здоровья Вам и Вашим ученикам!!!*