УПРАЖНЕНИЯ НА МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Автор А.В. Семенович

**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».

**«Ёжик»**

  Встать на четвереньки и ползи, не задевая расставленные предметы на полу. Руки ставить крест-накрест».

**«Перекрёстное марширование»**

1-й этап. На счёт 1-12 ребёнок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрёстные движения).

2-й этап. Далее на счёт 1-12 ребёнок шагает, но уже касаясь одноимённого колена (односторонние движения).

**«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)

**«Парад»**

Марширование на счёт «раз, два, три, четыре». В первом цикле шагов хлопок на счёт «раз», во втором цикле – хлопок на счёт «два», в третьем цикле хлопок на счёт «три», в четвёртом цикле – хлопок на счёт «четыре».  Повторить несколько раз.

**Колечки**

Поочередно и как можно быстрее необходимо перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

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.

**Вот! – О’key!**

Смена одной позиции на другую. («Вот!»**-**Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)

**Лягушка**

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак пальчиками вниз, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

**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.

**«Назови пальцы»**

«Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их».