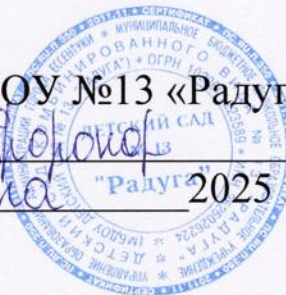


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №13 «Радуга»

Пророка А.С.

«29» августа 2025 г.

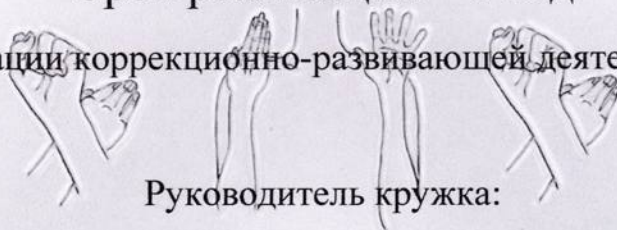


АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
программа

НЕЙРОМОТОРИКА

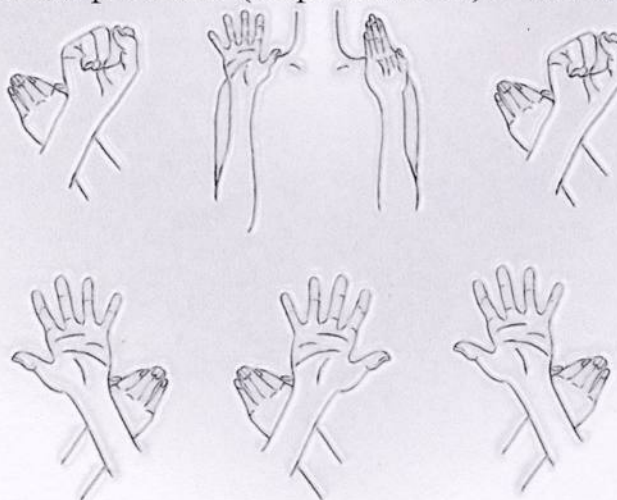
Срок реализации – 1 год

Форма организации коррекционно-развивающей деятельности - кружок



Руководитель кружка:

учитель-дефектолог (тифлопедагог) Семёнова Ю.Б.



Ессентуки 2025 г.



НЕЙРОМОТОРИКА

*74 упражнения
для развития межполушарного взаимодействия,
мелкой моторики и высших психических функций*

5+

Тренажер по развитию межполушарного взаимодействия для детей и взрослых. Более 70 упражнений мелкой моторики для развития интеллекта, повышения общей работоспособности мозга, скорости передачи сигналов и внимания. Благоприятно влияет на развитие всех высших психических функций, в том числе и речи.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Нейромоторика» - это особо организованный вид двигательной активности, основанный на нейропсихологии (связь функционирования головного мозга и психических функций) и направленный на развитие функционирования мозговых структур через движение (моторику). Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистым телом). Мозолистое тело необходимо для координации работы мозга и передачи информации из одного полушария в другое. Нарушение межполушарного взаимодействия искажает познавательную деятельность детей. Для успешного обучения и развития ребенка одним из основных условий является полноценное развитие в детстве межполушарного взаимодействия через специально подобранные упражнения.

Содержание программы

Программа «Нейромоторика» представляет собой особый комплекс упражнений для мелкой и крупной моторики, направленный на развитие и оптимизацию функциональных систем мозга. Выполнение данных упражнений благоприятно влияет на развитие когнитивных (познавательных) способностей, развитие межполушарного взаимодействия (взаимосвязь и согласованность работы правого и левого полушария), формирование новых нейронных связей, обеспечивающих скорость работы мозга, развитие речи, памяти, внимания, умения планировать движения и переключаться с движения на движение. Интеллектуальное развитие ребенка начинается с движений. Сначала ребенок учится управлять своим телом: переворачивается, ползает, ходит. Все эти базовые двигательные действия дают развитие его мозговым структурам. Более мелкие движения, в свою очередь, определяют формирование более сложных процессов: познавательных и психических. Именно моторное развитие является одним из способов интеллектуальной коррекции, а программа «Нейромоторика» направлена именно на развитие умения управлять движениями (моторное планирование), развитие быстроты реакции, концентрации внимания, координированности и согласованности движений, их полному объему, темпу и непрерывности.

Многие упражнения тренировочного комплекса «Нейромоторика» выполняются на баланспровочной доске или баланспровочной подушке, что способствует стимуляции и развитию мозжечка.

Мозжечок - самый быстродействующий механизм в мозге. Он быстро перерабатывает информацию, поступающую из других частей мозга, и определяет скорость работы всего головного мозга в целом. Это наш мощнейший компьютер и ключ ко многим процессам развития ребенка, в том числе психомоторным и эмоциональным. Нарушения работы ствола и мозжечка могут проявляться в виде неуклюжести,

нарушения баланса и координации движений, особенно у детей с ЗПР, ЗПРР, УО и поражениями ЦНС. Мозжечковая стимуляция позволяет развивать головной мозг, в том числе и участки, отвечающие за формирование высших психических функций.

Основной принцип нейромоторики - это одновременная синхронная работа обеих рук, при этом каждая из которых выполняет свое задание. Именно при таких упражнениях тренируется согласованная работа двух полушарий мозга.

При регулярном выполнении перекрёстных движений образуются новые волокна, связывающие полушария головного мозга, что способствует развитию высших психических функций, в особенности процессов мышления и речи.

Как известно, правое полушарие связано с левой рукой и отвечает за мыслительные процессы, а левое полушарие связано с правой рукой и отвечает за речевые процессы. И для более совершенной работы мозга в целом требуется развитие их взаимосвязи между собой. Межполушарное взаимодействие является основой интеллекта.

Совершенствование координации движений рук и пальцев рук развивает мозжечок и межполушарное взаимодействие, что необходимо для процесса обучения.

В начале каждого занятия выполняются разминочные кинезиологические упражнения «Нейробика».

Кому полезна программа «Нейромоторика»?

- дошкольникам при подготовке к школьному обучению
- детям с ОВЗ для коррекции и компенсации имеющихся дефектов развития
- детям с речевыми нарушениями, с проблемами внимания, памяти, мышления
- детям с нарушениями моторного планирования и сенсорной интеграции
- дошкольникам для повышения общей работоспособности мозга

ОГРАНИЧЕНИЯ

- для детей с ДЦП
- для детей с эпилепсией
- для детей с выраженной задержкой развития

Цели программы

развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия, повышение продуктивной работоспособности

Задачи:

- способствовать развитию умения управлять движениями (моторное планирование),
- развитие быстроты реакции,
- повышение концентрации внимания,
- улучшение координированности и согласованности движений,
- повышение когнитивных (познавательных) способностей, памяти, внимания
- улучшение межполушарного взаимодействия (взаимосвязи и согласованности работы правого и левого полушария),
- повышение уровня сформированности мелкой моторки: координации, точности и согласованности движений пальцев и рук,
- улучшение взаимодействия вестибулярной, проприоцептивной, зрительной, тактильной и кинестетических систем.

Планируемые результаты программы

- умение управлять движениями (моторное планирование),
- быстрота реакции,
- повышение концентрации внимания,
- улучшение координированности и согласованности движений,
- повышение когнитивных (познавательных) способностей, памяти, внимания
- улучшение межполушарного взаимодействия (взаимосвязи и согласованности работы правого и левого полушария),
- повышение уровня сформированности мелкой моторки: координации, точности и согласованности движений пальцев и рук,
- улучшение взаимодействия сенсорных систем
- развитие чувства ритма

Особые условия

наличие свободного безопасного пространства для выполнения двигательных упражнений

Материально-техническая база

наличие CD проигрывателя, подборка музыкальных композиций для выполнения упражнений, балансировочная доска, балансировочная подушка.

Как работать с комплексом?

В программе представлено 74 самостоятельных развивающих упражнений, которые поделены на разделы: мелкая нейромоторика, крупная нейромоторика и 7 комплексов упражнений.

В начале учебного года и в конце учебного года проводится диагностика внутриполушарного и межполушарного взаимодействия, позволяющая определить динамику в развитии.

Перед каждым занятием выполняется комплекс разминочных упражнений «Нейробика».

Ход выполнения упражнений комплекса «Нейромоторика»: каждое задание в упражнении выполняется сначала в медленном темпе, отдельно каждой рукой. Только после этого проводится выполнение упражнений двумя руками в максимально быстром темпе.

Усложненный уровень - выполнение заданий без зрительного анализатора (с закрытыми глазами) или в движении (при ходьбе).

Выполнять комплекс следует системно по 3-8 упражнений.

Учебный план

Занятия проводятся 1 раз в неделю в среду с **11.40** до **12.00** продолжительностью 20 минут с детьми старше-подготовительного возраста в помещении кабинета тифлопедагога. В течение занятия выполняется полный комплекс упражнений. Всего 7 комплексов упражнений. На один комплекс отводится 4 недели. Общее количество занятий: 36.

Месяц	комплекс	кол-во занятий	кол-во минут
сентябрь	1 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
октябрь	2 комплекс	5	100 (1 ч.40 м.)
ноябрь	3 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
декабрь	4 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
январь	5 комплекс	3	60 (1 ч.)
февраль	5-6 комплекс	4	80 (1 ч.20 м.)
март	6-7 комплекс	4	80 (1 ч. 20 м.)
апрель	7 комплекс	5	100 (1 ч.40 м.)
май	закрепление	3	60 (1 ч.)
9 месяцев	7 комплексов	36	720 мин 12 ч.

К программе прилагаются в качестве ПРИЛОЖЕНИЙ

- методики определения уровня развития внутриполушарного и межполушарного взаимодействия;
- разминочные упражнения перед занятиями по программе «Нейромоторика»
- Рекомендации родителям «Варианты упражнений на развитие межполушарного взаимодействия, которые можно выполнять с ребёнком дома»

Список детей, занимающихся по дополнительной коррекционно-развивающей программе «Нейромоторика» в 20____-20____ учебном году:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Список литературы

1. Семенович А.В. Введение в нейронсихологию детского возраста. -М.: Генезис, 2008.-319с.
2. Семенович А.В. Нейронсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. -М.: Генезис, 2010.-474с.
3. Хомская Е.Д. Нейронсихология .-СНБ.: Нитер, 2007.-496с.
4. Цвынтарный В.В. Игрушки для малышей — развиваем речь. — М.: Центрполиграф, 2002.-32 с.
5. А.Л. Сиротюк Упражнения для психо моторного развития дошкольников. Практическое пособие. -М.: Аркти; 2008

Мелкая нейромоторика

В комплексе упражнений «Мелкая нейромоторика» задействуются только кисть и пальцы. Рекомендуем начинать курс именно с этого уровня.

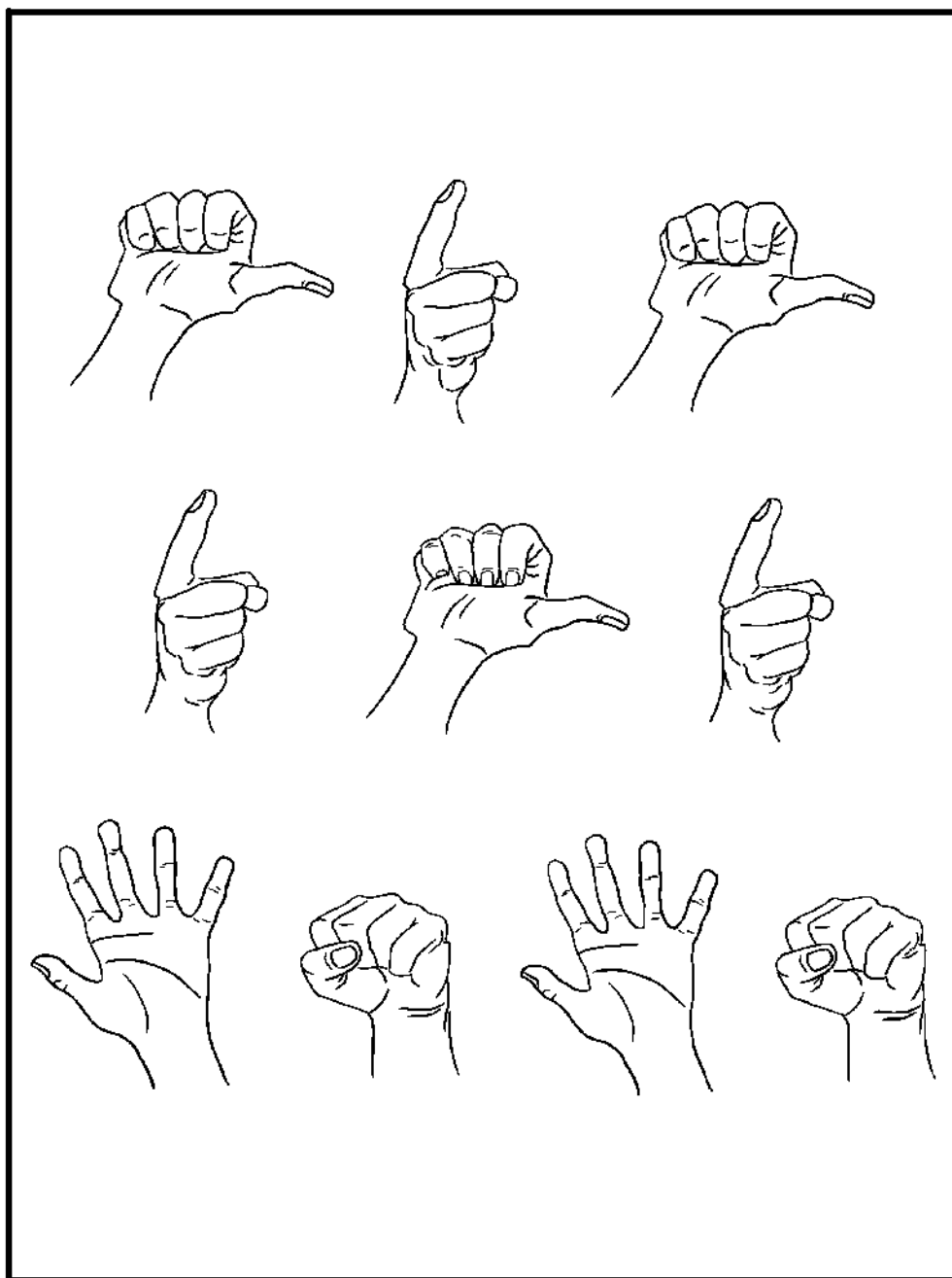
Для улучшения ритмичности движений рекомендуем использовать музыку при выполнении упражнений, от медленного и спокойного темпа к более быстрому.

Уровень А

Перед выполнением упражнений любого уровня делаем простую разминку:

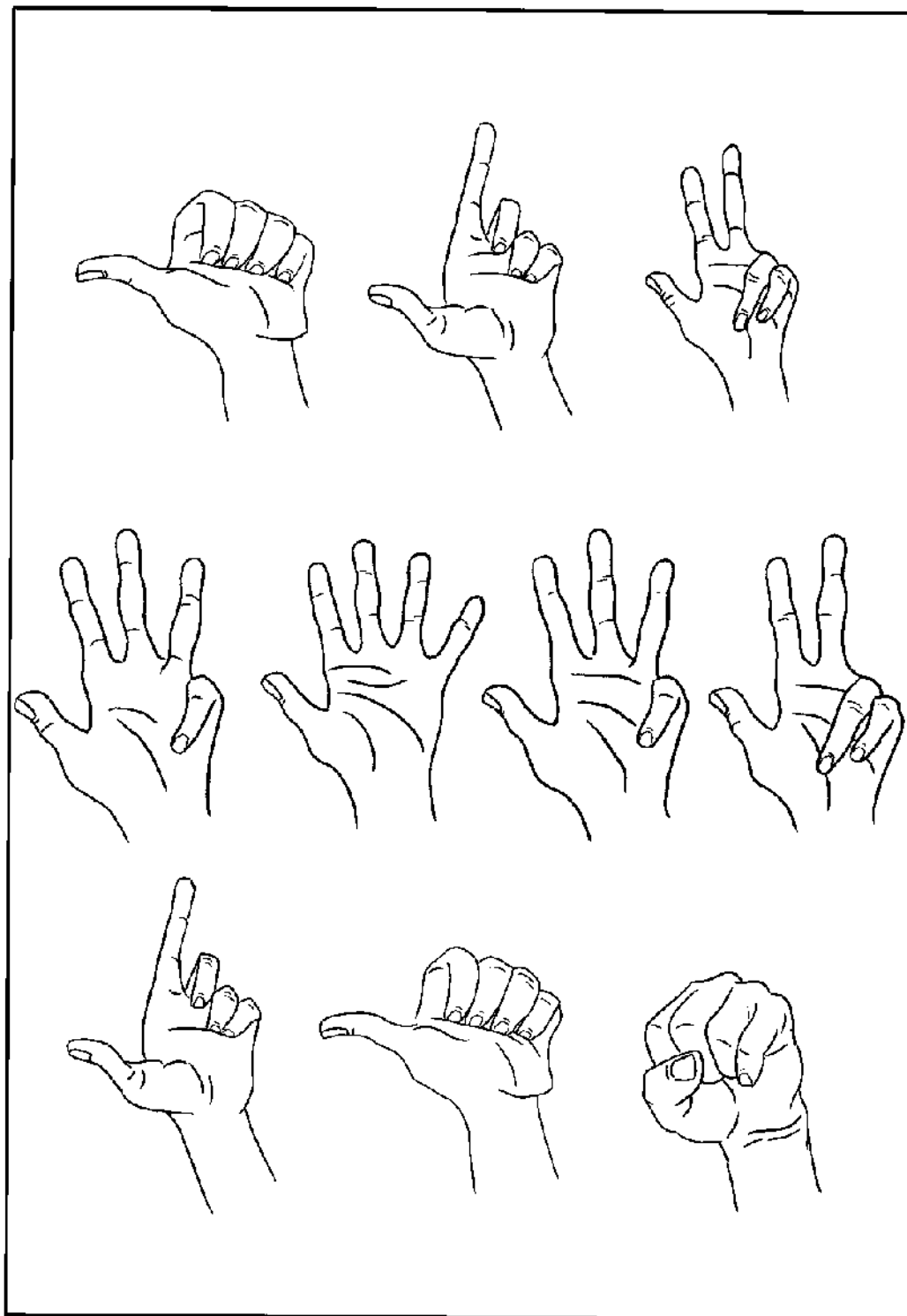
Разминка 1

Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8—12 раз.



Пальцы согнуты в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8—12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.

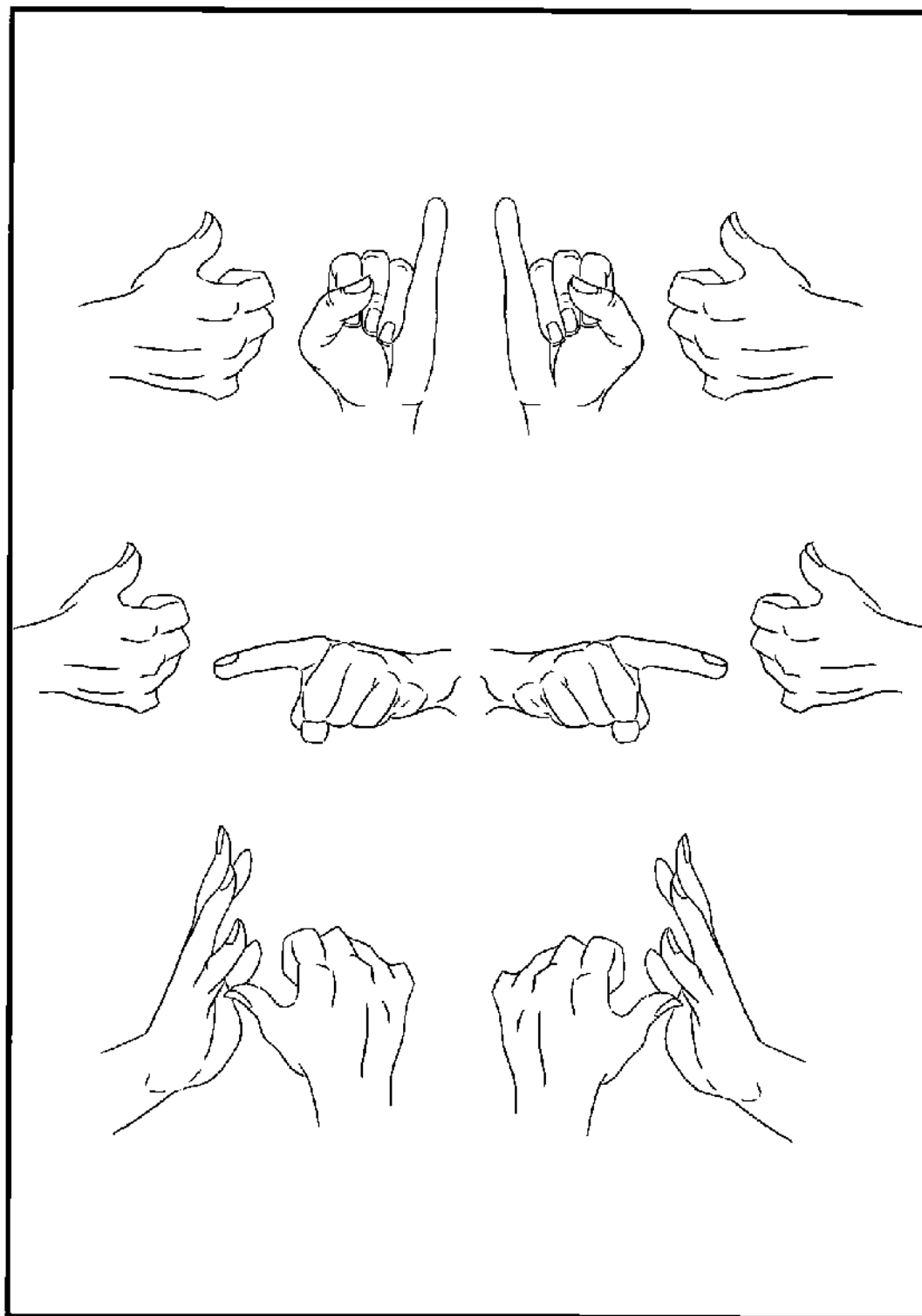


Ладонь одной руки прямая и развернута боком.

Пальцы другой руки согнуты в кулак, большой палец в сторону, пальцы развернуты от себя.

Большой палец одной руки соприкасается с центром ладони другой руки.

И меняем позиции. Повторить 8—12 раз.



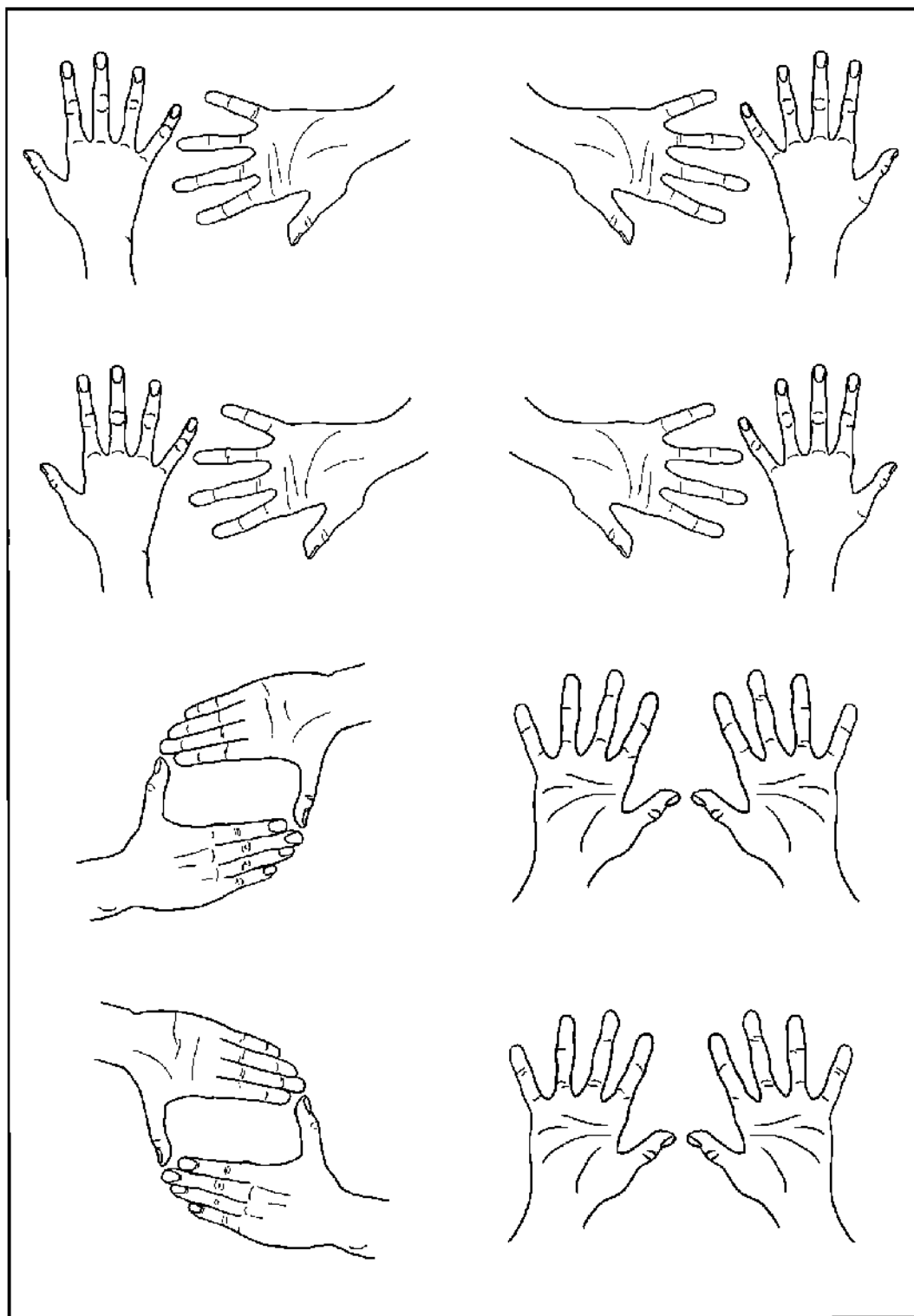
Упражнение 1. «Поворот»

Пальцы обеих рук прямые и широко разжаты («солнышко»).

Правая рука повернута ладонью от себя, пальцы направлены вверх.

Левая рука повернута тыльной стороной к лицу (большой палец вниз), а пальцы – на правую руку (рука параллельно полу).

Производим смену положения (меняем руки). Повторяем 8—12 раз.



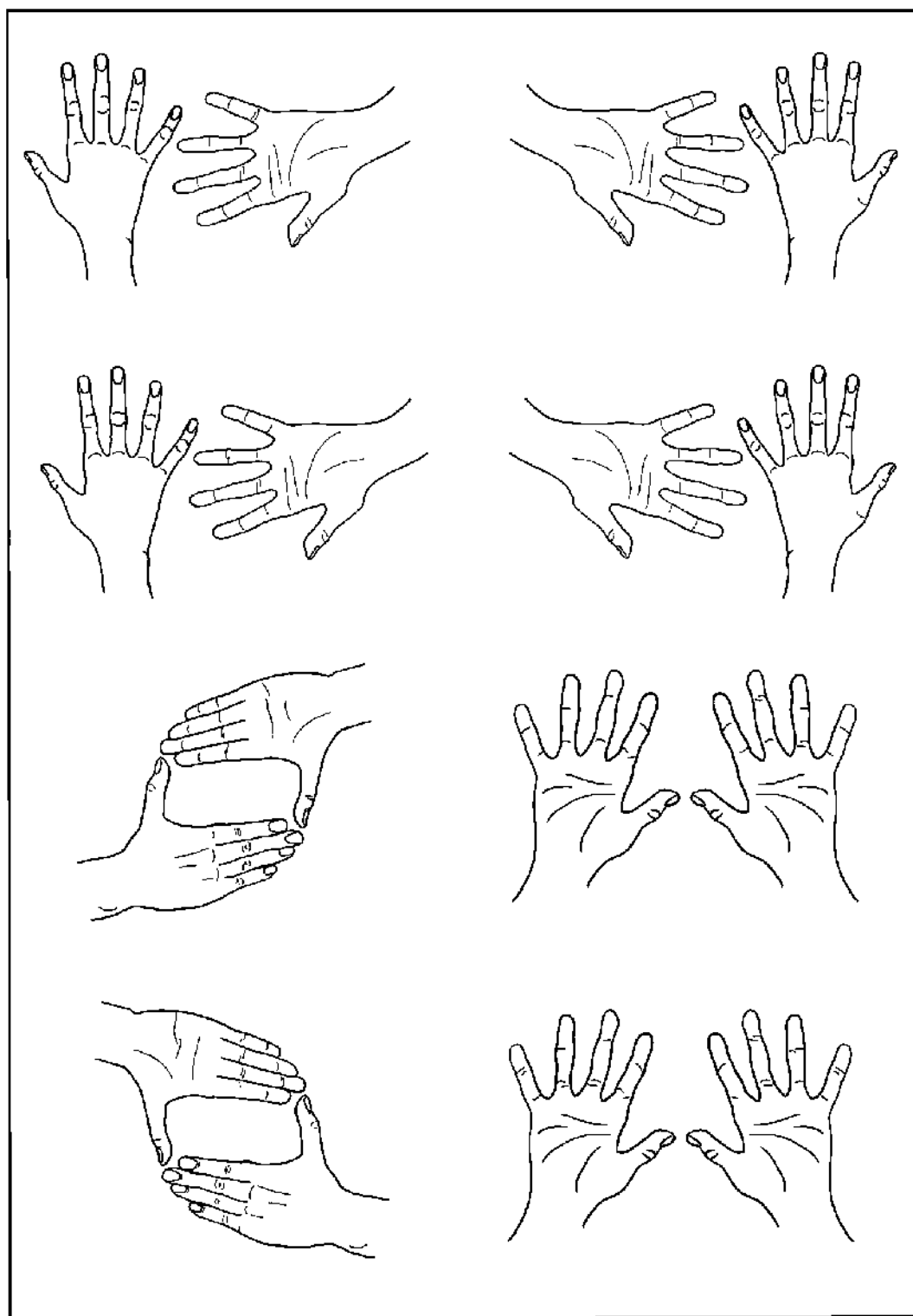
Упражнение 2. «Фоторамка»

Руки перед собой, пальцы направлены вверх, ладони развернуты от себя. Большие пальцы правой и левой руки соприкасаются.

Выполняем поворот кистей так, чтобы большие пальцы обеих рук соприкасались с указательными («Фоторамка»), при этом одна кисть развернута ладонью к лицу, другая – тыльной стороной.

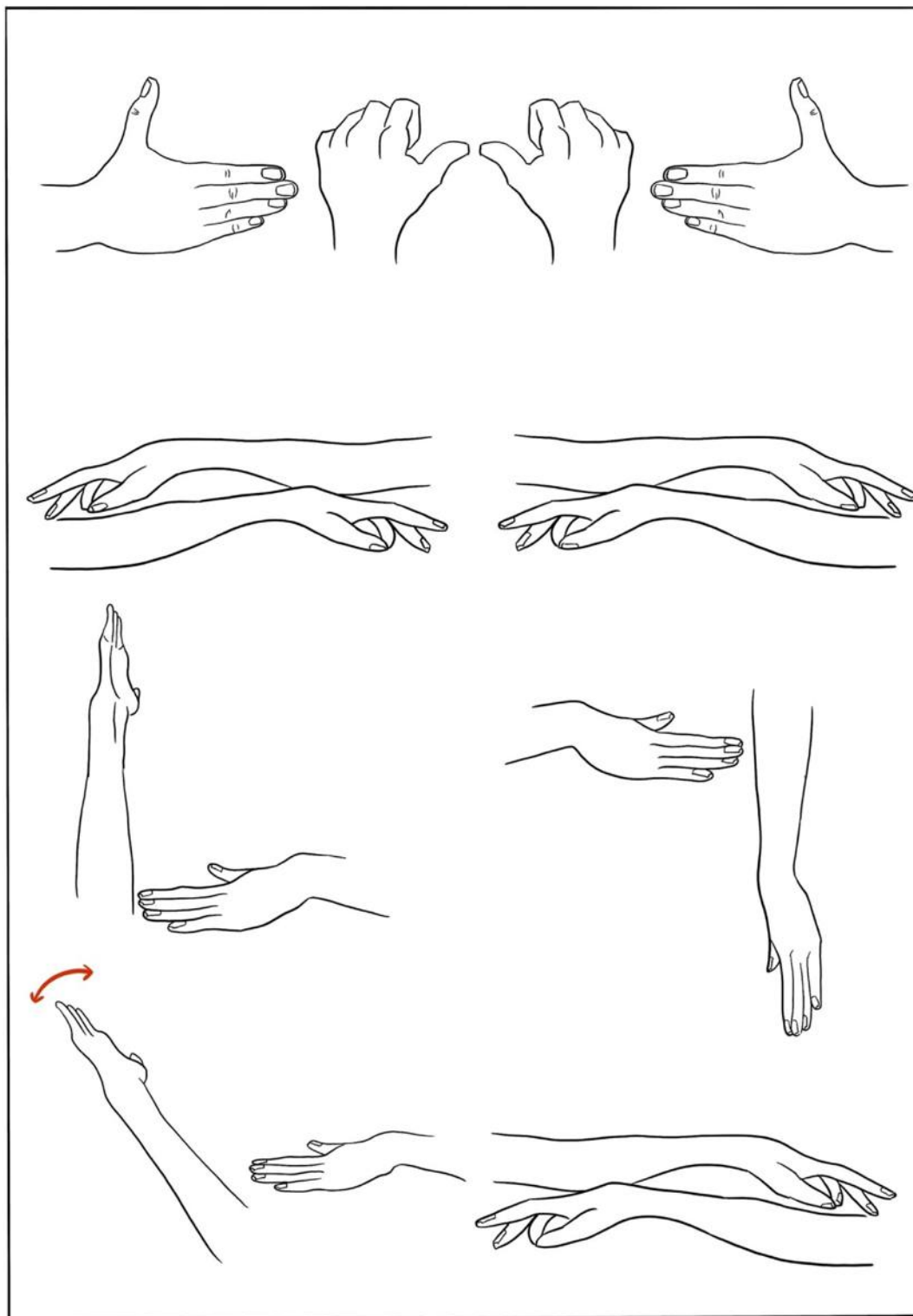
После разворота вернуть руки в исходное положение.

Повторить разворот 8—12 раз.



Упражнение 3. «Танцуй»

Пальцы правой руки сомкнуты, большой палец вверх, ладонь развернута к себе.
Левая рука в кулаке, большой палец в сторону, пальцы повернуты к себе.
Меняем положение рук, повторяем 8—12 раз.



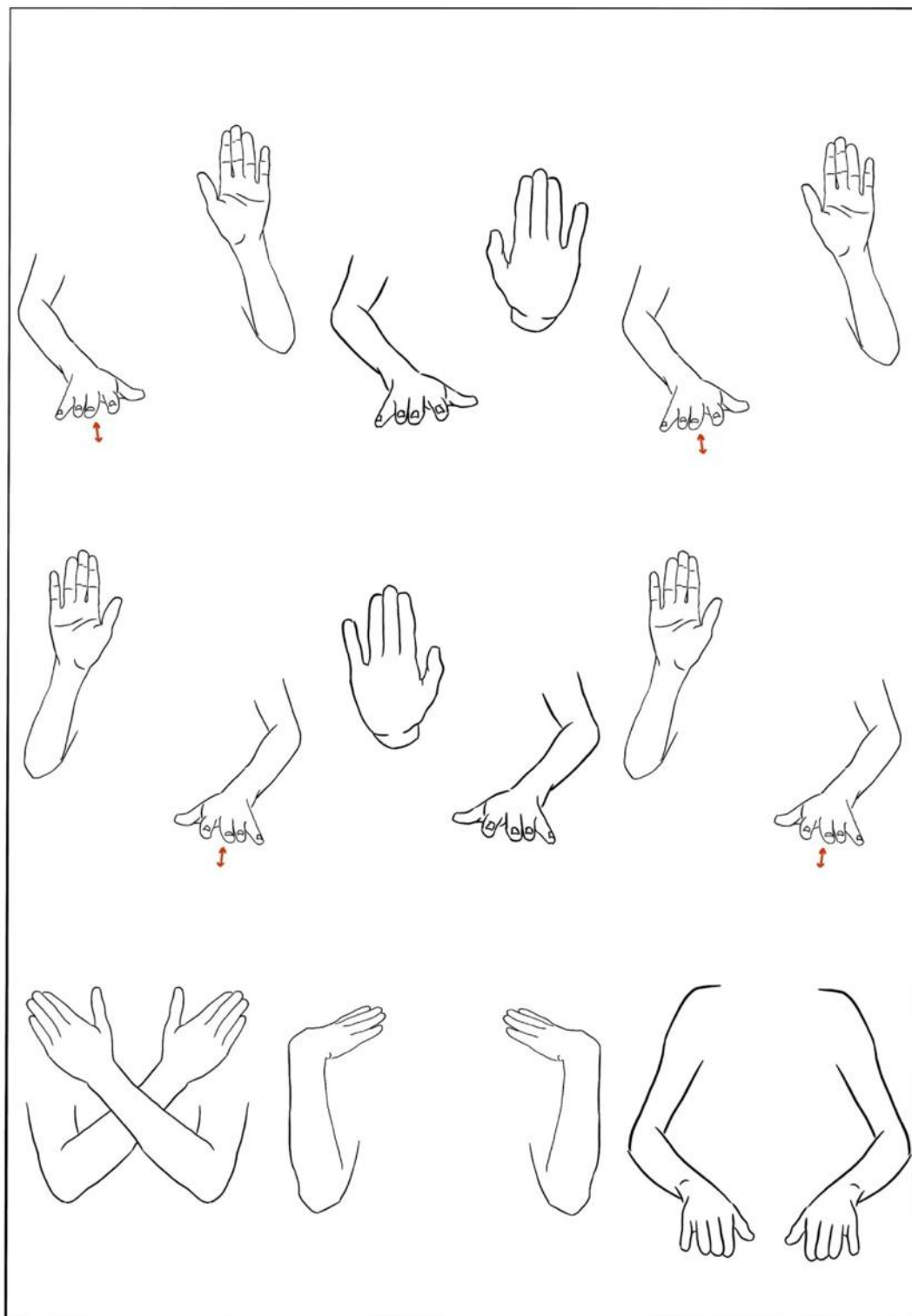
Упражнение 4. «Тук-тук»

Правая рука развернута ладонью вниз, пальцы свободно. Выполняем постукивание по столу. Ритм свободный.

Левая рука согнута в локте, локоть опущен вниз и прижат к туловищу. Ладонь развернута от себя. Выпрямляем руку параллельно полу и возвращаем в исходное положение.

Таким образом, правая рука стучит по столу, левая выпрямляется и сгибается.

Выполняем 8—12 раз, затем меняем задания для рук (левая – стучит, правая – выпрямляется).



Упражнение 5. «Крестик»

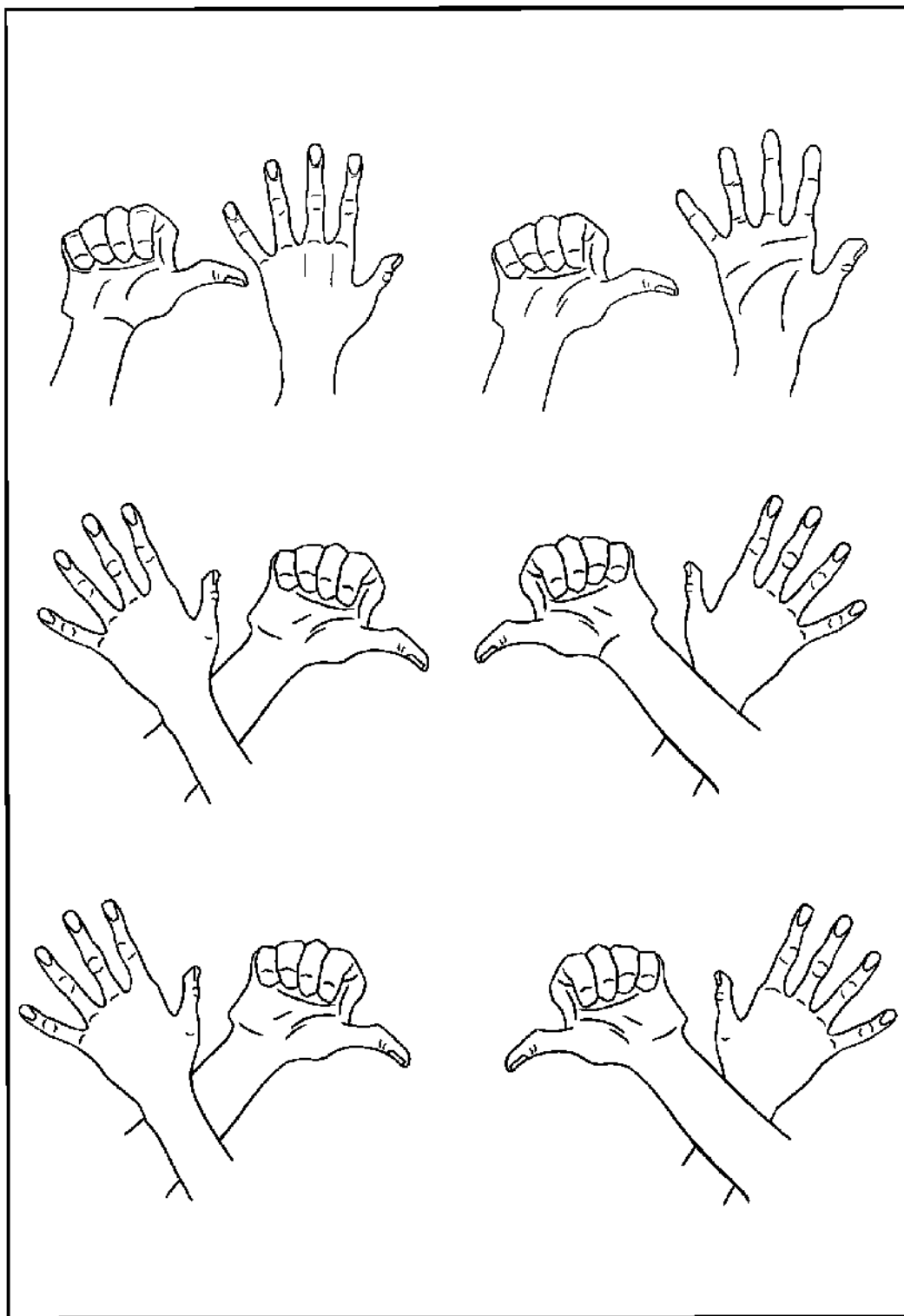
Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя.

Левая кисть – пальцы широко («солнышко»), тыльной стороной от себя.

Скрещиваем руки.

Меняем положения: левая – кулак, правая – ладонь.

Повторяем 8—12 раз.

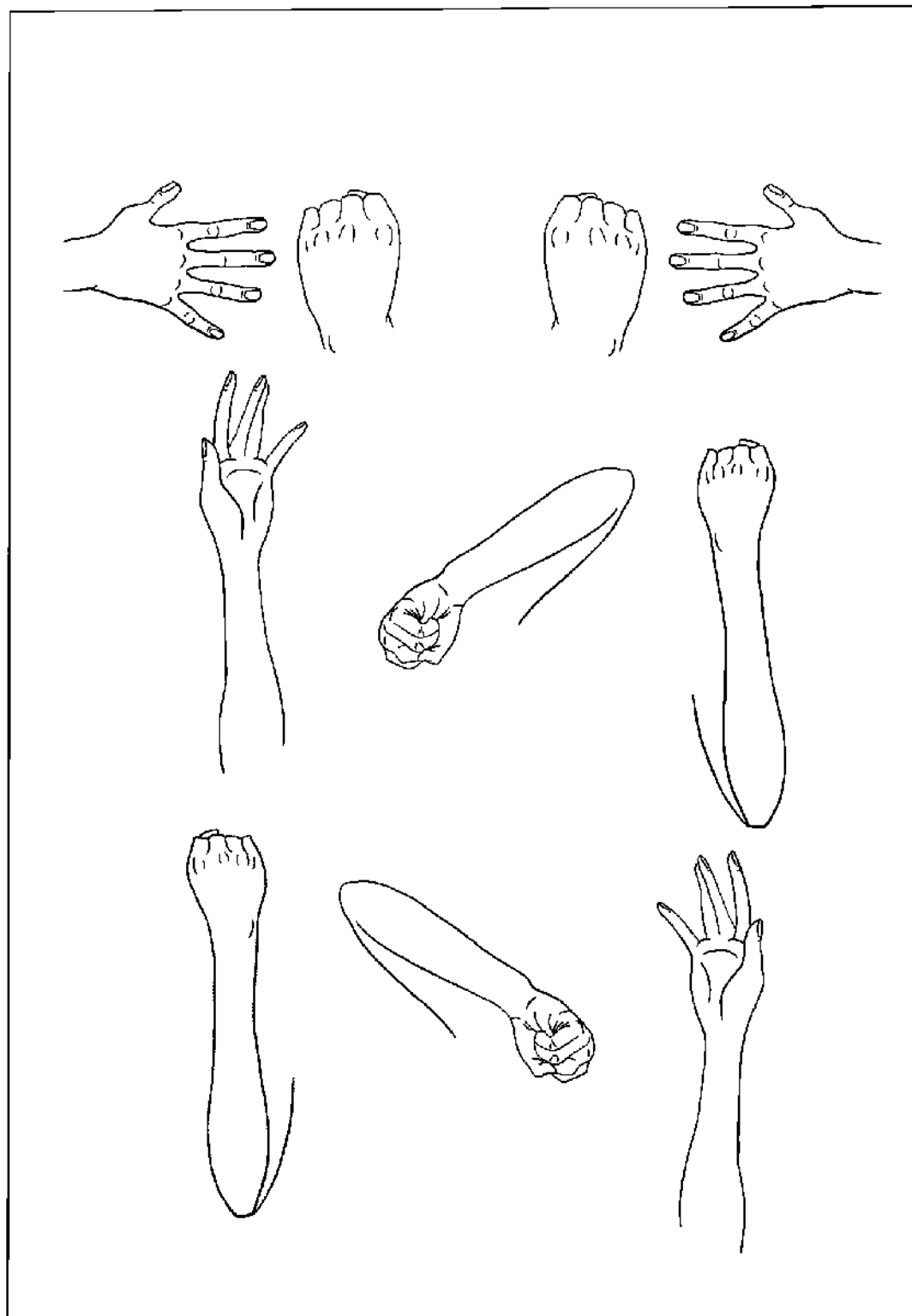


Упражнение 6. «Лягушка»

Пальцы правой руки расставлены широко («солнышко»), пальцы повернуты в сторону, ладонь повернута к себе.

Пальцы левой руки собраны в кулак, притом большой палец зажат внутри остальными. Кулак разворачиваем на себя.

Повторить 8—12 раз.



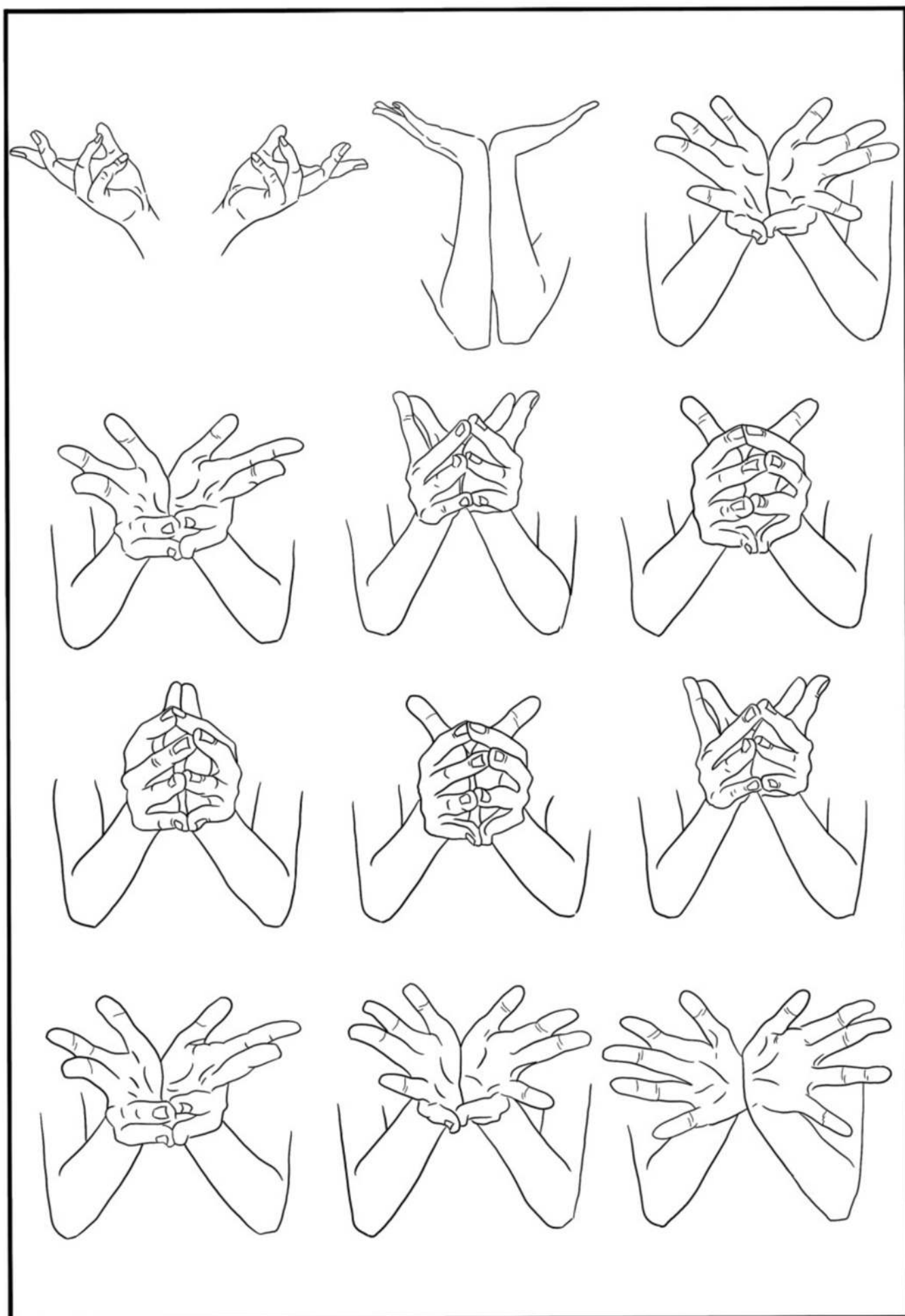
Упражнение 7. «Встреча»

Руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу и опущены вниз. Соприкасаемся запястьями.

Поочередно каждый палец левой руки прижимается к каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.) и заканчивая большим. И в обратном порядке: разводим пальцы, начиная с больших к мизинцам. При этом запястья всегда держим вместе.

Повторить 8—12 раз. Следить за дыханием: медленный вдох и глубокий выдох.

Стараемся на вдохе свести все пальцы вместе, на выдохе – развести.

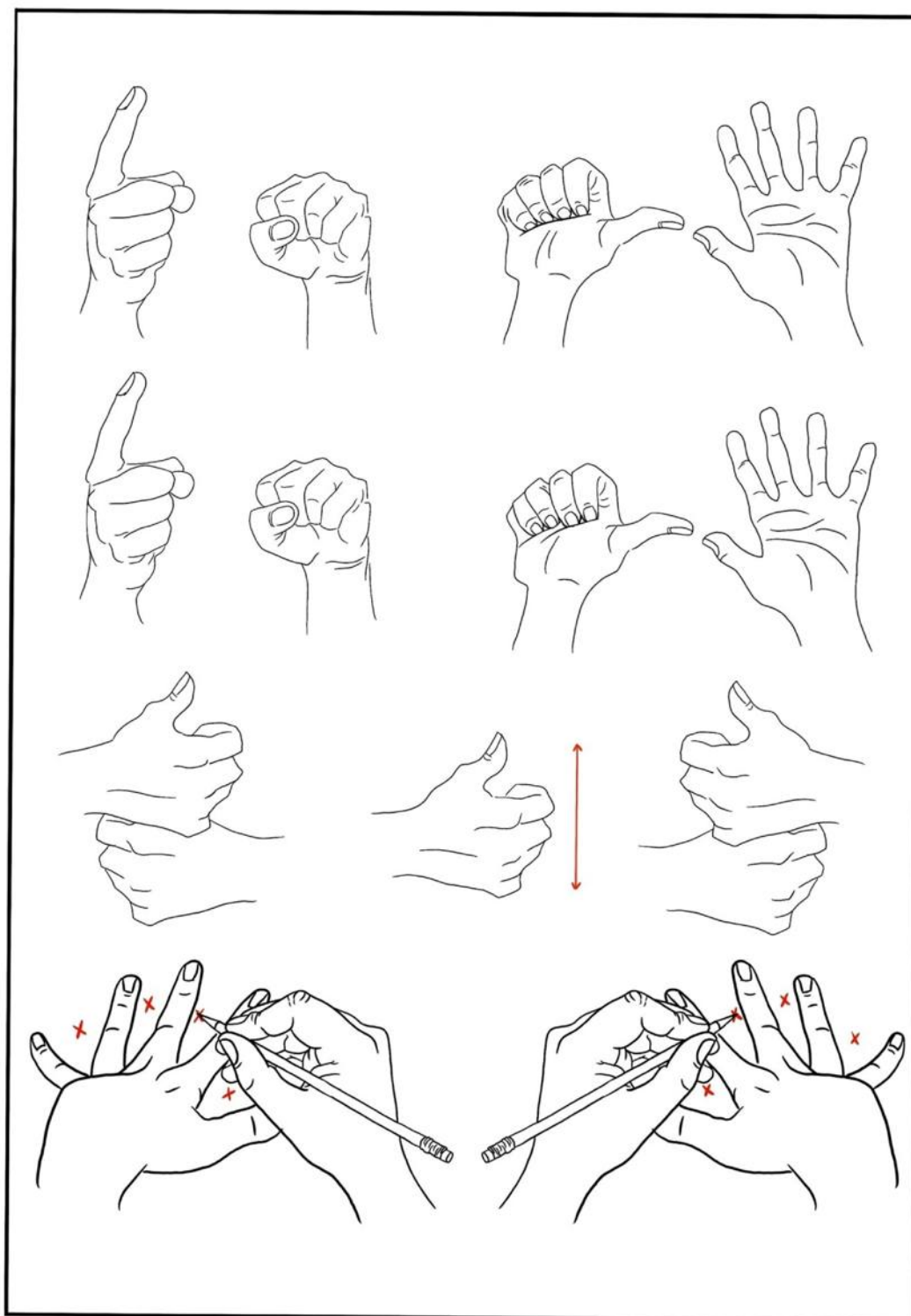


Упражнение 8. «Ловушка»

Возьмите карандаш или ручку в одну руку. Пальца другой руки широко расставлены и лежат на столе, ладонью вниз.

Проводим карандашом в промежутках между пальцами, стараясь их не задеть.

Повторяем несколько раз (туда и обратно), стараясь с каждым разом увеличивать скорость выполнения задания.

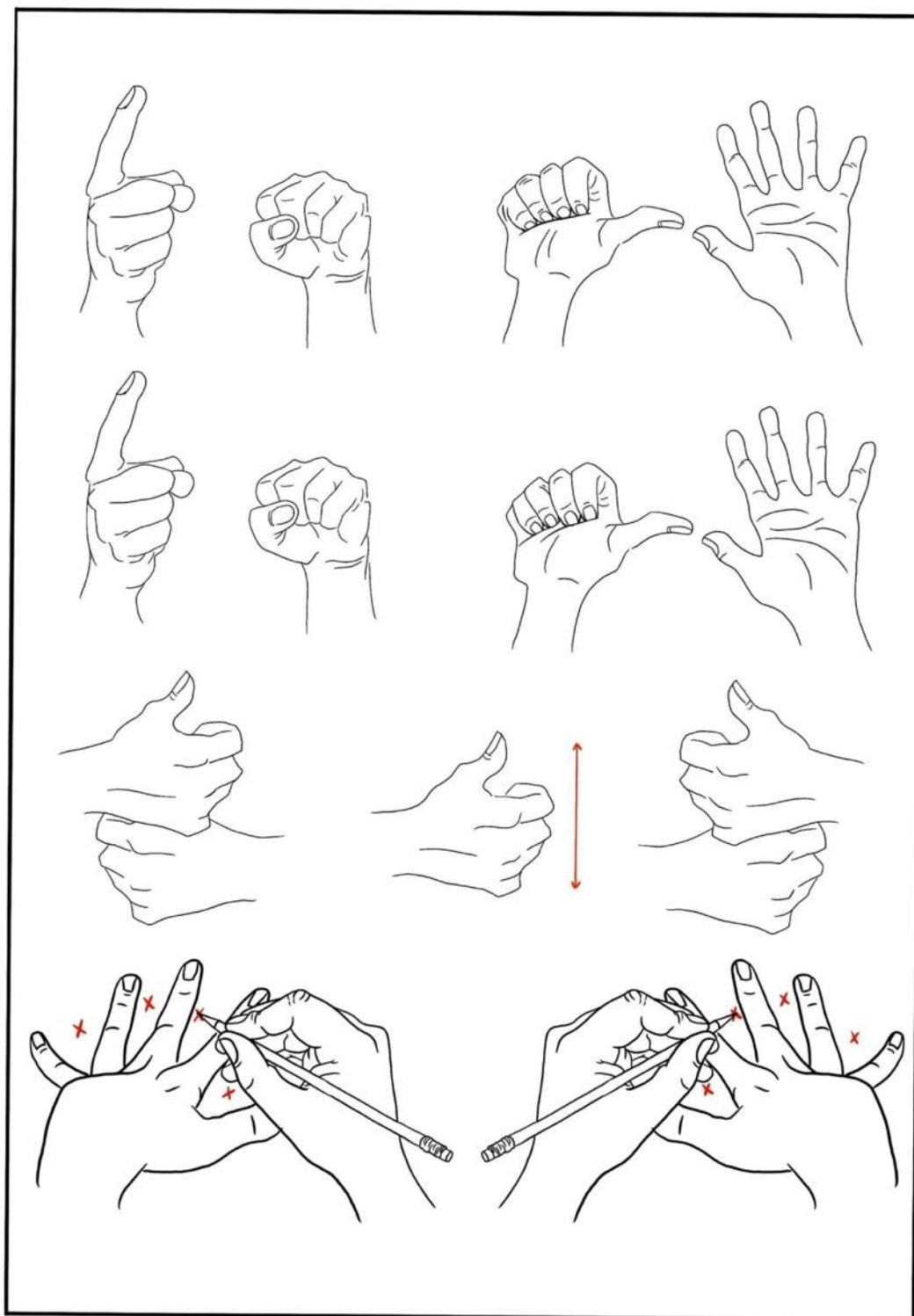


Уровень Б

Упражнение 9. «Стройка»

Пальцы правой и левой руки сжаты в кулак, большие пальцы вверх.

Цепляемся кулаком правой руки за большой палец левой, затем наоборот. Так и «строим» башенку, постоянно перехватывая палец.
Повторить 8—12 раз.



Упражнение 10. «Уголок»

Выполняем сначала правой рукой.

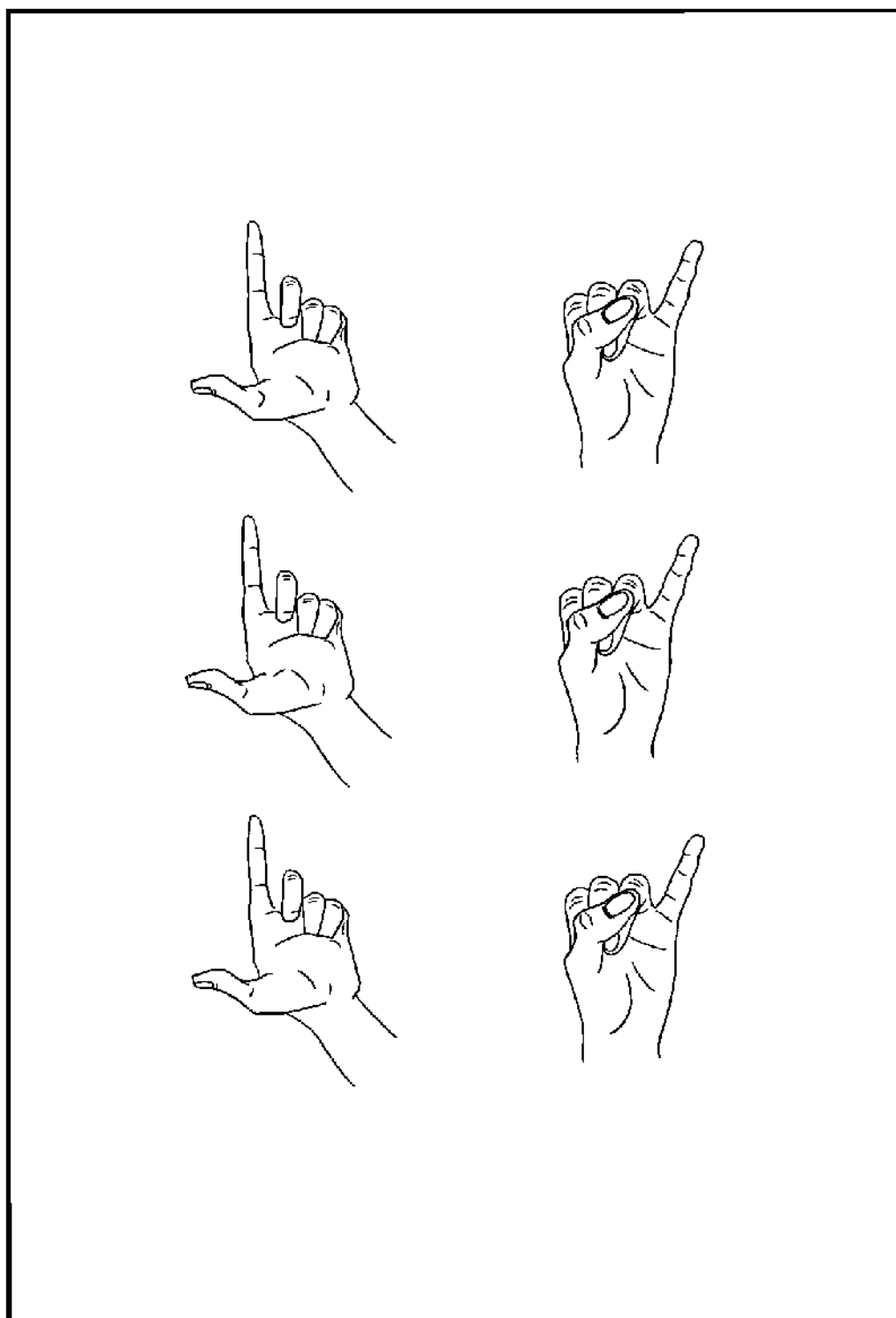
Поза 1 – пальцы в кулаке, мизинец вверх.

Поза 2 – пальцы в кулаке, большой и указательный выпрямлены.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем правая рука делает позу 1 (мизинец вверх), левая – позу 2, чередуем позы двумя руками (правая – 1, левая – 2 и наоборот).

Повторить 8—12 раз, достигая максимально быстрой переключаемости.

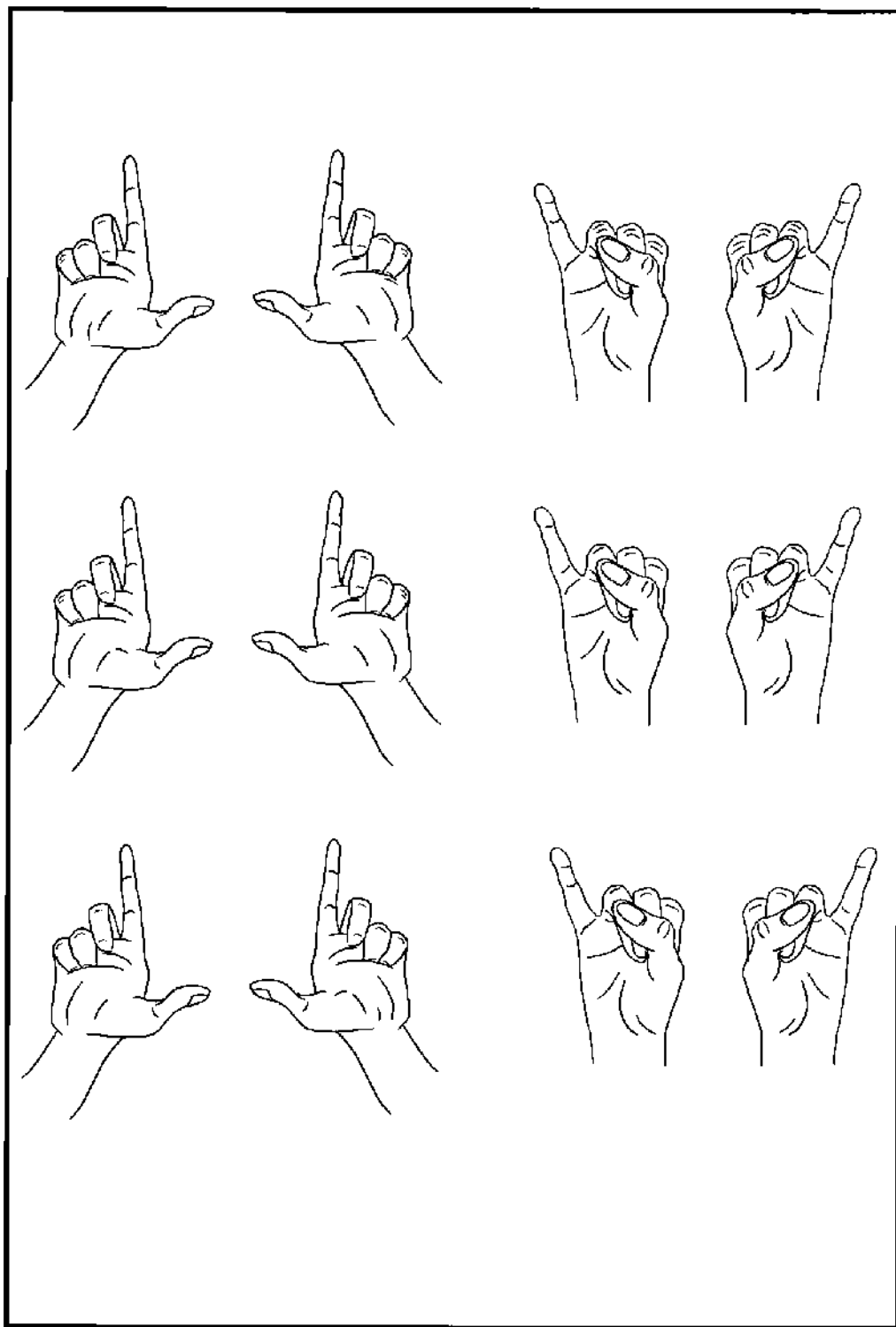


Упражнение 11. «Уголки»

Поза 1 – пальцы в кулаки, мизинцы вверх; поза 2— пальцы в кулак, большой и указательный – прямые.

Делаем двумя руками позу 1, затем позу 2.

Повторяем чередование 8—12 раз.



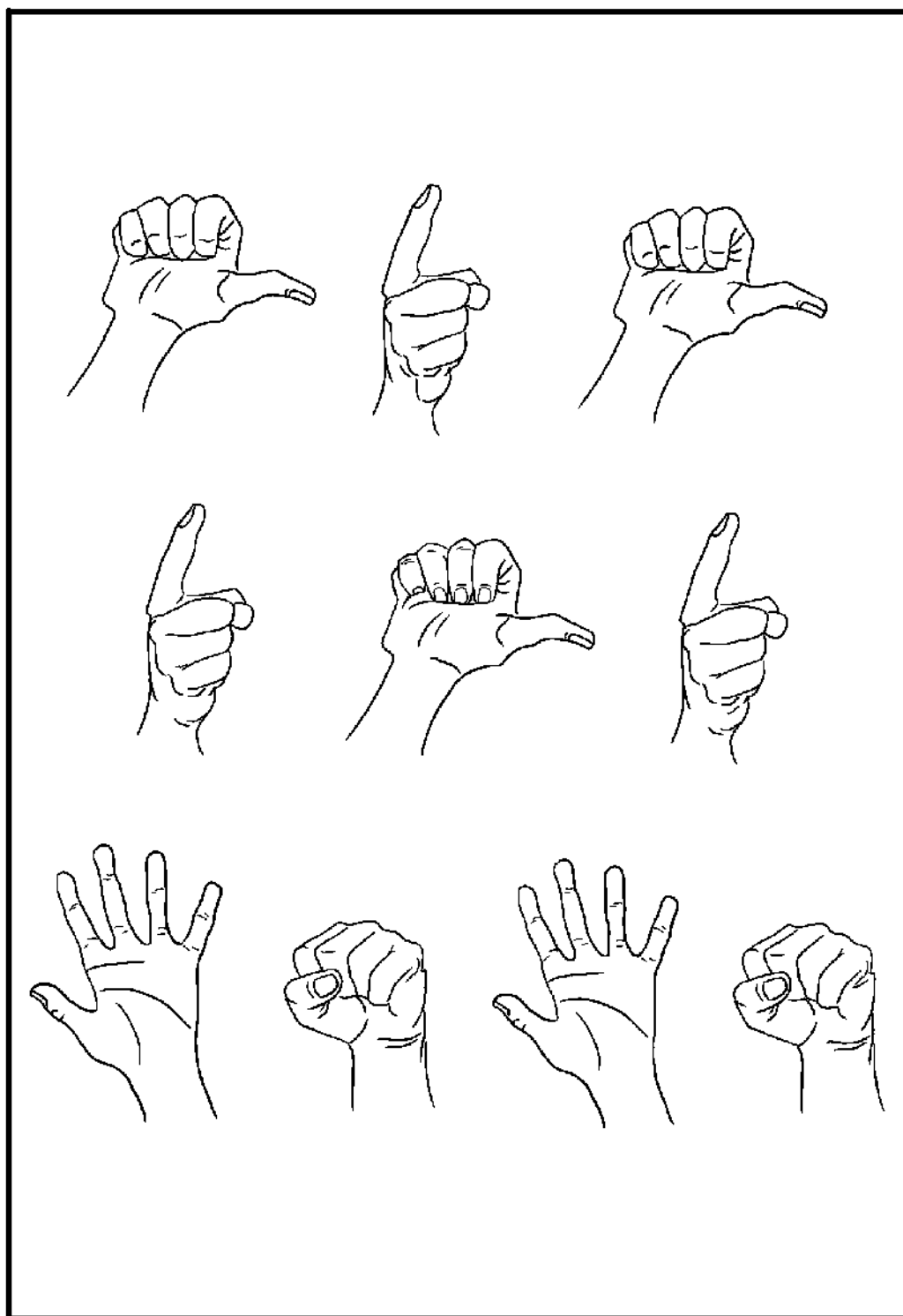
Упражнение 12. «Покажи»

Выполняем сначала правой рукой: пальцы зажаты в кулак, большой палец в сторону – это поза 1. Поза 2 – пальцы зажаты в кулак, указательный вверх. И смена поз 1 и 2.

Затем проделываем то же левой рукой.

Затем чередуем: правая рука – поза 1 (большой палец в сторону), левая – поза 2 (указательный вверх) и меняем позиции.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 13. «Твист»

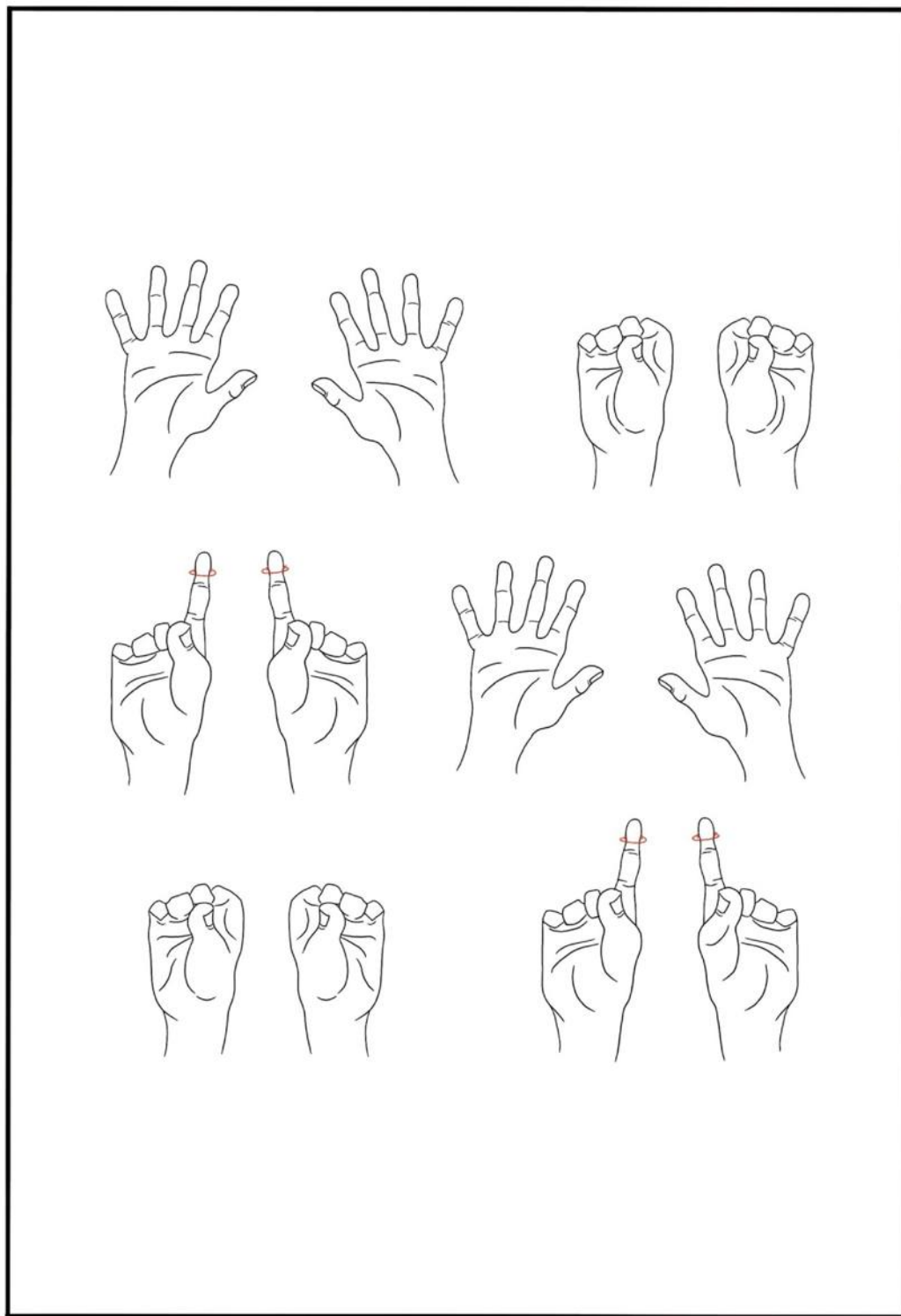
Упражнение состоит из трех поз, выполняемых двумя руками одновременно.

Поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»).

Поза 2 – пальцы сжаты в кулак.

Поза 3 – указательные пальцы вверх и совершают круговые движения.

Для тренировки выполняем сначала отдельно правой рукой, затем отдельно левой и только потом двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.



Упражнение 14. «ОК-два»

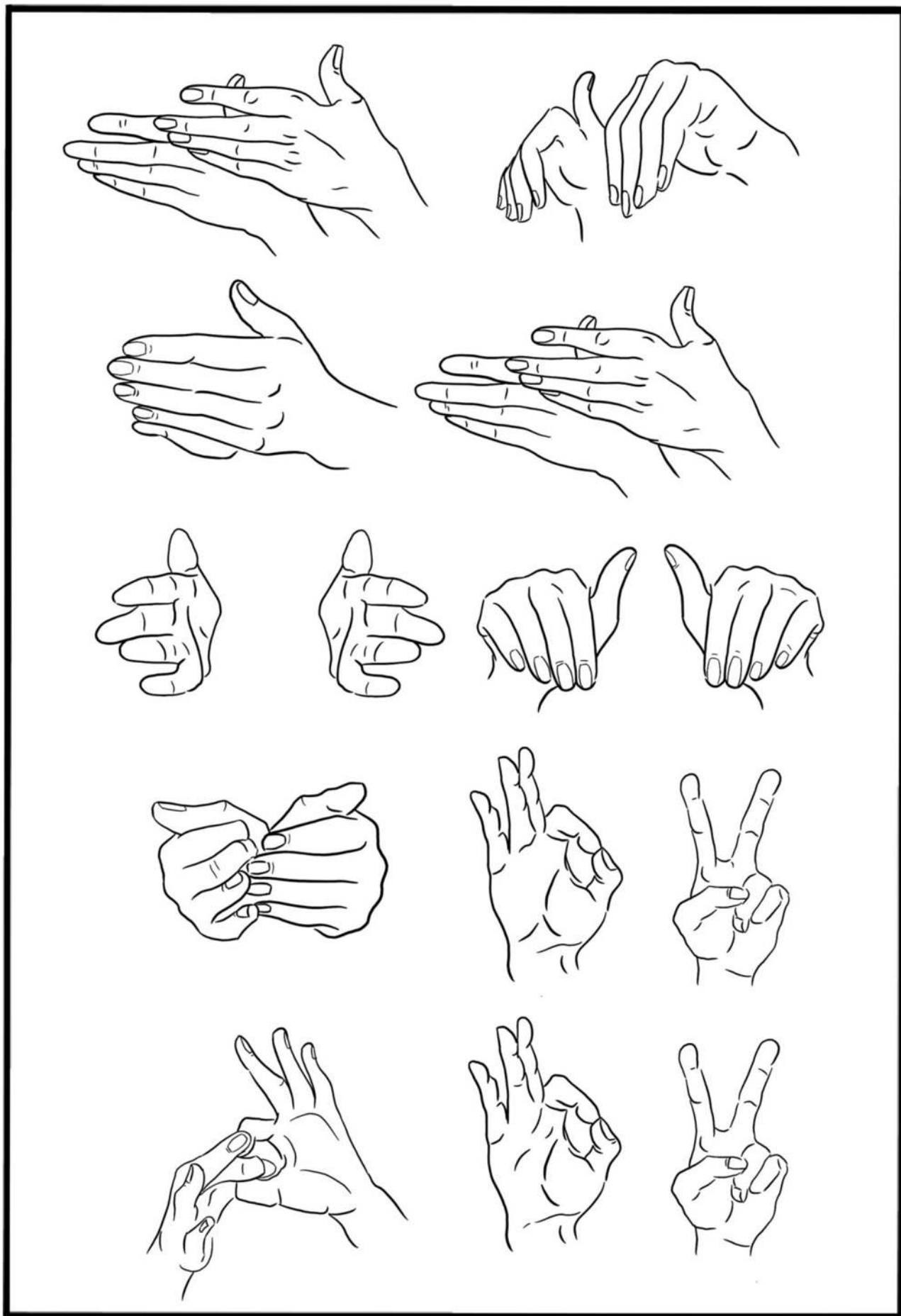
Поза 1 – «ОК» – большой и указательный палец сводим, образуя круг. Остальные пальцы вверх.

Поза 2 – указательный и средний палец вверх.

Выполняем чередование позиций сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

После чередуем позы 1 и 2 двумя руками (одна рука – поза 1, вторая – поза 2 и поменять).

Повторяем 8—12 раз.



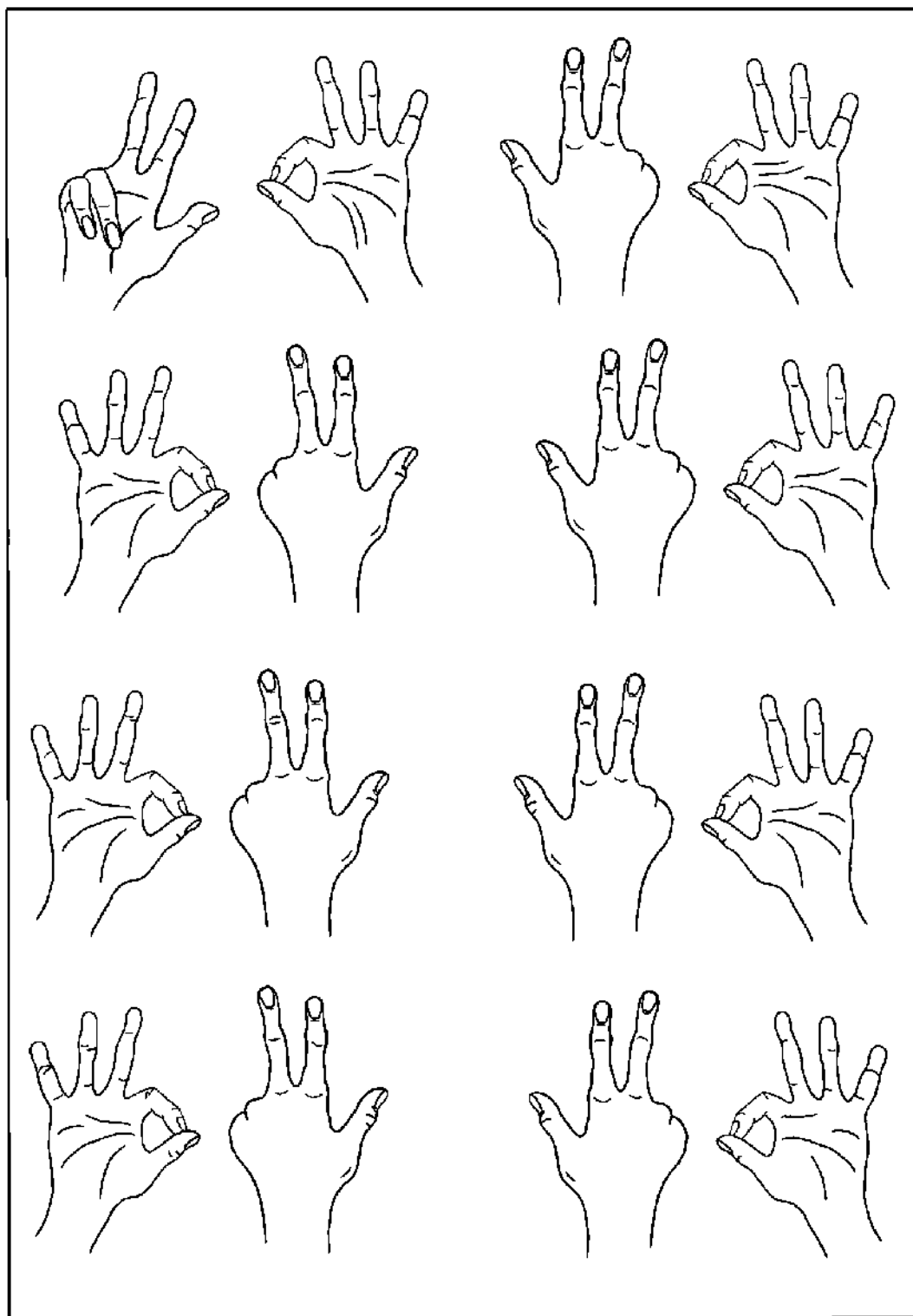
Упражнение 15. «ОК-три»

Поза 1 – большой, указательный и средний палец вверх. При этом ладонь развернута на себя.

Поза 2 – «ОК» (см. *упр. 14*), при этом ладонь развернута от себя.

Выполняем отдельно правой и левой рукой, затем двумя руками вместе, чередуя позу 1 и позу 2.

Повторяем 8—12 раз.

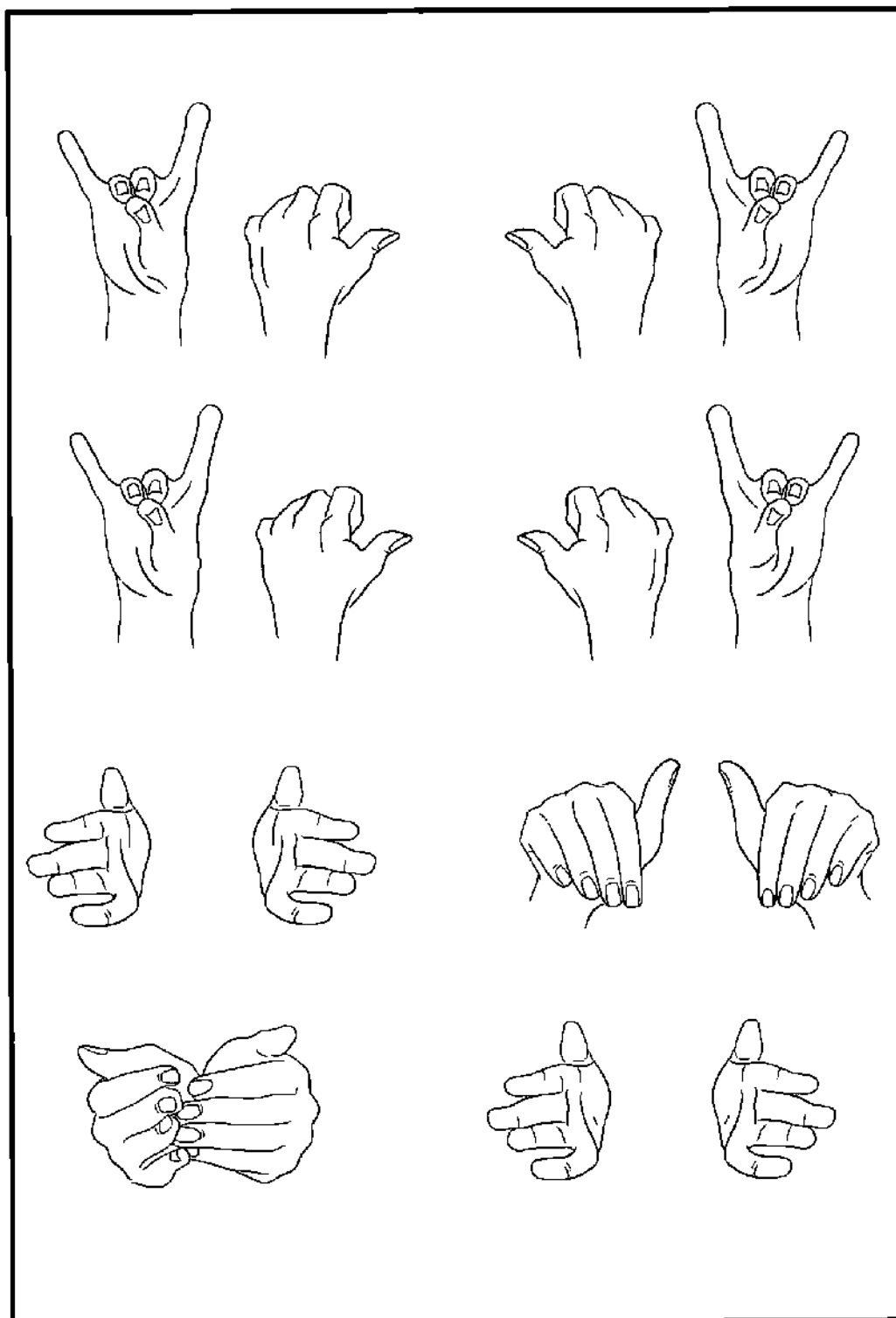


Упражнение 16. «Мордочка»

Поза 1 – большой, средний и безымянный палец собраны вместе (мордочка), указательный и мизинец вверх. Пальцы развернуты от себя.

Поза 2 – пальцы собраны в кулак, большой палец в сторону. Пальцы развернуты к себе. Чередуюм позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 17. «ОК-одит»

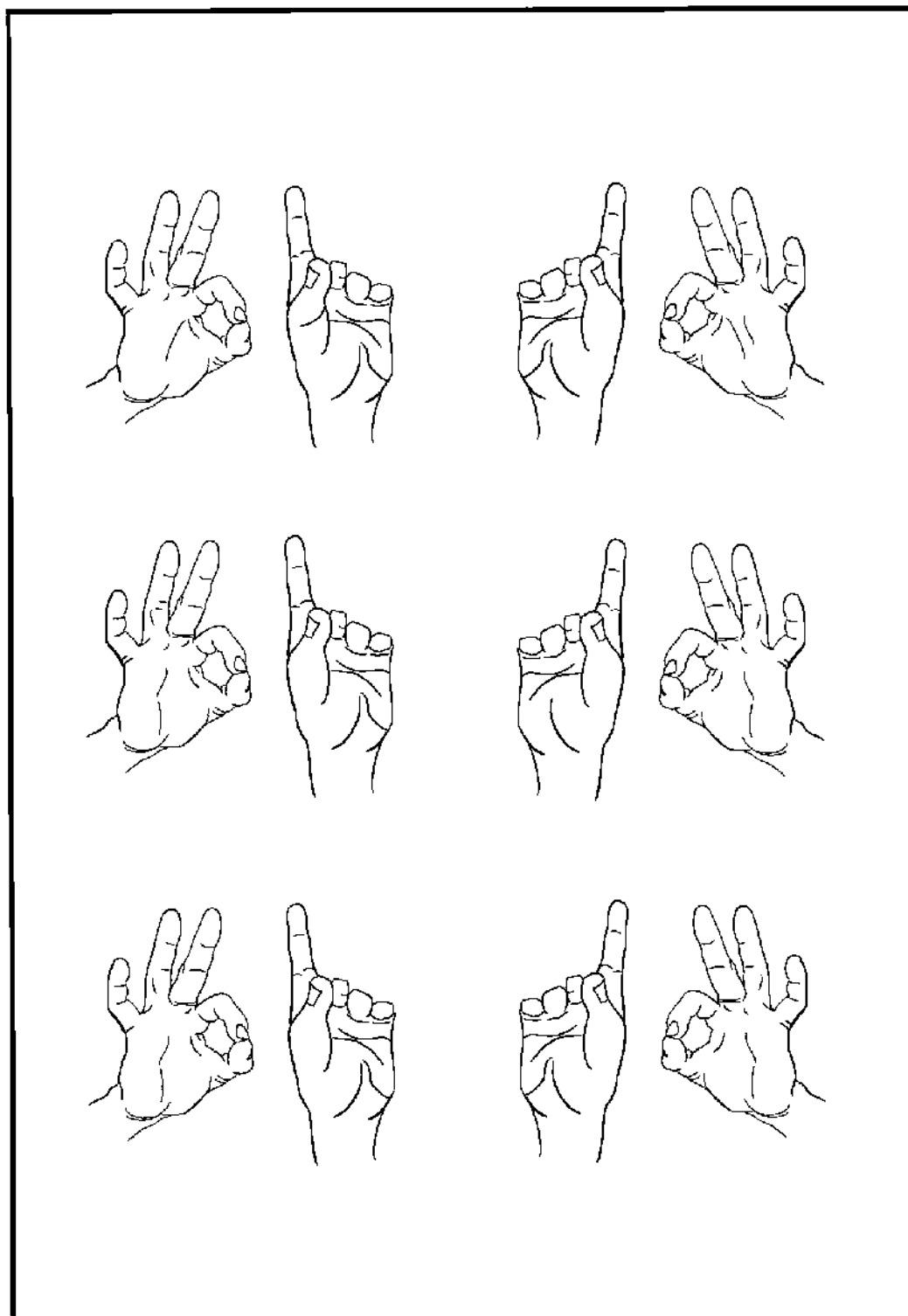
Поза 1 – «ОК» (см. *упр. 14*).

Поза 2 – указательный палец вверх.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 18. «Собака-два»

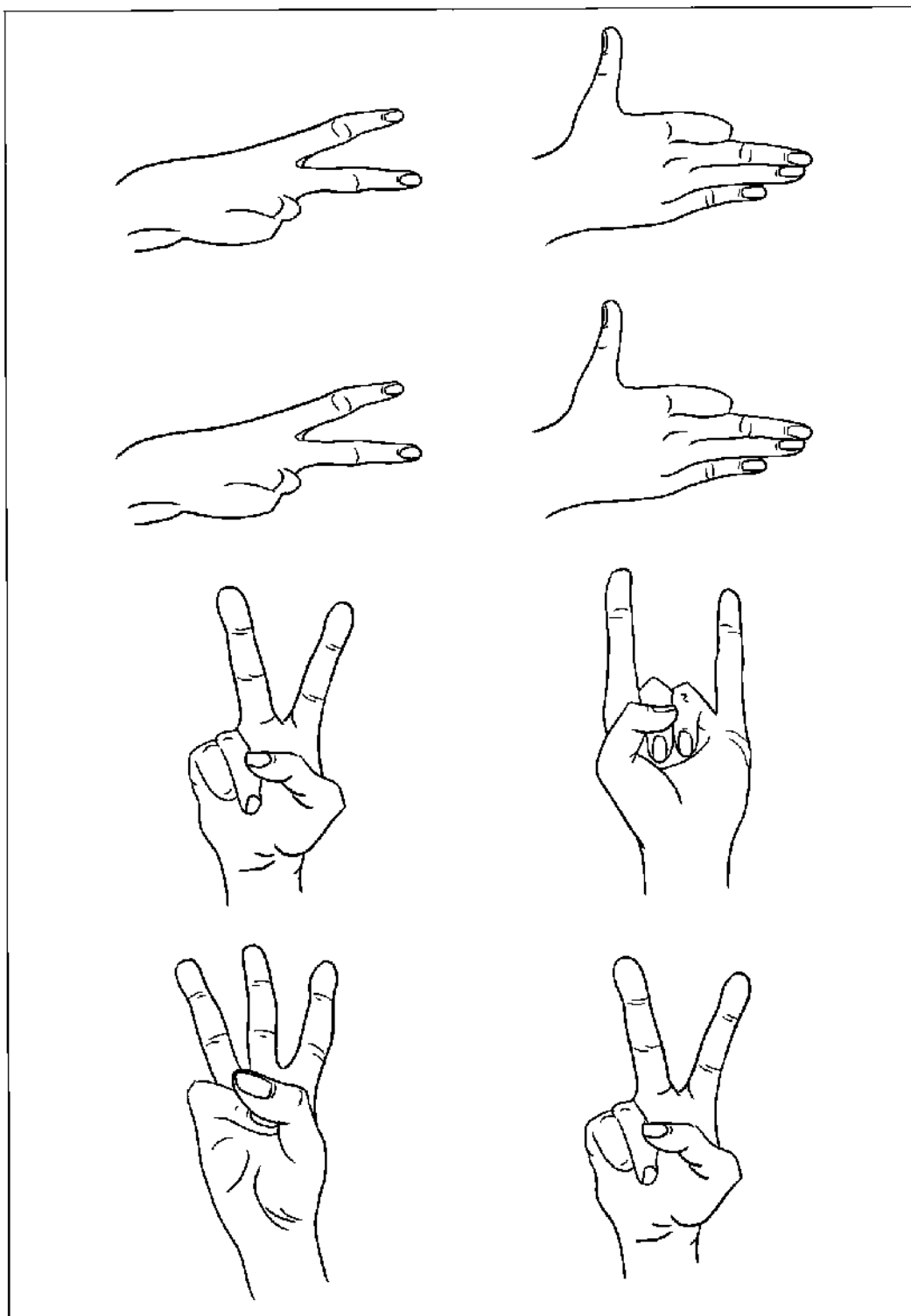
Поза 1 – указательный и средний пальцы выпрямлены и развернуты в сторону (ладонью к себе).

Поза 2 – ладонь развернута ребром. Большой палец вверх, указательный согнуть (собака).

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)

Повторяем 8—12 раз.



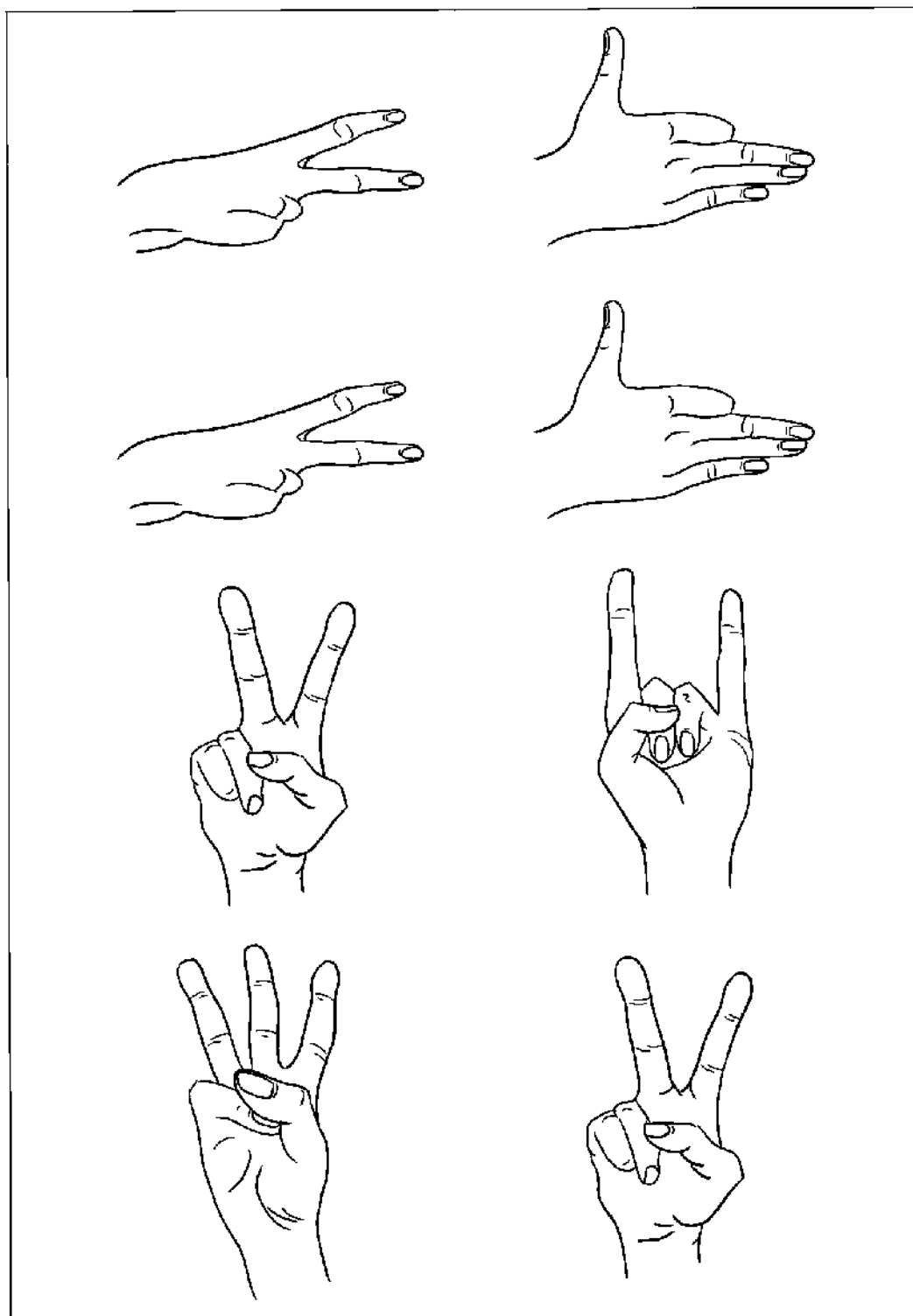
Упражнение 19. «Два-рок»

Поза 1 – указательный и средний палец вверх.

Поза 2 – указательный и мизинец вверх, а безымянный и средний прижаты большим пальцем к ладони (рок).

Чередуюм позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли). Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 20. «Три-два»

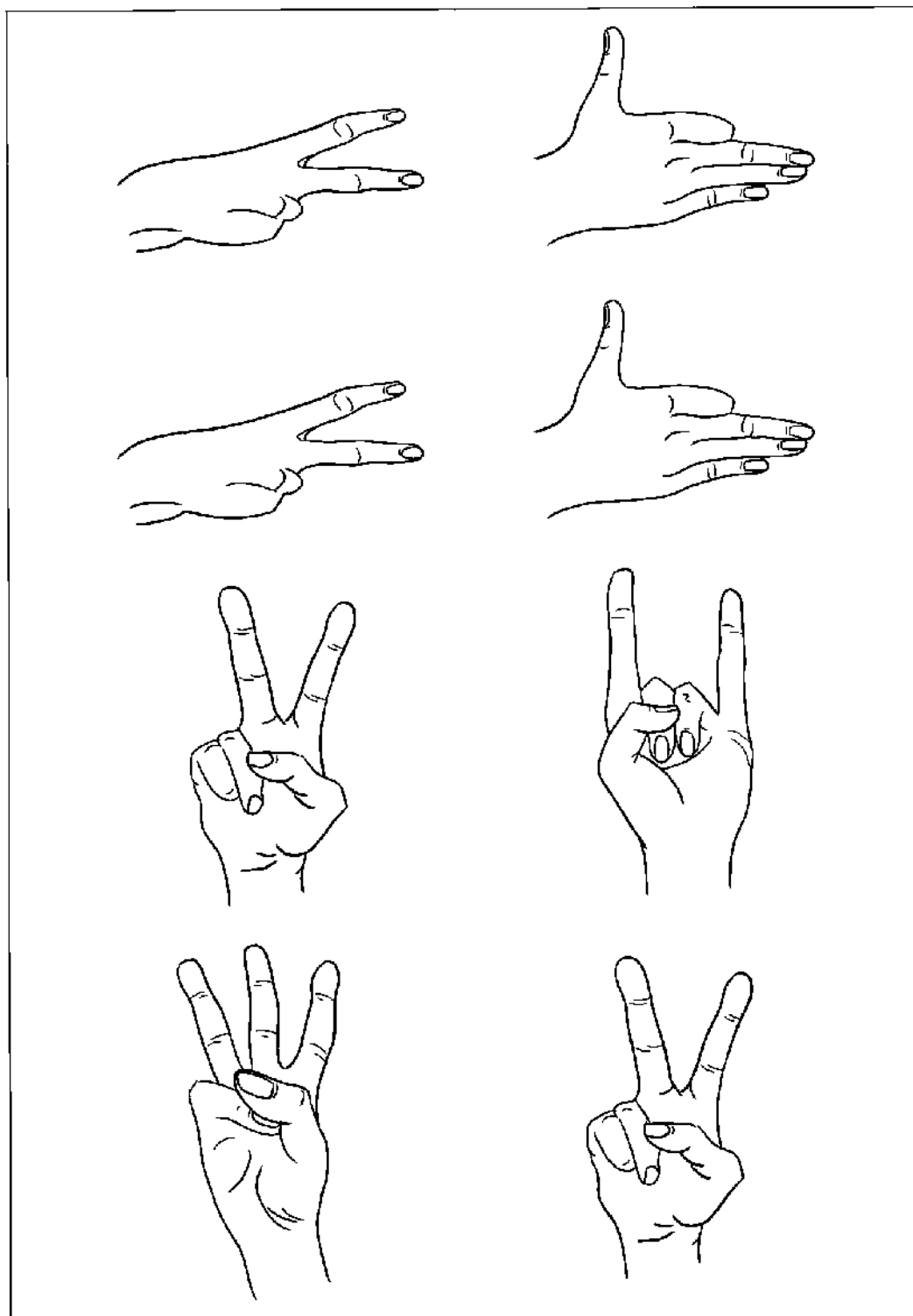
Поза 1 – указательный и средний палец паверх.

Поза 2 – указательный, средний и безымянный палец паверх, большой палец прижимает мизинец к ладони.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)

Повторяем 8—12 раз.

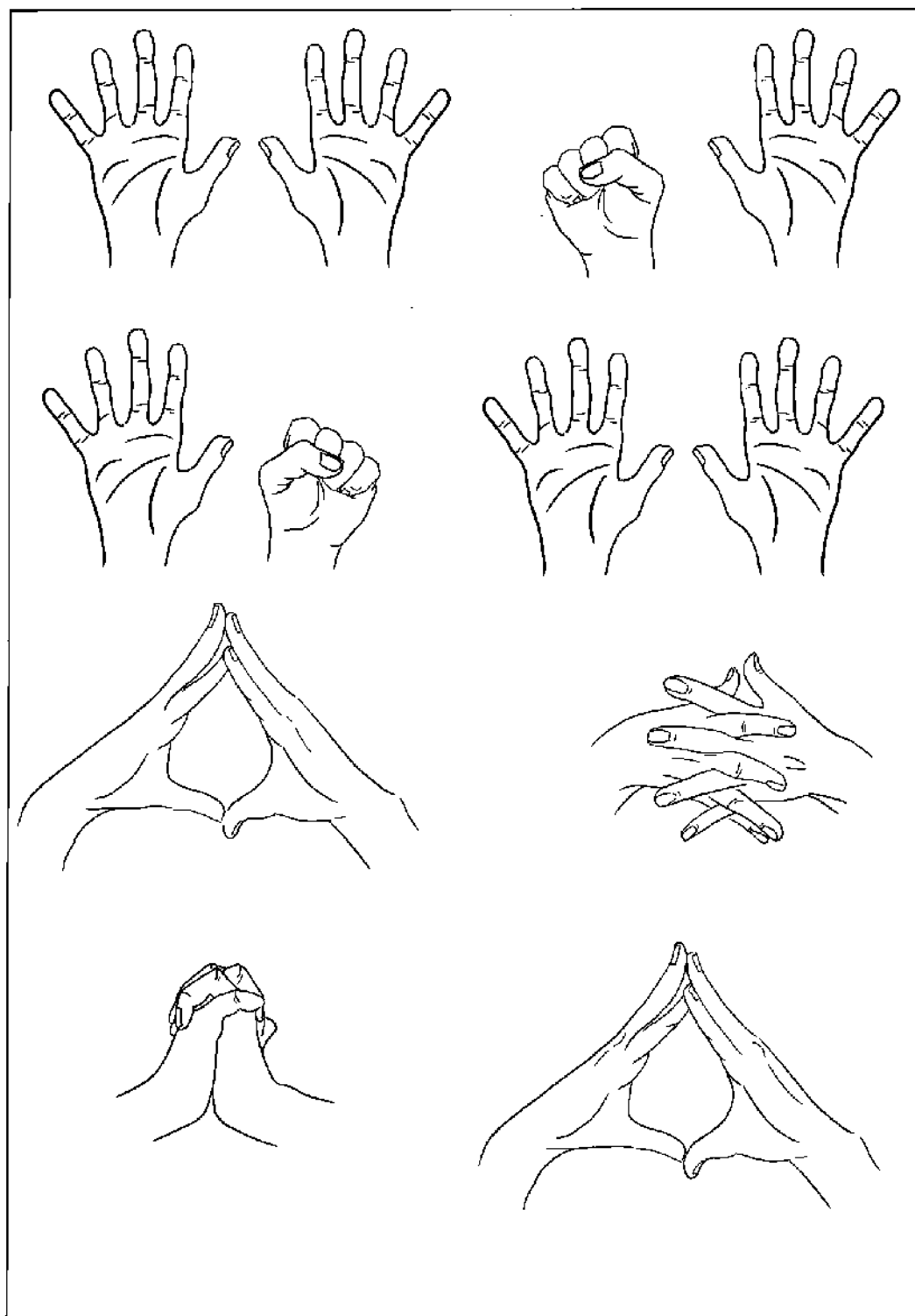


Упражнение 21. «Домик»

Поза 1 – правая и левая рука соприкасаются всеми пальцами, образуя треугольник (большие пальцы соприкасаются параллельно полу, остальные – под углом направлены вверх, образуя «крышу»).

Поза 2 – скрепляем пальцы и разворачиваем их от себя, при этом все пальцы прямые.

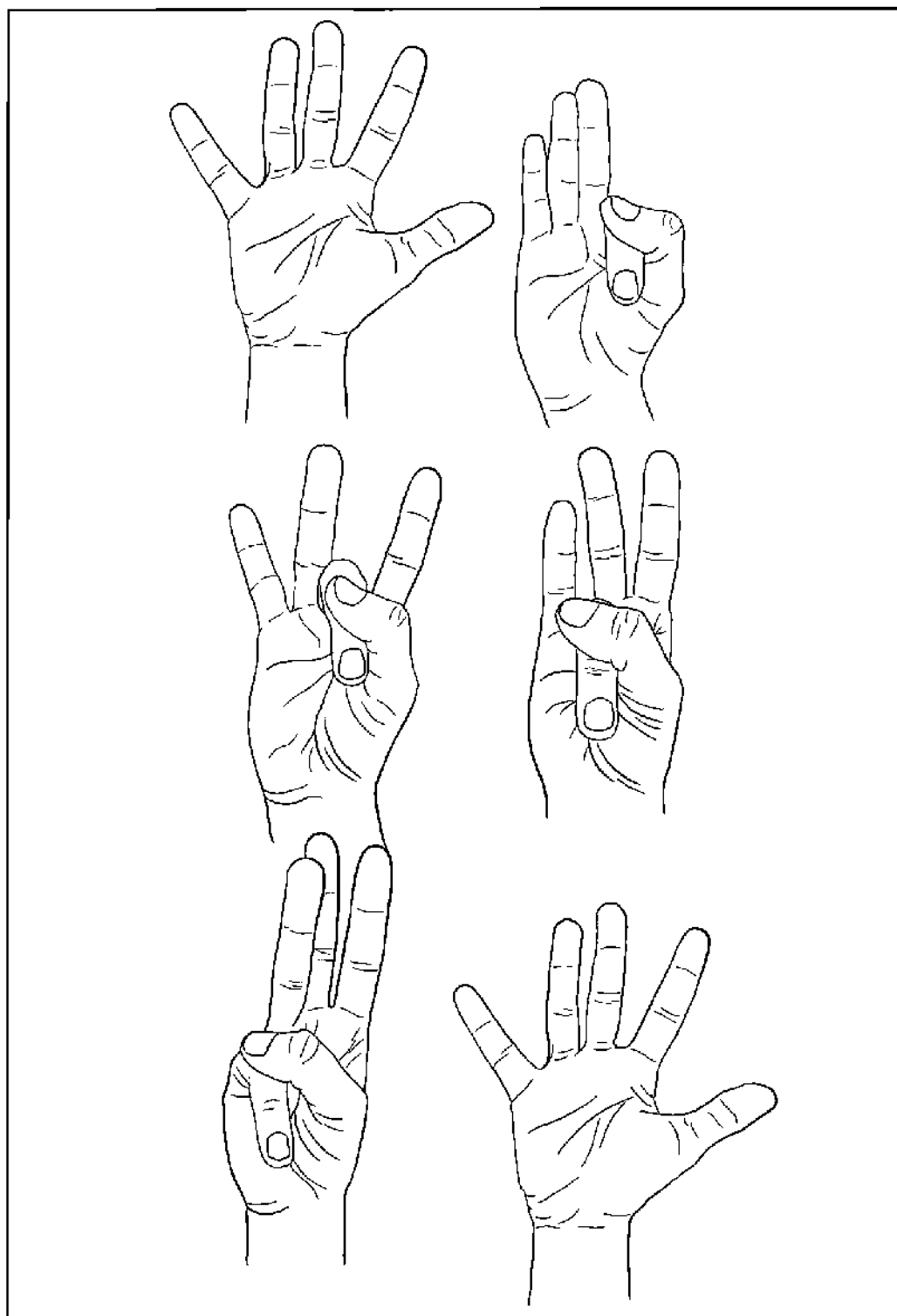
Поза 3 – разворачиваем скрещенные пальцы **наверх** и сгибаем их, образуя плотный замок. Повторяем позу 1, позу 2 и позу 3 именно в данной последовательности 8—12 раз.



Упражнение 22. «Сигнал»

Поза 1 – пальцы широко раскрыты («солнышко»).

Поза 2 – большой палец прижимает указательный к ладони, остальные пальцы – прямые.
Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.
Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)
Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 23. «Замочки»

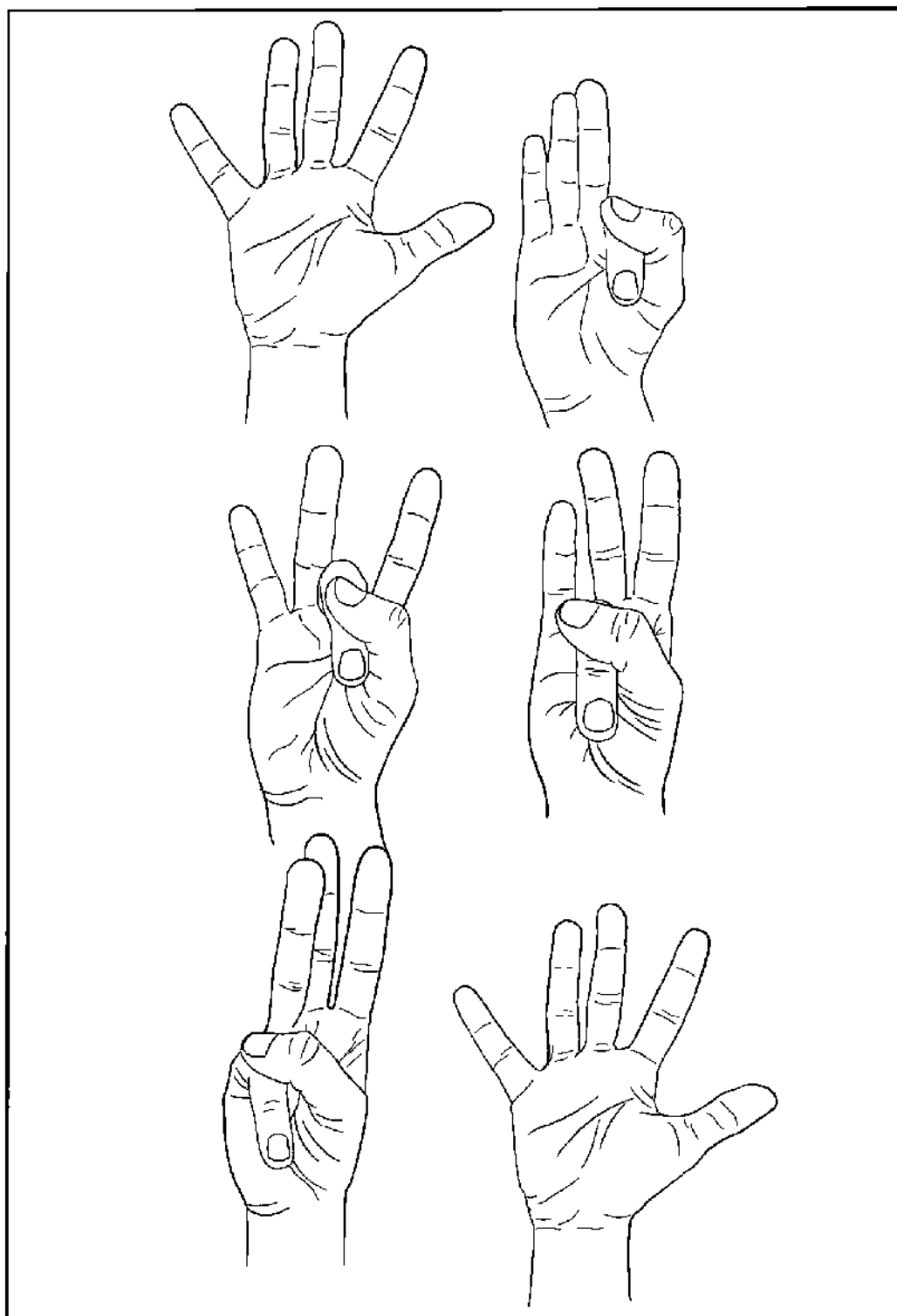
Поза 1 – большой палец прижимает средний к ладони, остальные – прямые.

Поза 2 – большой палец прижимает безымянный палец к ладони, остальные – прямые.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 24. «Три-пять»

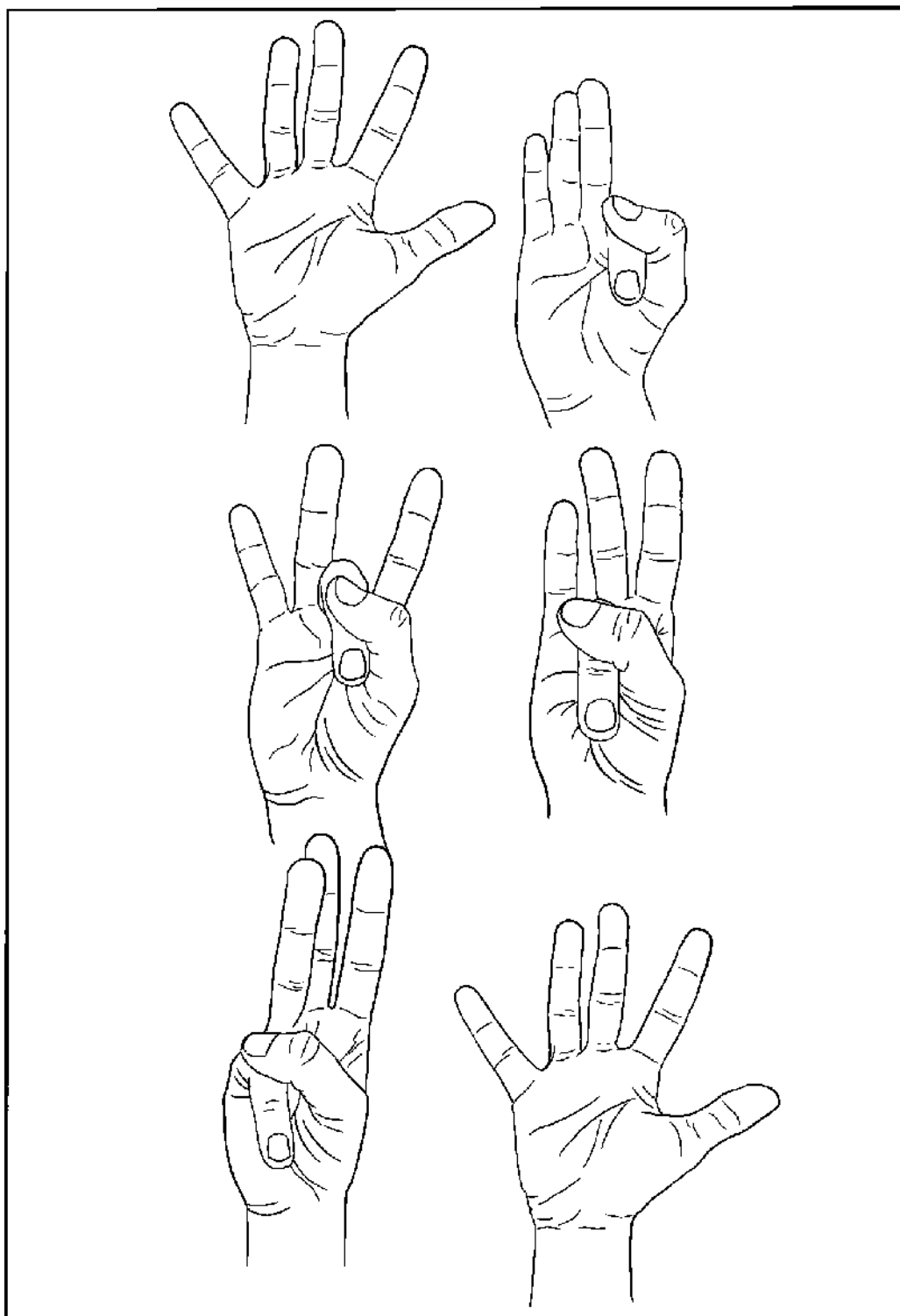
Поза 1 – большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные – вверх.

Поза 2 – пальцы расставлены широко («солнышко»).

Чередуюм позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуюм позу 1 и 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли)

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 25. «Вниз-вверх»

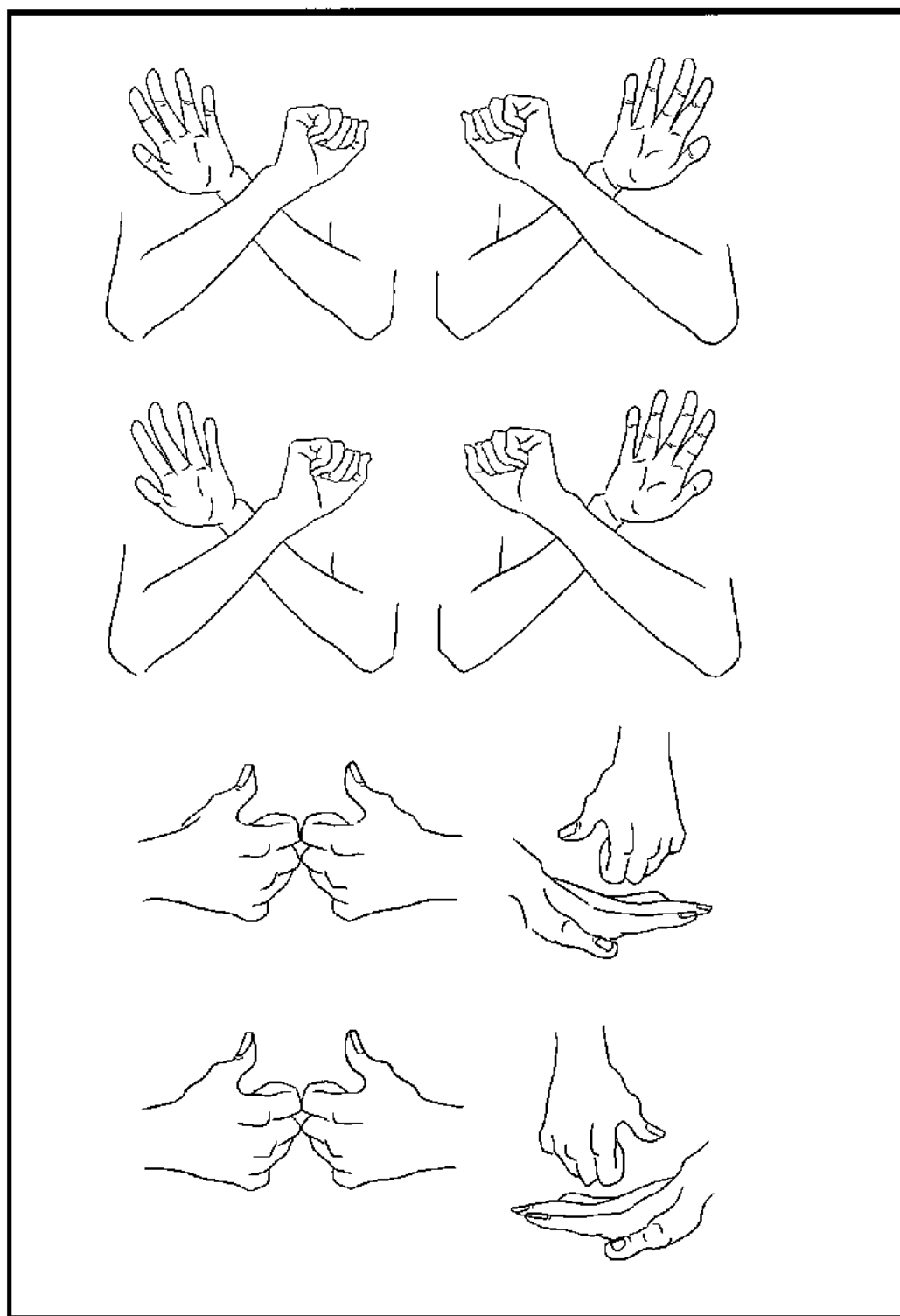
Поза 1 – пальцы правой и левой руки в кулаках, большие пальцы – паверх. Две руки соприкасаются.

Поза 2 – пальцы левой руки разжаты и развернуты параллельно полу, ладонью вниз, кулак правой руки развернут пальцами вниз (большой палец в сторону).

Поза 3 = поза 1.

Поза 4 = поза 2, по сверху теперь правая рука (чередуют).

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 26. «Волна»

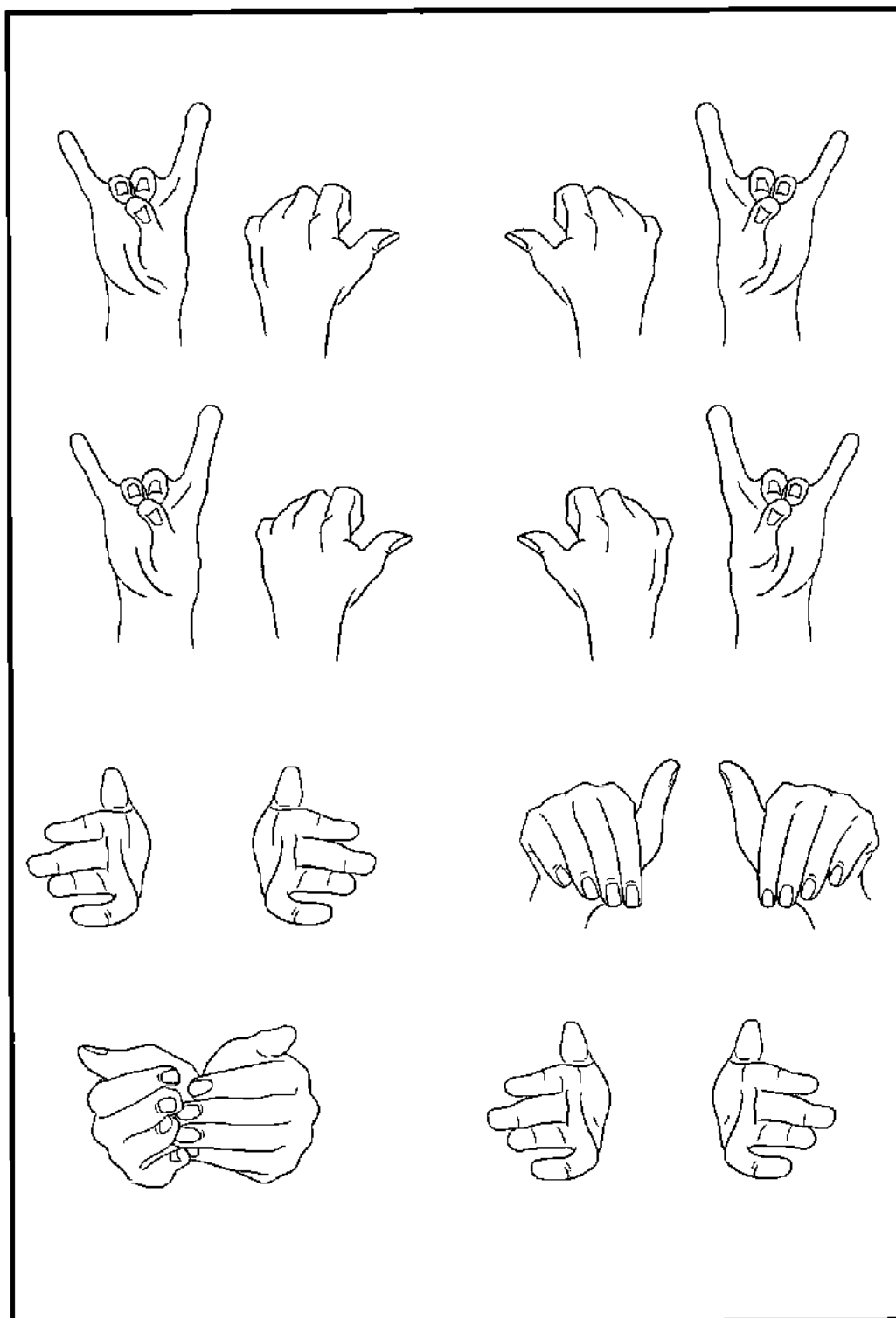
Поза 1 – обе кисти развернуты ребром, все пальцы прижаты друг к другу.

Поза 2 – обе кисти развернуты ладонями в пол и образуют «волну» (немного согнуть пальцы, опустить их вниз).

Поза 3 – свести округленные ладони («лодочка»), соприкасаясь всеми пальцами, кроме больших пальцев.

Поза 4 = поза 1.

Повторить 8—12 раз.

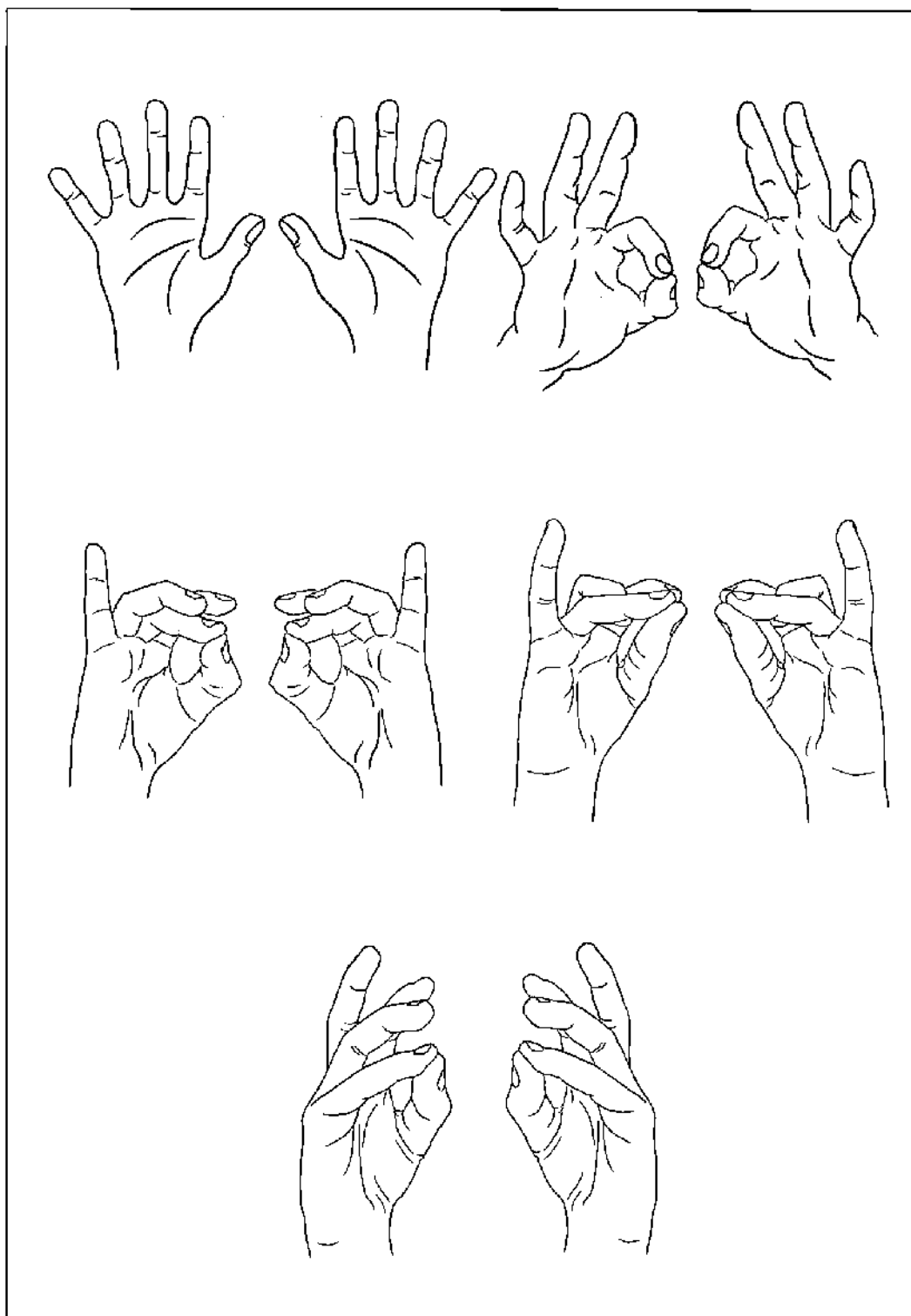


Упражнение 27. «Колечко»

Поза 1 – две руки развернуты ладонями от себя, пальцы широко расставлены.

Поза 2 – большой и указательный палец смыкаются и образуют кольцо.

Работают две руки одновременно: поза 1 выполняется правой и левой рукой, затем поза 2 выполняется правой и левой рукой.



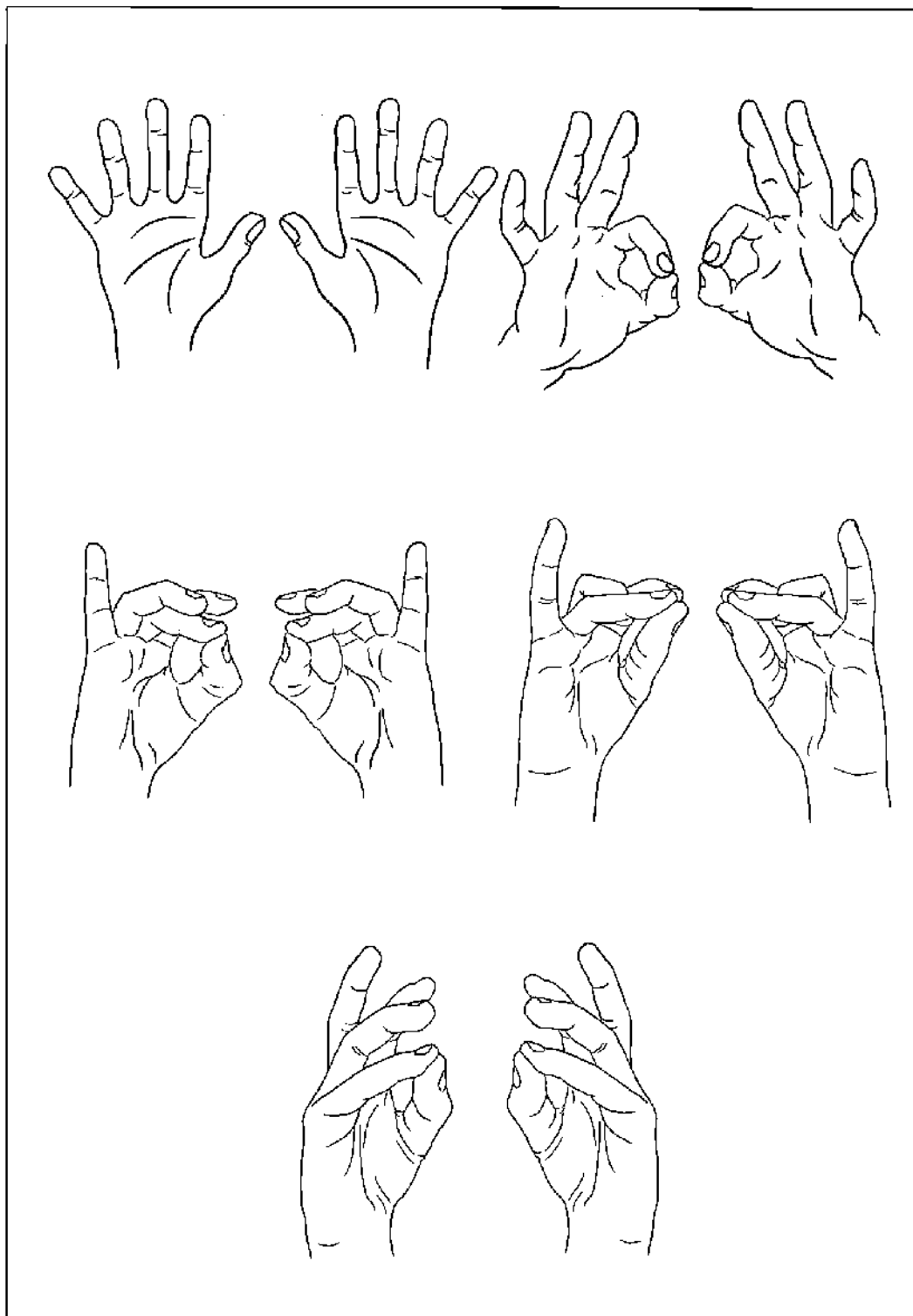
Упражнение 28. «Дружочки»

Поза 1 – большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо.

Поза 2 – большой и безымянный пальцы сомкнуты.

Поза 3 – большой палец и мизинец сомкнуты.

Повторяем 8—12 раз.



Уровень В

Упражнение 29. «Регулировщик»

Поза 1 – указательный и большой пальцы вытянуты, остальные – согнуты.

Поза 2 – мизинец вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони.

Поза 3 – ладонь развернута ребром, пальцы сжаты.
Повторить комплекс из трех поз 8—12 раз.



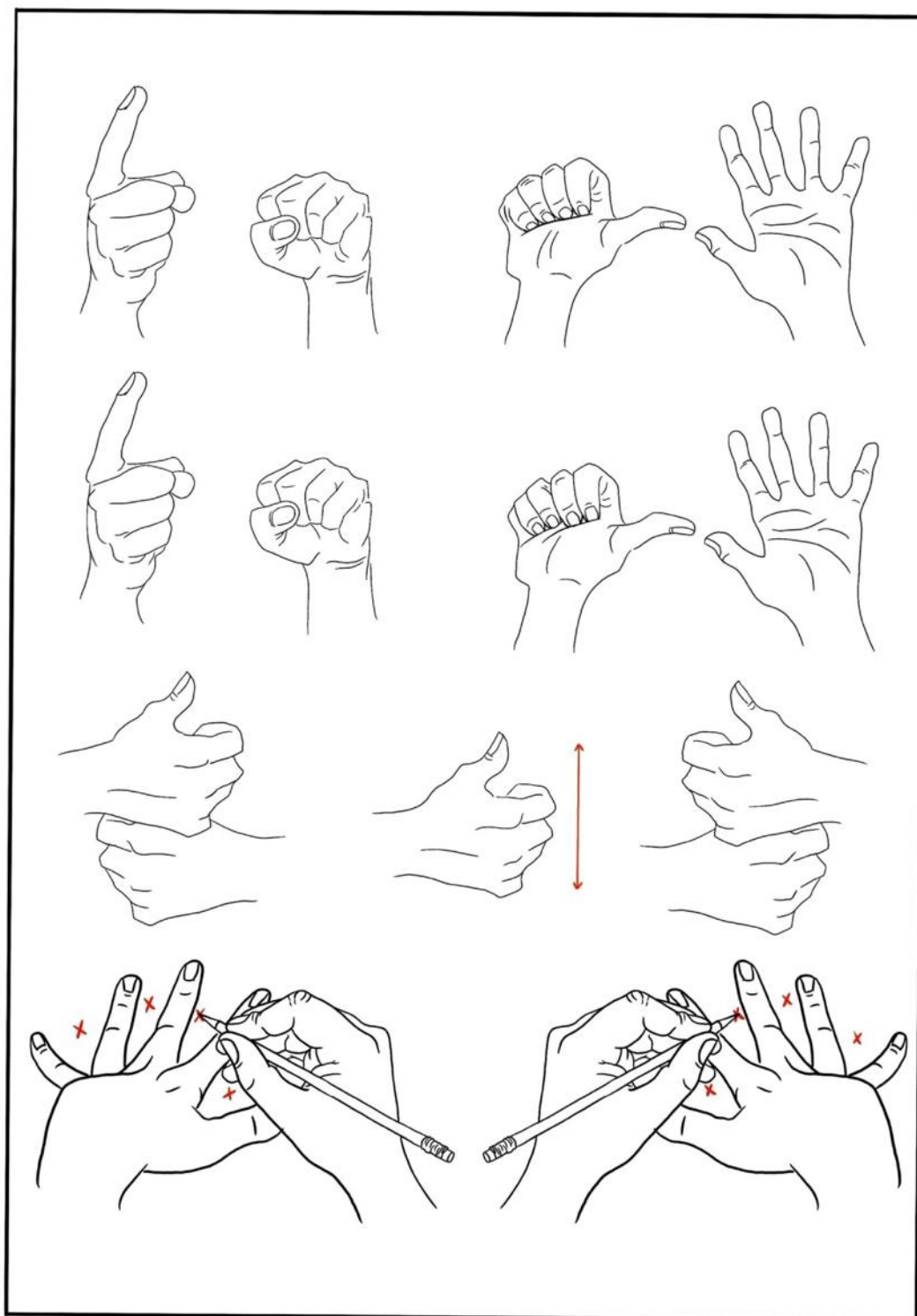
Упражнение 30. «Сигналы»

Поза 1 – правая рука согнута кулак таким образом, что большой палец сверху, пальцы развернуты от себя. Указательный палец левой руки вытянут вверх, остальные пальцы согнуты в кулак.

Поза 2 – пальцы правой руки широко расставлены («солнышко»), ладонь развернута от себя. Левая рука согнута в кулак, при этом большой палец вытянут в сторону, пальцы развернуты от себя.

Чередуем позы 1 и 2. Повторяем 8—12 раз.

(Изображение зеркально)



Упражнение 31. «Секрет»

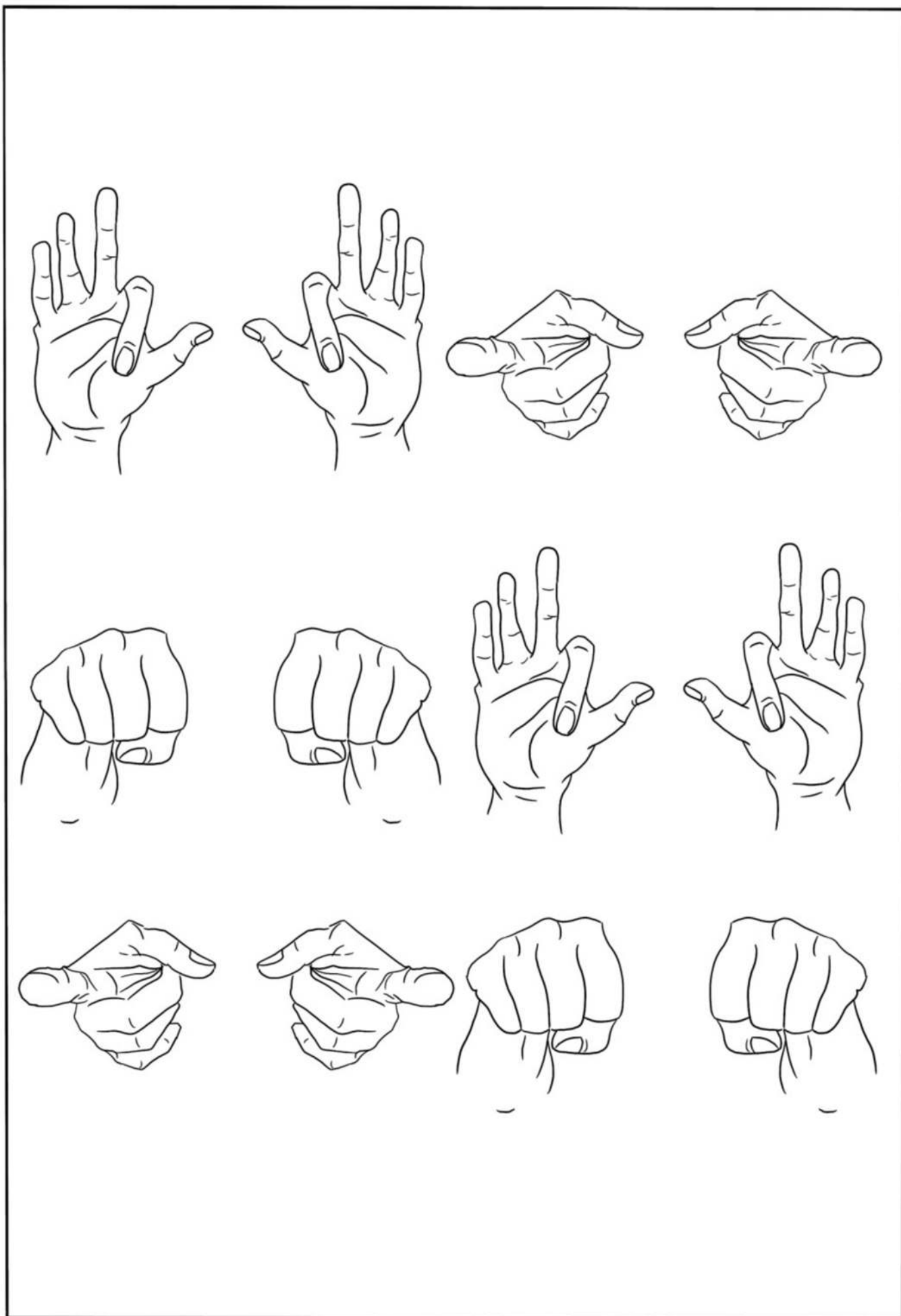
Обе руки выполняют одинаковые позиции.

Поза 1 – указательные пальцы согнуты и опущены вниз, остальные пальцы вытянуты, ладони развернуты от себя.

Поза 2 – кисти развернуты параллельно полу, указательные пальцы вытянуты, остальные пальцы сжаты в кулак.

Поза 3 – пальцы сжаты в кулак, большой палец обхватывает остальные.

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 32. «Столик»

Поза 1 – пальцы двух рук сжаты в кулак, большие пальцы выпрямлены и смотрят вверх. Кисти на расстоянии 10—15 сантиметров друг от друга.

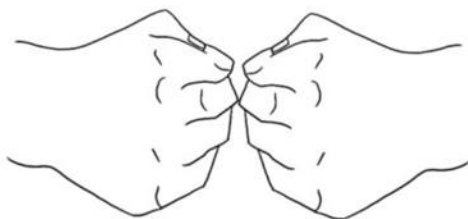
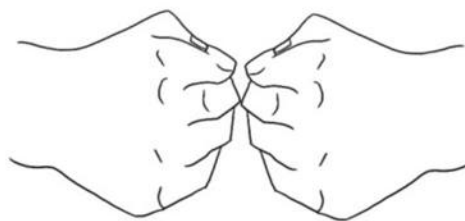
Поза 2 – правая рука сжата в кулак, сверху прямой ладонью ее накрывает левая рука («столик»).

Поза 3 – пальцы в кулаках и соприкасаются друг с другом.

Поза 4 = поза 2, но теперь сверху правая рука, а левая сжата в кулак.

Чередуем четыре позы, повторяем цикл 8—12 раз.

2x



Упражнение 33. «Бумага»

Поза 1 – пальцы двух рук широко расставлены («солнышко»).

Поза 2 – указательный и большой пальцы соприкасаются, образуя кольцо.

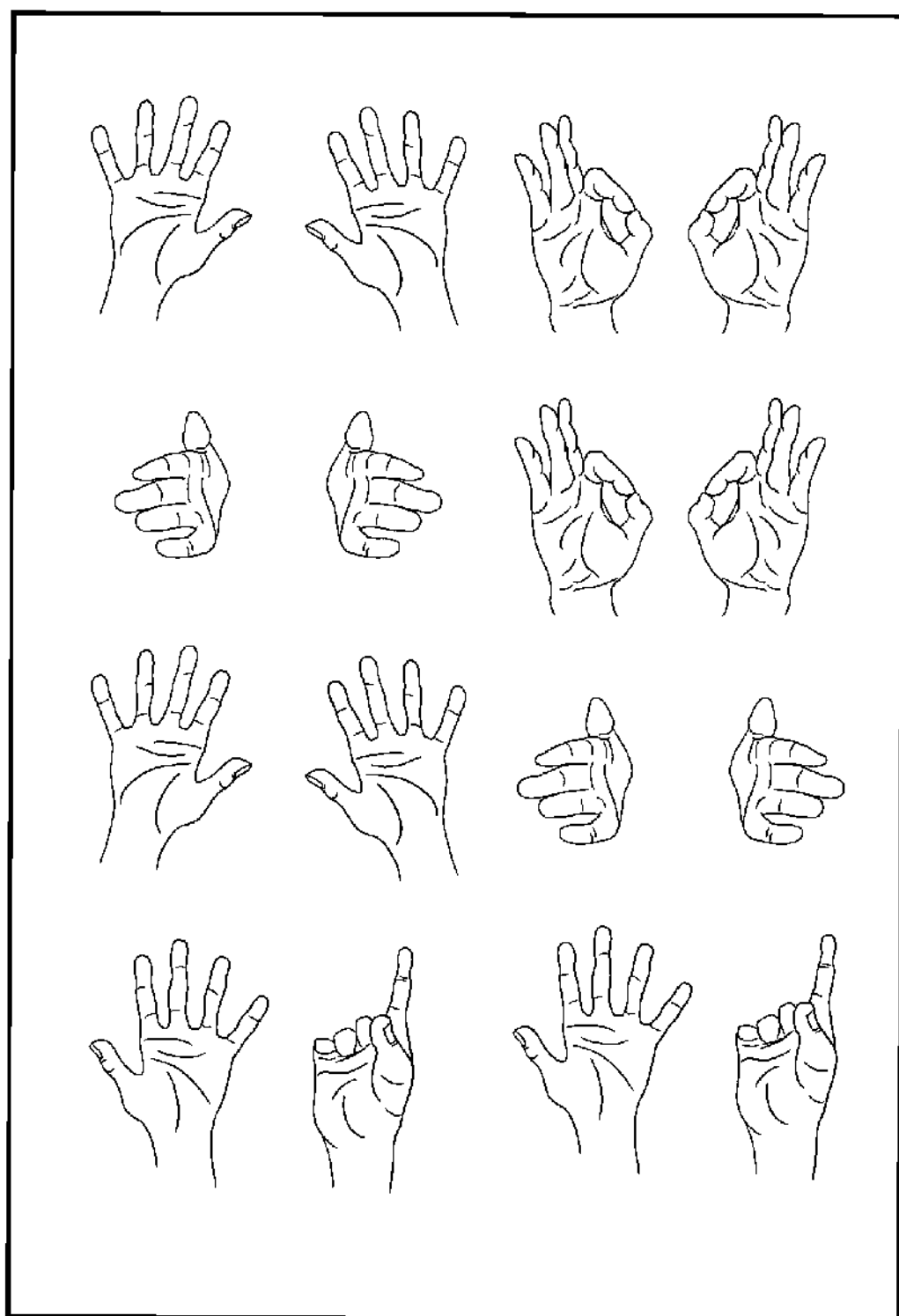
Поза 3 – две руки развернуты ребром, все пальцы сомкнуты.

Поза 4 – указательный и большой пальцы соприкасаются, образуя кольцо.

Поза 5 – пальцы двух рук широко расставлены («солнышко»).

Поза 6- две руки развернуты ребром, все пальцы сомкнуты.

Чередуем позы, цикл повторяем 8—12 раз.



Упражнение 34. «Петушок»

Поза 1 – большой, указательный, средний и безымянный пальцы собраны вместе («мордочка»), мизинец вытянут вверх, ладонь развернута от себя.

Поза 2 – ладонь развернута ребром, большой палец расположен между прямыми указательным и средним пальцами.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Далее выполняем чередование позы 1 и позы 2 двумя руками (правая – 1, левая – 2 и поменять).

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 35. «Икс-поль»

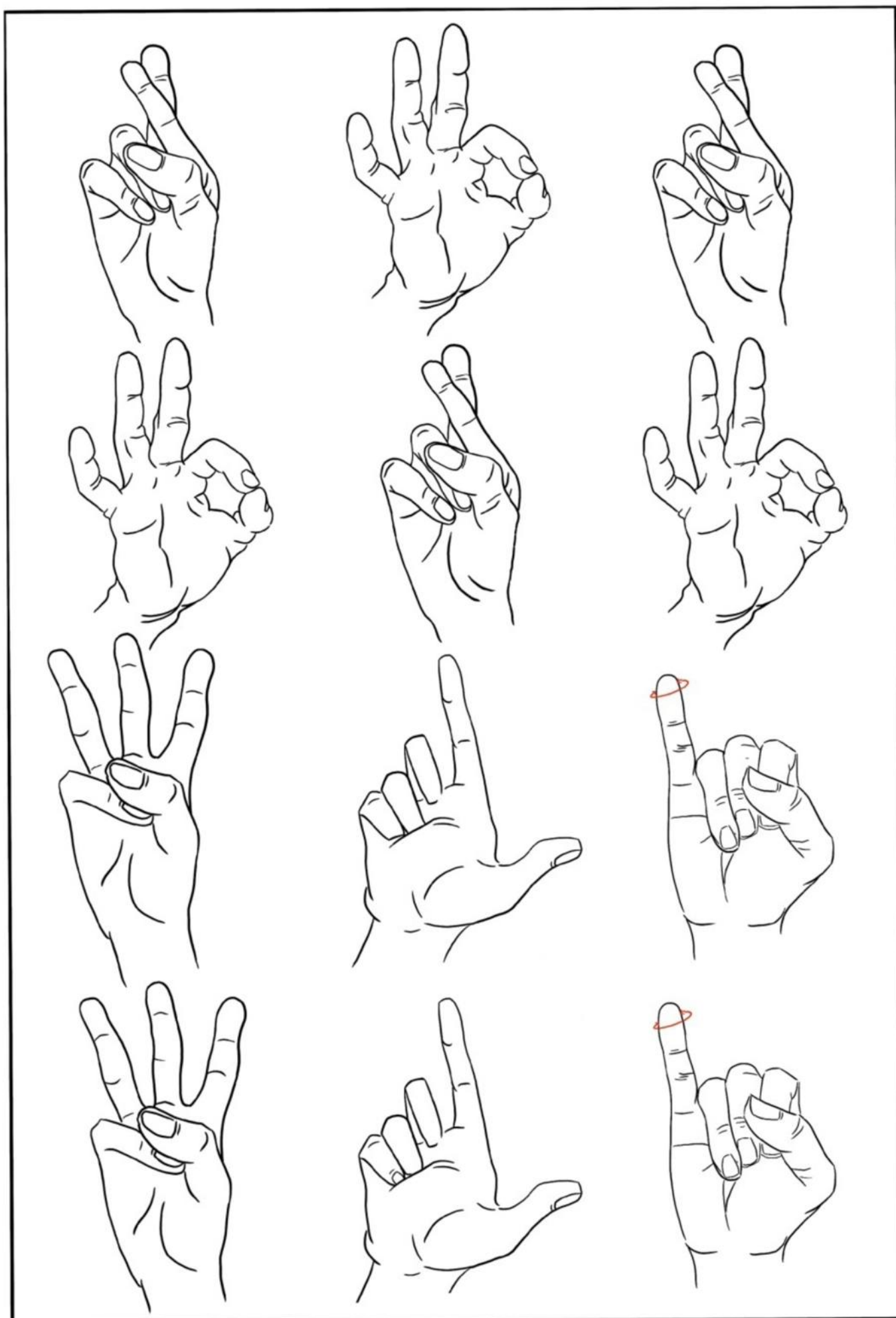
Поза 1 – большой палец прижимает мизинец и безымянный к ладони. Указательный и средний пальцы скрещены.

Поза 2 – большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Далее выполняем чередование позы 1 и позы 2 двумя руками (правая – 1, левая – 2 и поменять).

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 36. «Три-два-один»

Поза 1 – большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные пальцы вытянуты вверх, ладось развернута от себя.

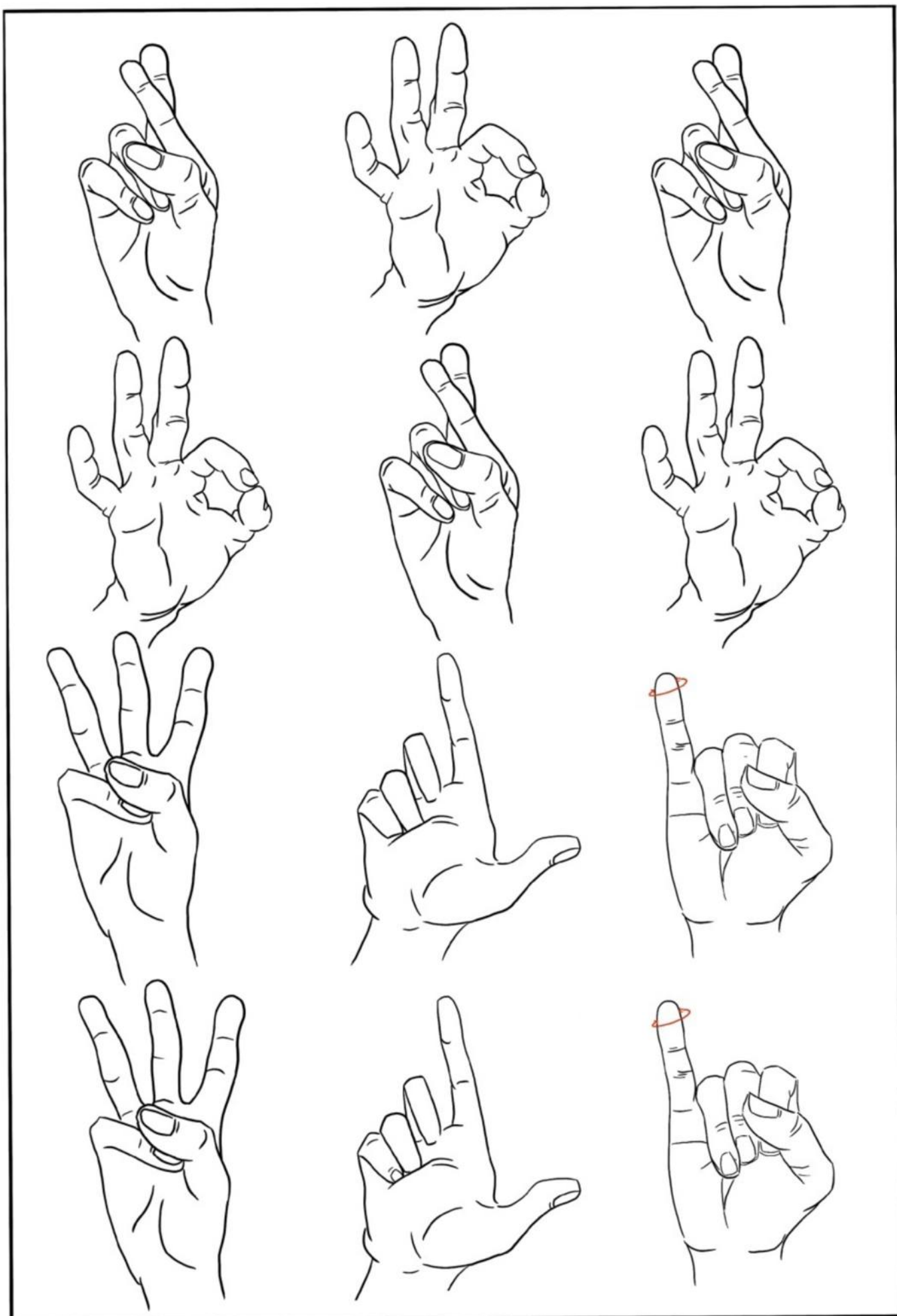
Поза 2 – указательный и большой палец вытянуты, остальные согнуты.

Поза 3 – большой палец прижимает к ладони указательный, средний и безымянный пальцы. Мизинец вытянут вверх. Выполняем мизинцем два вращательных (круговых) движения.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 37. «Мозаика»

Поза 1 – большой палец прижимает мизинец к ладони, остальные пальцы вытянуты вверх, ладось развернута от себя.

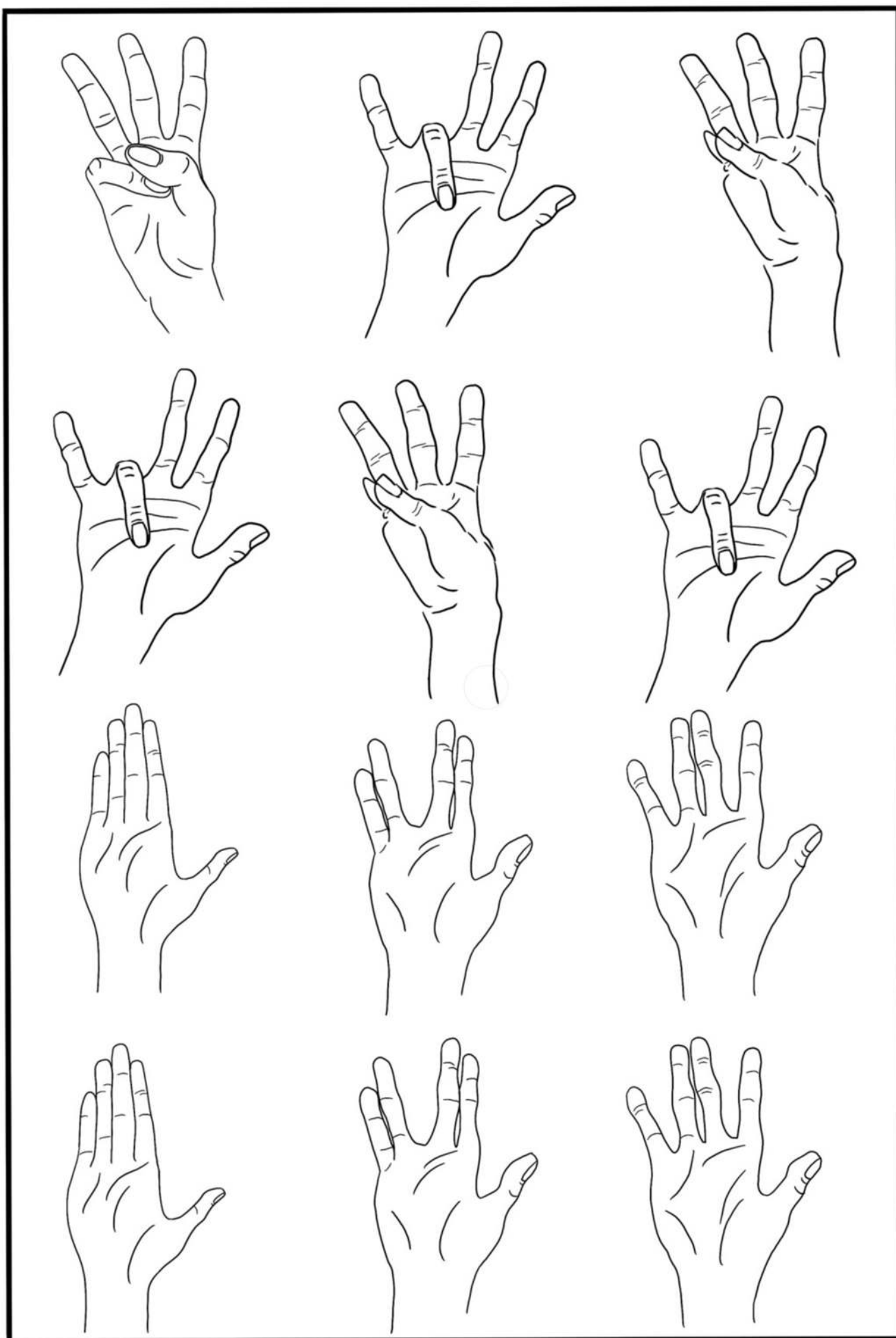
Поза 2 – безымянный палец согнут и опущен вниз, остальные пальцы вытянуты паверх.

Поза 3 – соединяем большой палец и мизинец.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 38. «Инопланетянин»

Поза 1 – ладонь прямая, развернута от себя. Пальцы сомкнуты, большой палец – свободно.

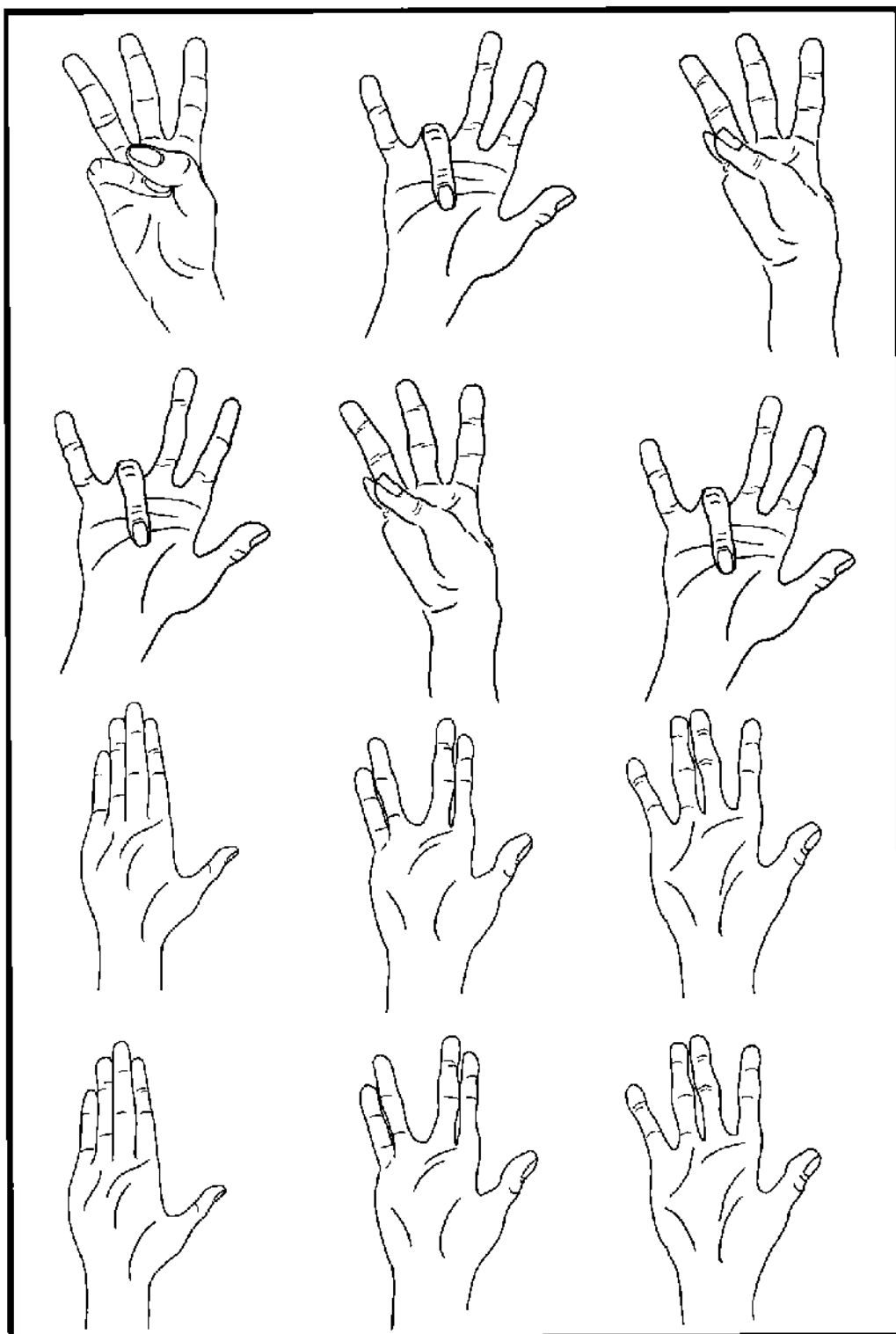
Поза 2 – склеиваем указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец. Разводим средний и безымянный пальцы как можно шире.

Поза 3 – склеиваем безымянный и средний пальцы, указательный и мизинец разводим как можно шире.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 39. «Хлопки»

Каждая поза = 2 хлопка в ладоши.

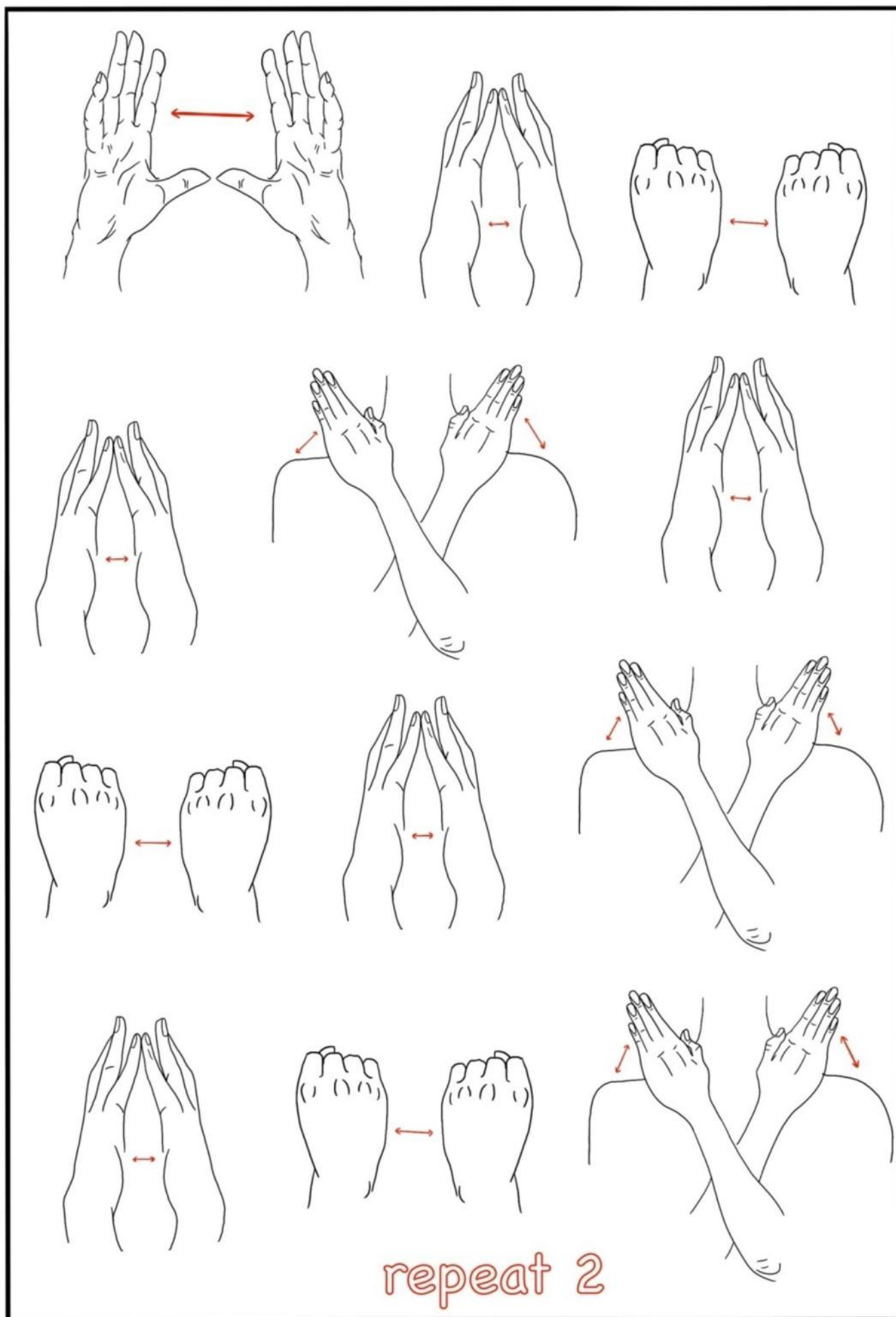
Поза 1 — ладони перед собой, 2 хлопка.

Поза 2 — пальцы сжаты в кулаки и развернуты к себе. Стучим кулаками друг об друга 2 раза (боковой частью).

Поза 3 – ладони перед собой, 2 хлопка.

Поза 4 – руки скрещены около груди, два хлопка по плечам.

Повторяем цикл из четырех поз 8—12 раз.

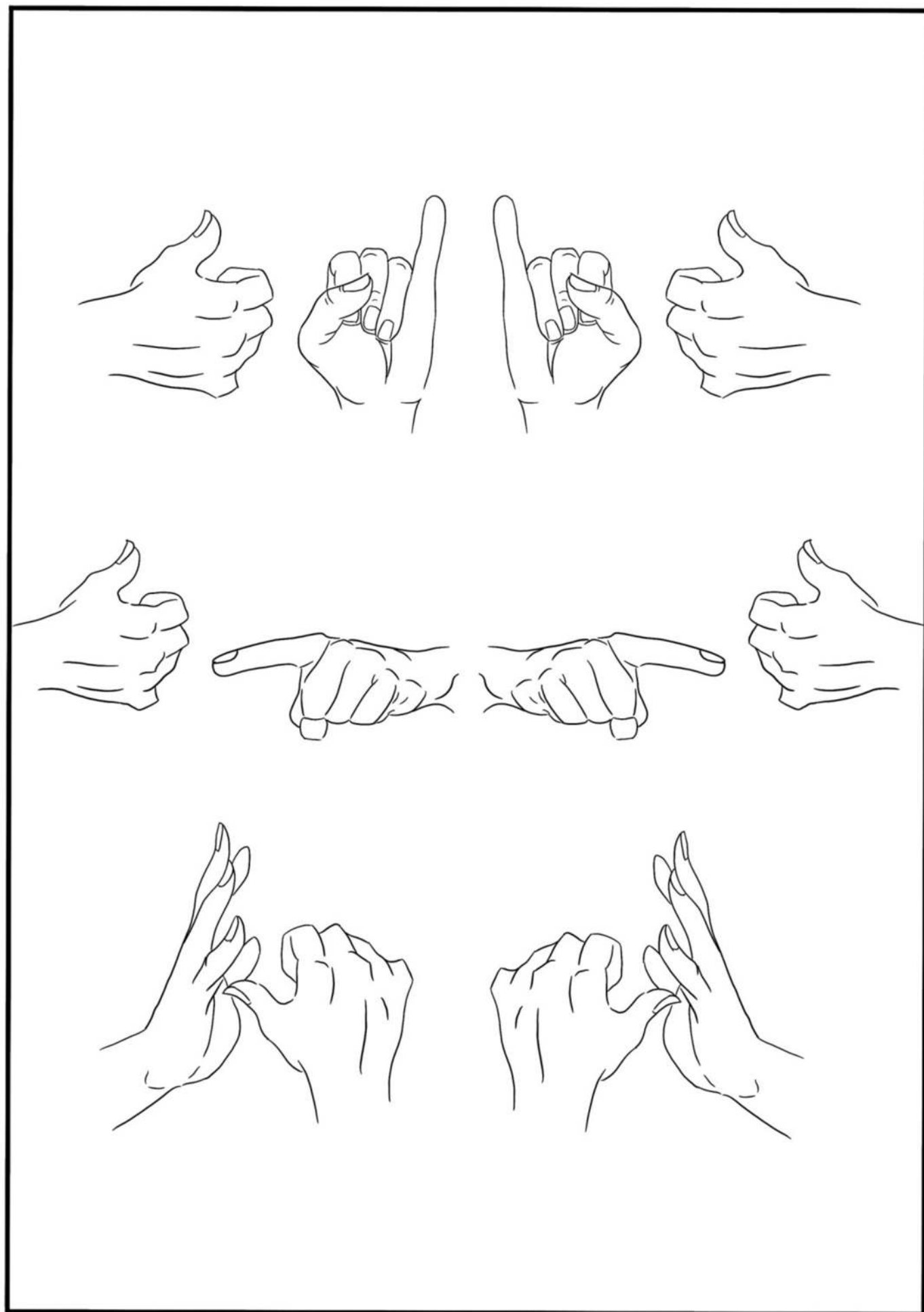


Упражнение 40. «Движение вверх»

Поза 1 – пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх.

Поза 2 – мизинец правой руки вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони.

Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая – 1, правая – 2 и поменять)

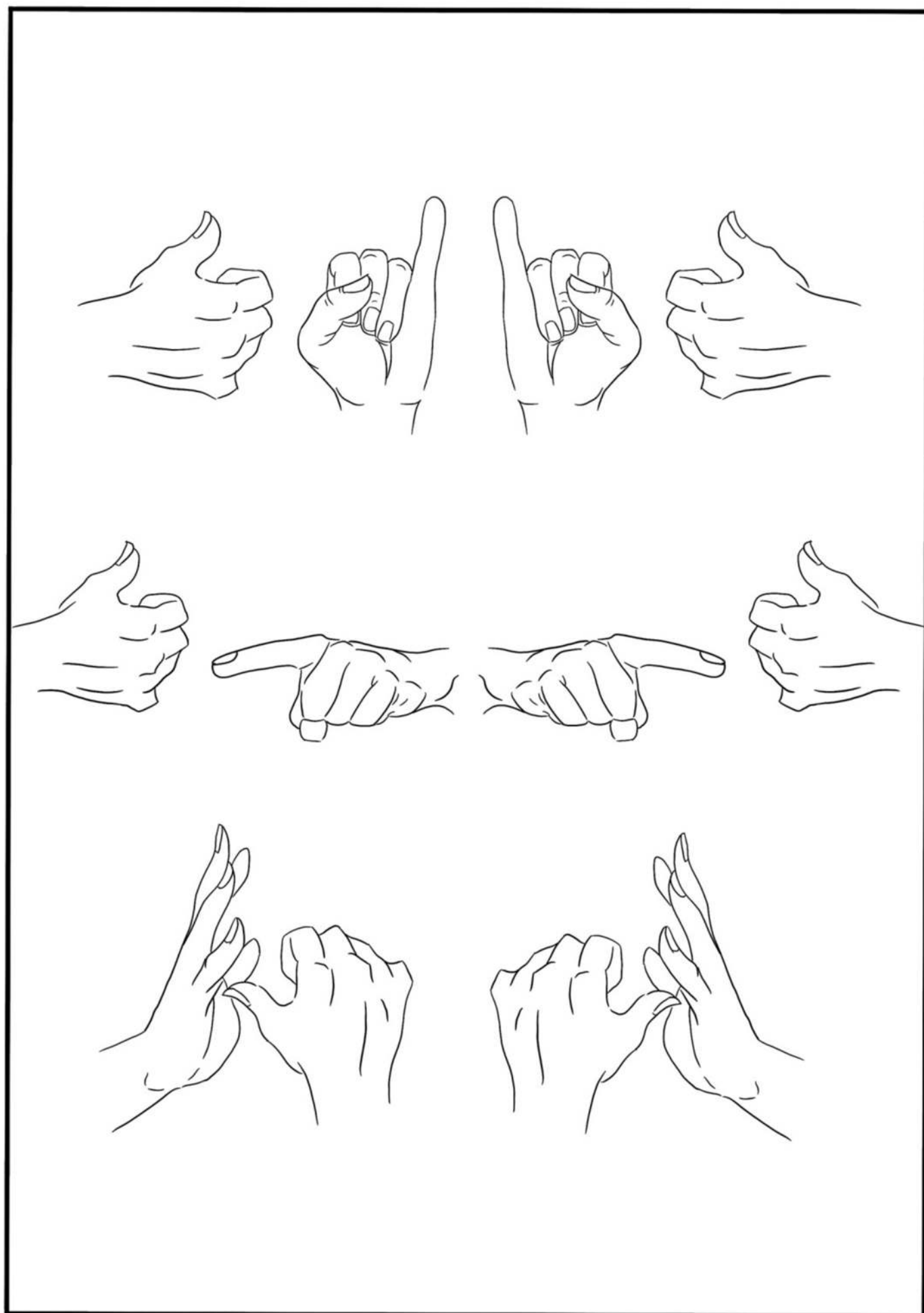


Упражнение 41. «Перпендикуляр»

Поза 1 – пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх.

Поза 2 – указательный палец правой руки вытянут и указывает на кулак левой руки.

Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая – 1, правая – 2 и поменять).



Упражнение 42. «Маяк»

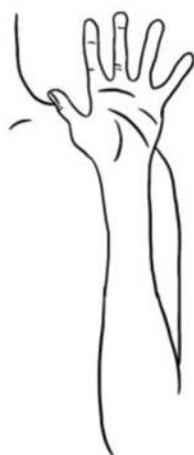
Две руки согнуты в локтях, локти опущены вниз и прижаты к туловищу.

Правая рука: поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»), поза 2 — пальцы сжаты в кулак.

Левая рука: поза 1 – кисть лежит на правом плече, поза 2 – на левом.

Таким образом, правая рука «мигает», а левая рука попеременно касается правого и левого плеча. Оба действия выполняются ритмично.

Повторить 8—12 раз, затем поменять позы для рук (левая – «мигает», правая – от плеча к плечу).



Упражнение 43. «Собака»

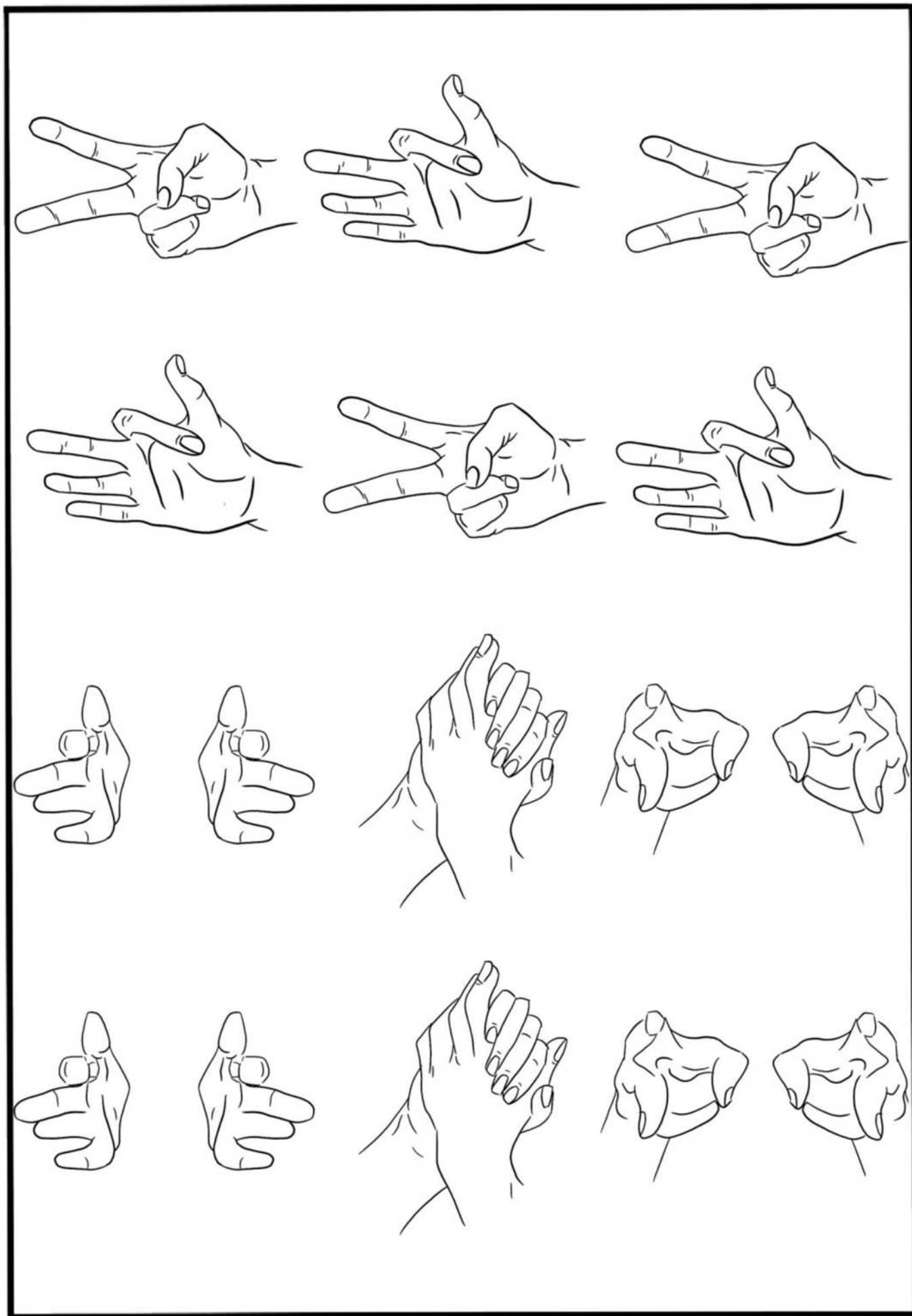
Поза 1 – ладонь развернута ребром. Указательный и средний палец выпрямлены, большой палец прижимает остальные к ладони.

Поза 2 – ладонь развернута ребром. Указательный палец согнут (стараясь прижать к ладони), большой палец смотрит вверх, остальные пальцы прямые.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы (правая и левая – 1, затем правая и левая – 2)

Повторить 8—12 раз.



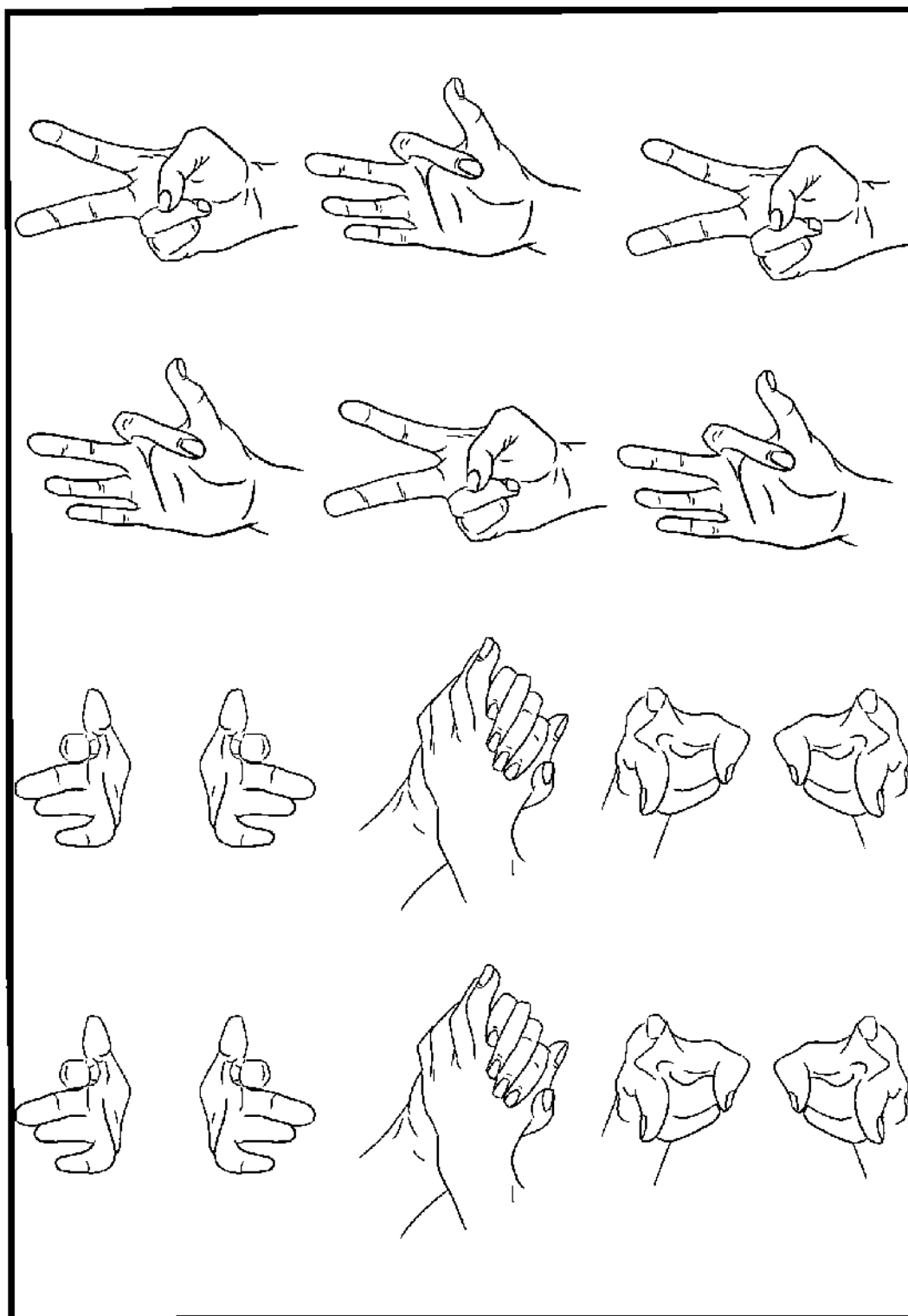
Упражнение 44. «Спираль»

Поза 1 – обе руки повернуты ребром. Большие пальцы смотрят вверх, остальные – сомкнуты.

Поза 2 – скрещиваем руки, разворачиваем ладони друг к другу соединяем кисти, «замочек».

Поза 3 – обе ладони развернуты ребром. Указательные и средние пальцы выпрямлены, большие пальцы прижимают остальные к ладони.

Повторяем цикл 8—12 раз (обе руки работают синхронно).



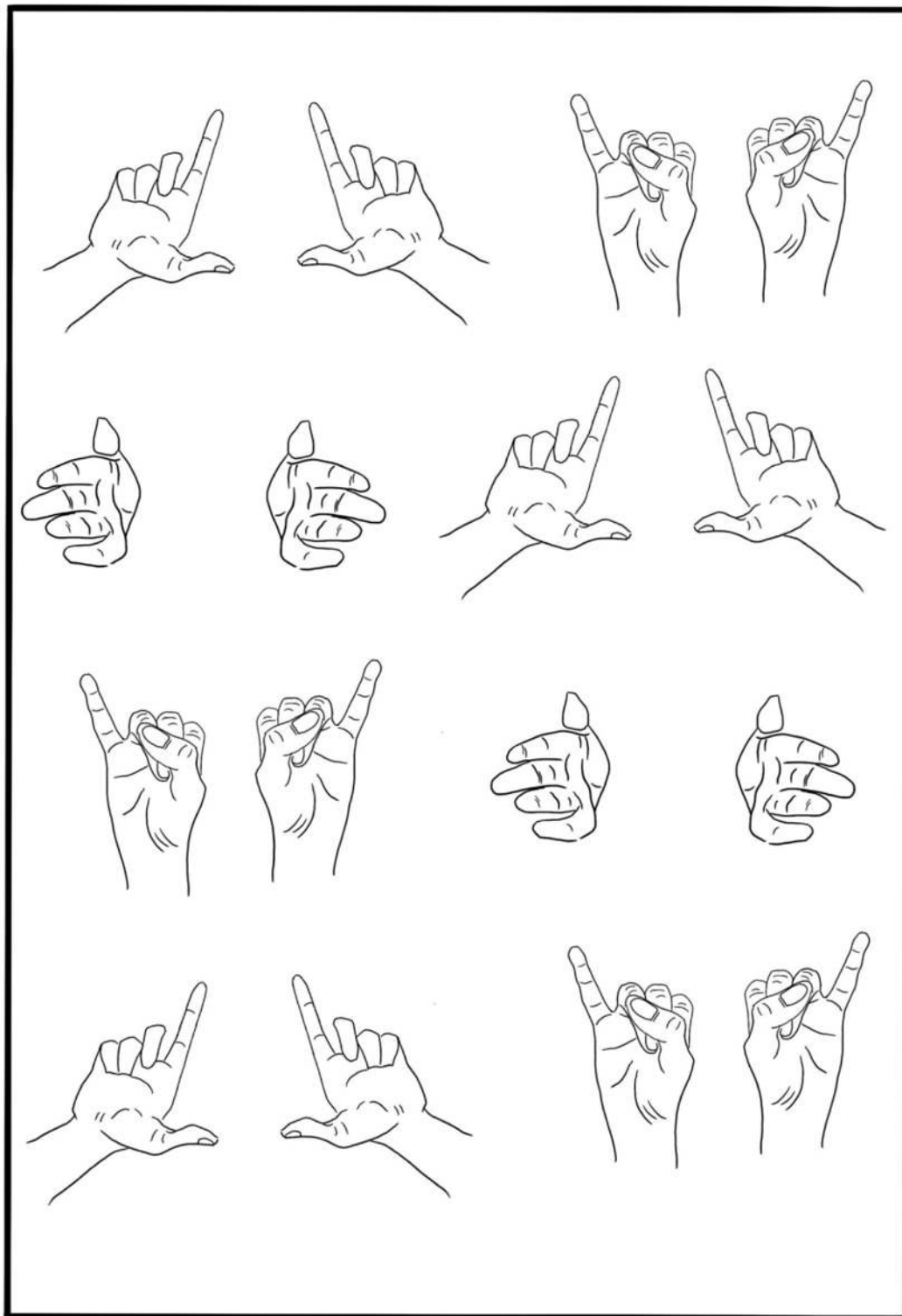
Упражнение 45. «Заборчик»

Выполняется двумя руками одновременно.

Поза 1 – большие и указательные пальцы вытянуты, остальные – согнуты. Ладони развернуты от себя.

Поза 2 – мизинцы вытянуты, большие пальцы прижимают остальные к ладоням.

Поза 3 – обе руки развернуты ребром. Все пальцы максимально согнуты.
Чередуем позу 1, позу 2 и позу 3. Повторяем 8—12 раз.



Упражнение 46. «Песочные часы»

Руки согнуты в локтях и прижаты друг к другу (локти смотрят вниз).

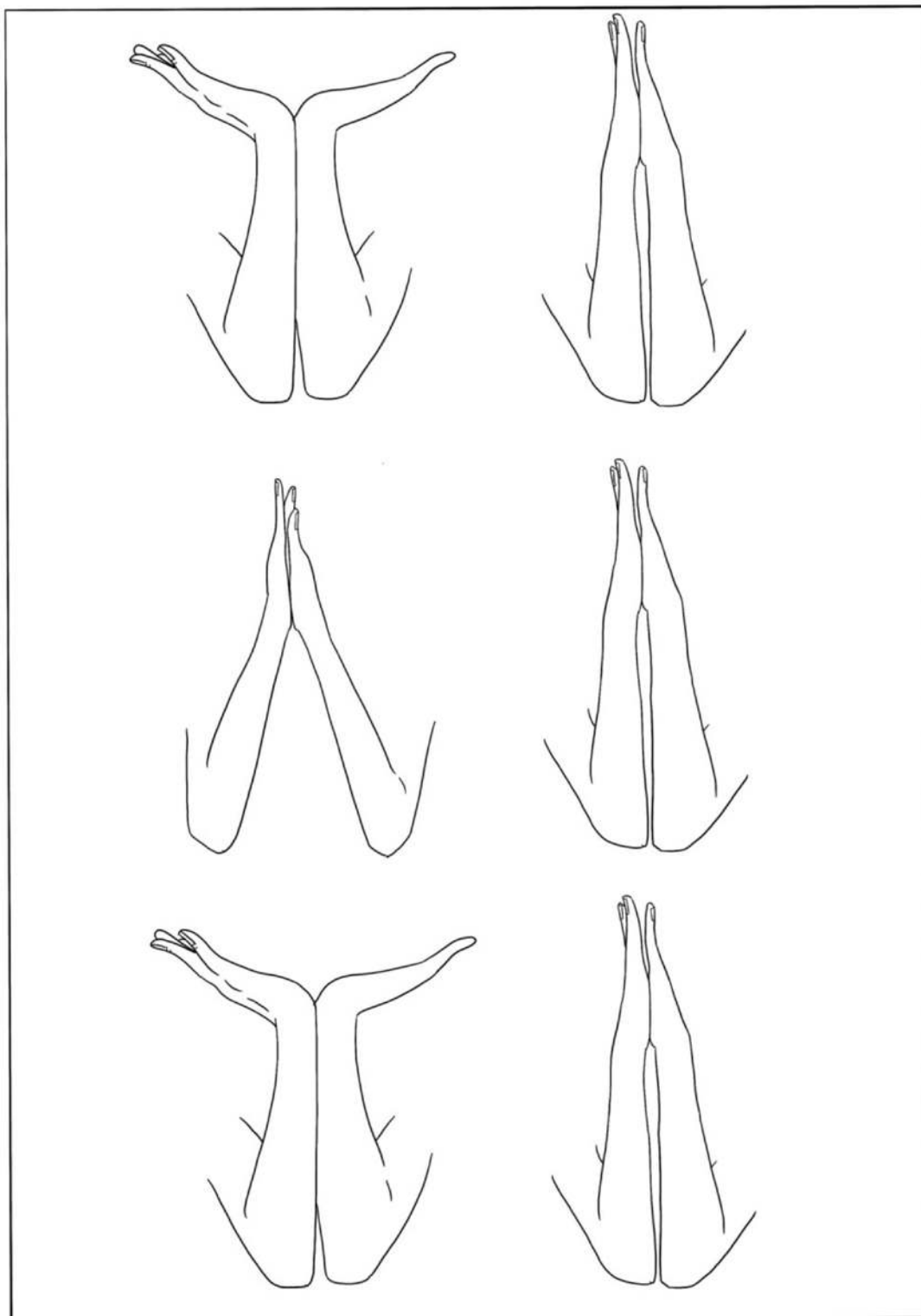
Поза 1 – локти, запястья и ладони сомкнуты.

Поза 2 – локти и запястья сомкнуты, ладони разведены.

Поза 3 = поза 1.

Поза 4 – ладони и запястья сомкнуты, локти разведены.

Повторяем 8—12 раз.

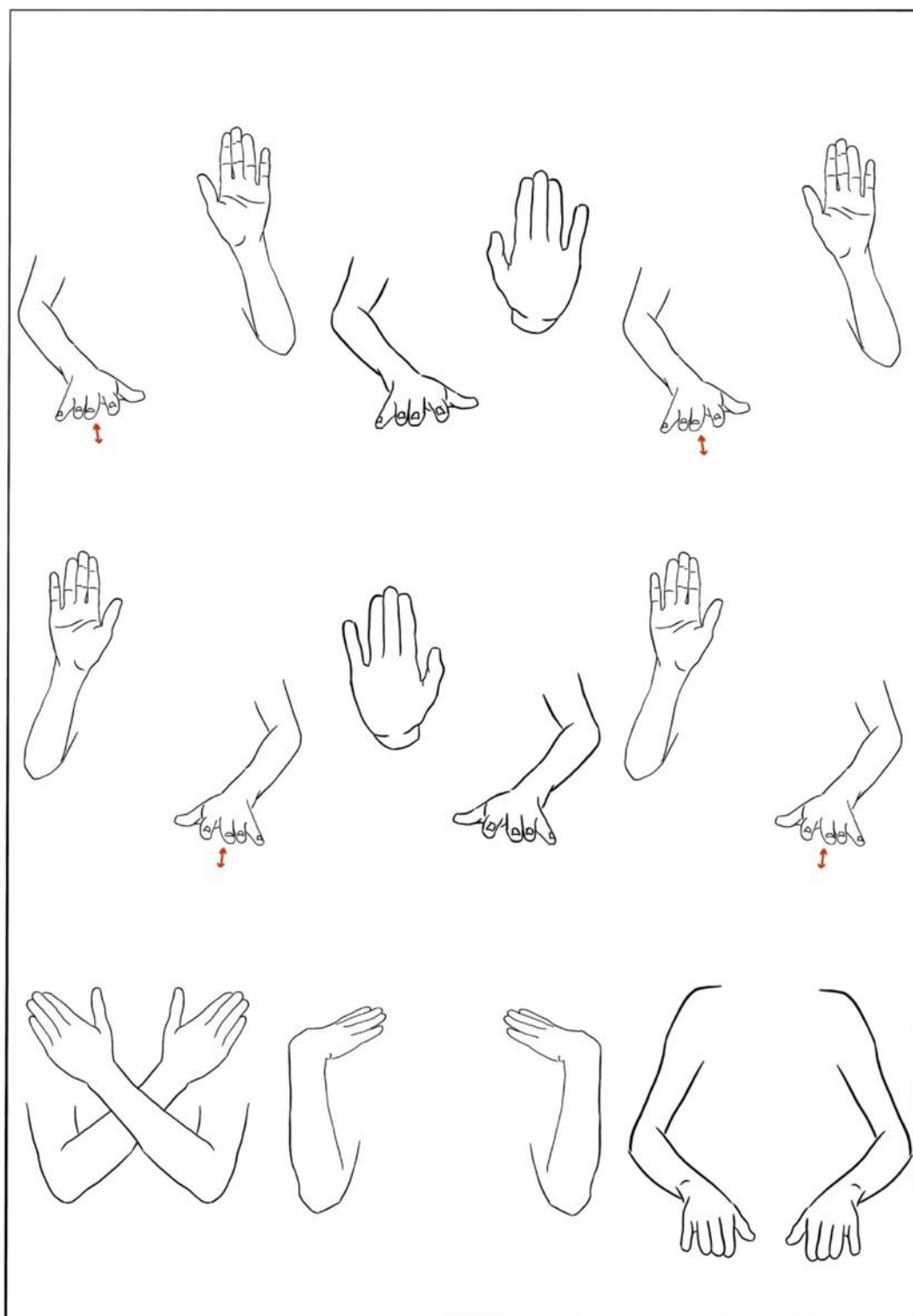


Упражнение 47. «Часики»

Поза 1 – руки скрещены на груди (кисти лежат на противоположных плечах).

Поза 2 – правая кисть на правом плече, левая кисть на левом плече («погоны»).

Поза 3 – обе руки лежат на стол ладонями вниз либо поставлены на пояс.



Упражнение 48. «Зоопарк»

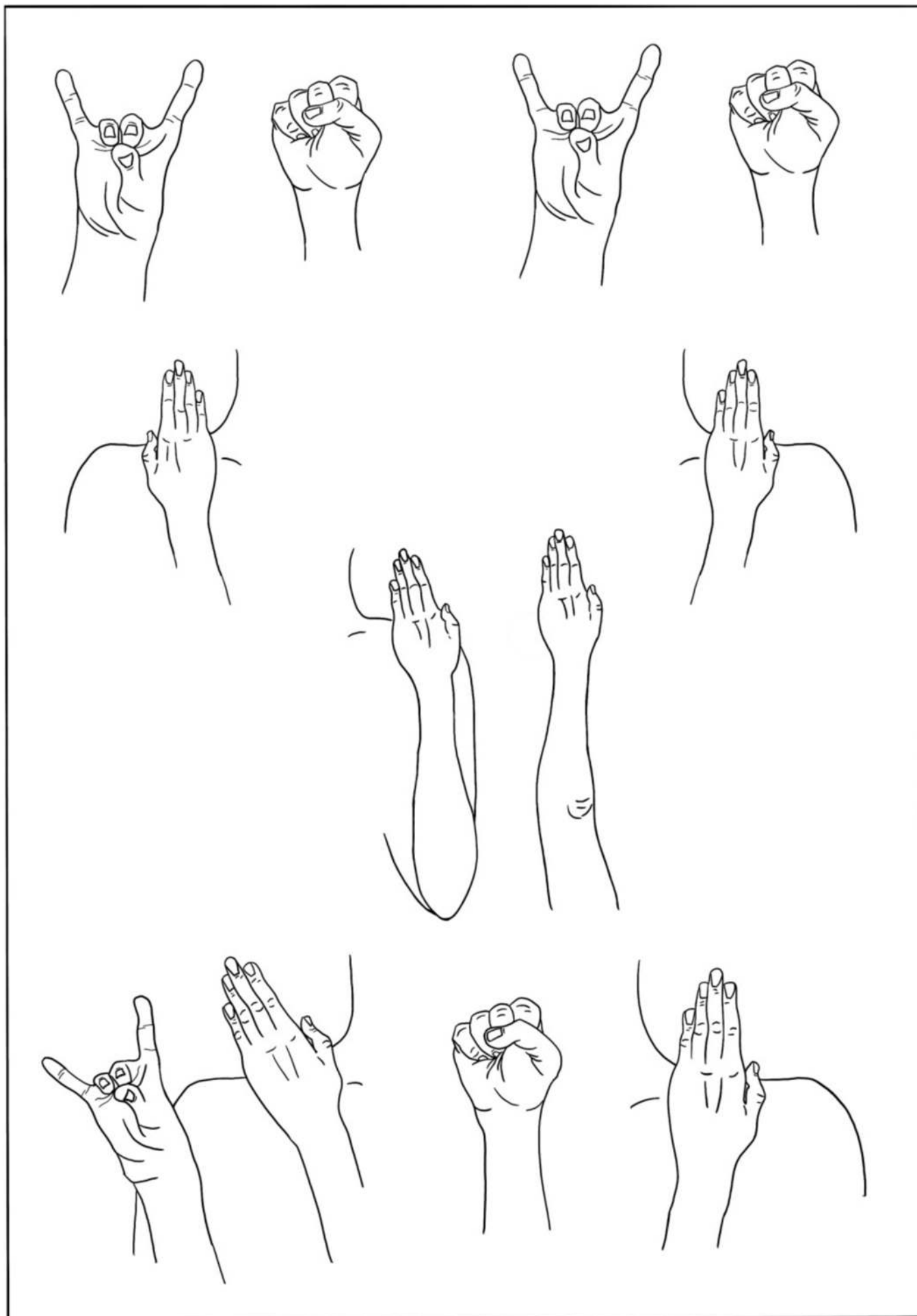
Поза 1 – правая рука чередует два движения: кулак и «мордочка» (большой, средний и безымянный пальцы собраны, остальные вытянуты вверх).

Поза 2 – кисть левой руки поочередно соприкасается с правым и с левым

плечом («маятник»).

Одновременно правая рука выполняет позу 1, левая – 2. Повторить 8—12 раз.

Затем поменять позы для рук (левая – 1, правая —2) и повторить цикл еще 8—12 раз.



Упражнение 49. «Мельница»

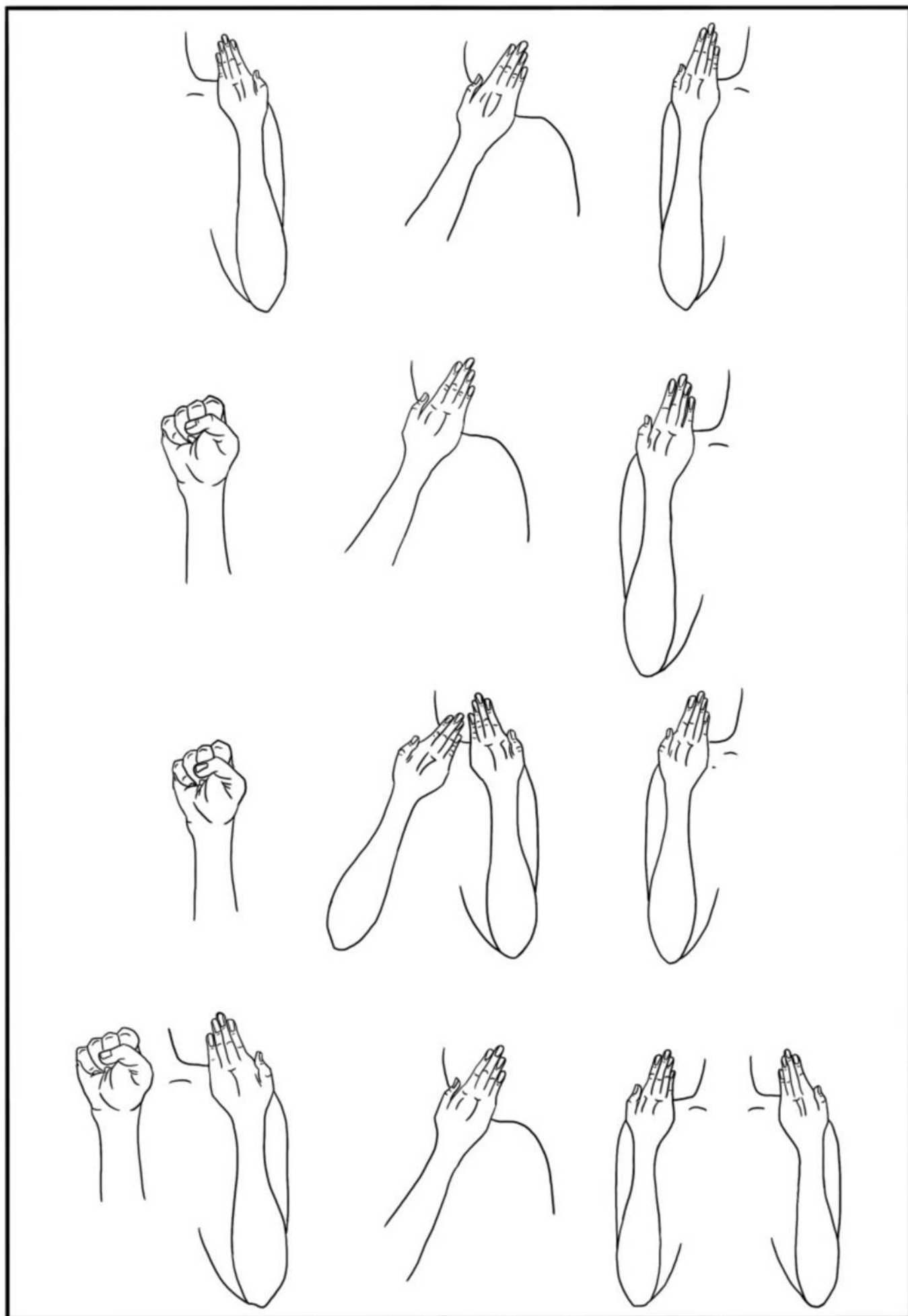
Правая рука: кисть двигается по двум позам – правое плечо (1) и левое плечо (2).

Левая рука: кисть двигается по трем позам – правое плечо (1), левое плечо (2) и кисть согнута в кулак (3).

Таким образом, правая рука ходит по двум точкам, а левая – по трем.

Делаем сначала пробные движения каждой рукой отдельно.

Затем повторяем цикл двумя руками одновременно.



Упражнение 50 «Кирпичики»

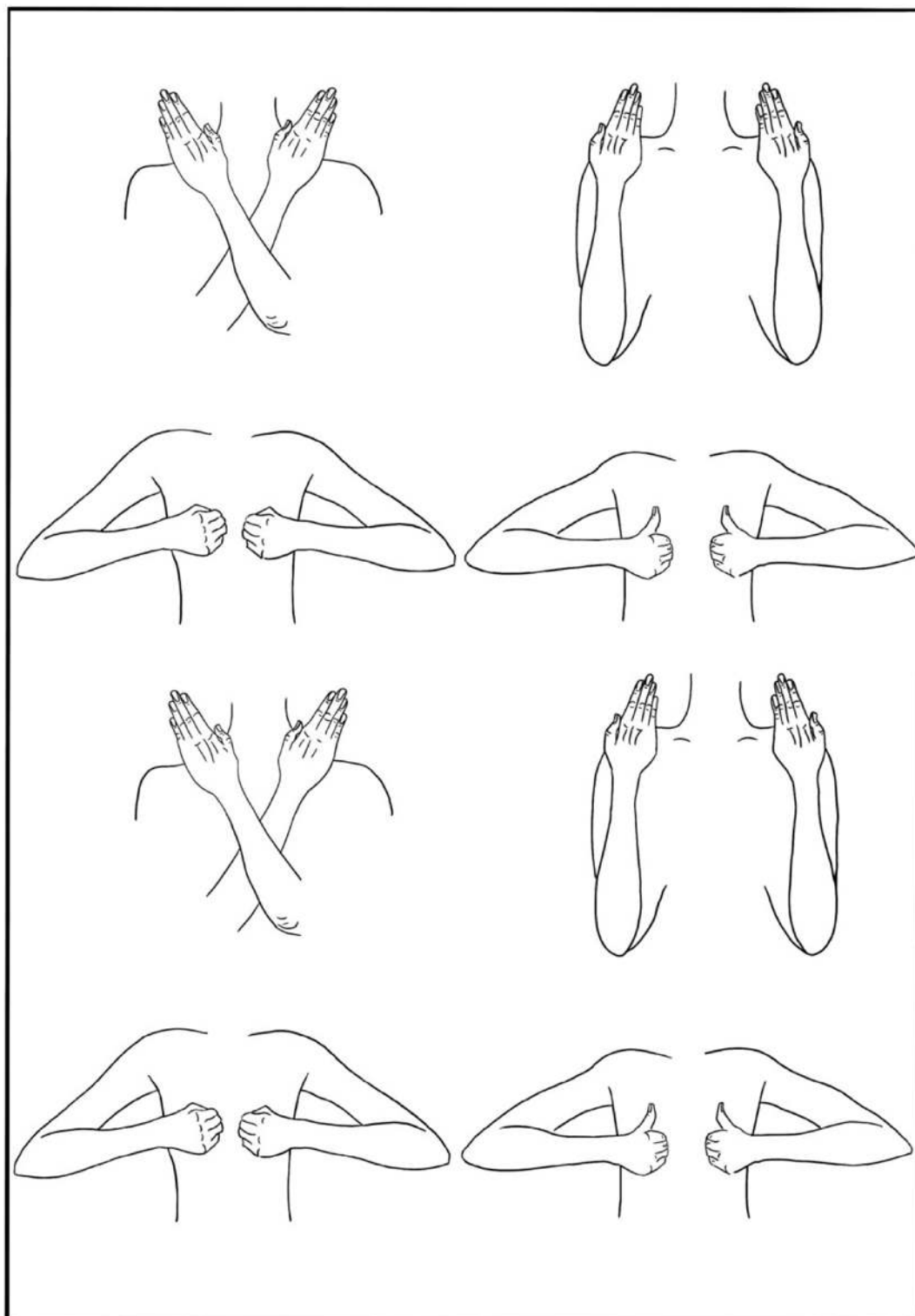
Поза 1 – кисти скрещены на груди и касаются плеч (правая кисть на левом плече, левая – на правом).

Поза 2— руки согнуты в локтях, локти опущены вниз. Правая кисть на правом плече, левая – на левом.

Поза 3 – руки согнуты в локтях, локти в сторону. Пальцы согнуты в кулаки. Кисти расставлены друг от друга на расстоянии 10—15 сантиметров.

Поза 4 – то же, что и поза 3, только большие пальцы подняты вверх.

Повторить цикл из четырех поз 8—12 раз.



Упражнение 51. «Квадрат»

Поза 1 – кисть левой руки (кончики пальцев) прижата к локтю правой. Левая рука — параллельно полу, правая – перпендикулярно.

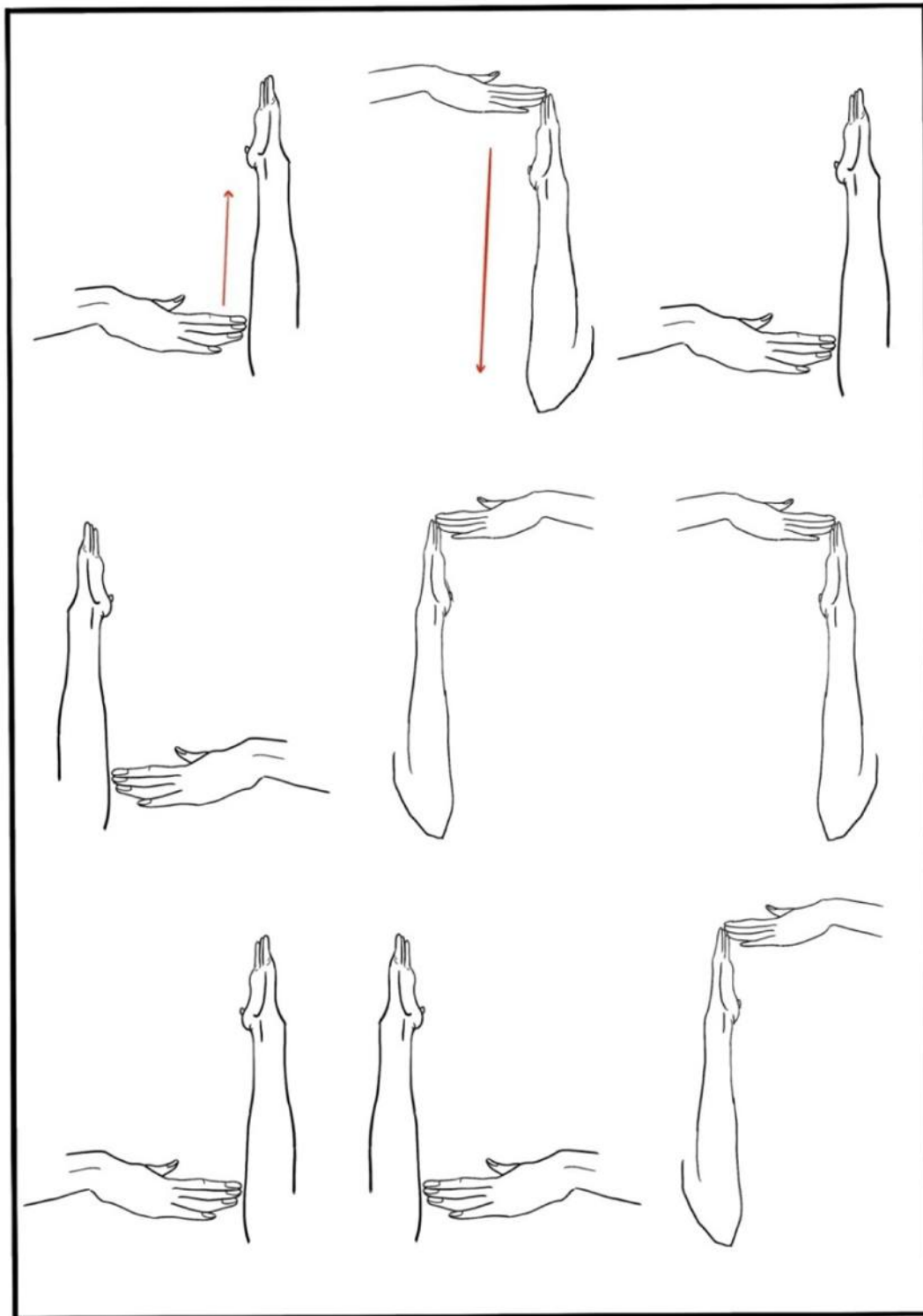
Поза 2 – кисть левой руки (кончики пальцев) прижата к кончикам пальцев правой руки. Левая рука – параллельно полу, правая – перпендикулярно.

Поза 3 – кисть правой руки (кончики пальцев) прижата к локтю левой. Правая рука – параллельно полу, левая – перпендикулярно.

Поза 4 – кисть правой руки (кончики пальцев) прижата к кончикам пальцев левой руки. Правая рука – параллельно полу, левая – перпендикулярно.

Таким образом, как бы рисуем квадрат снизу вверх.

Повторить цикл 8—12 раз.



Упражнение 52. «Шестерка»

Упражнение выполняется на 6 счетов (6 поз).

Поза 1 – руки скрещены на груди (правая кисть касается левого плеча, левая – правого).

Поза 2 – правая кисть касается правого плеча, левая – левого. Локти опущены вниз.

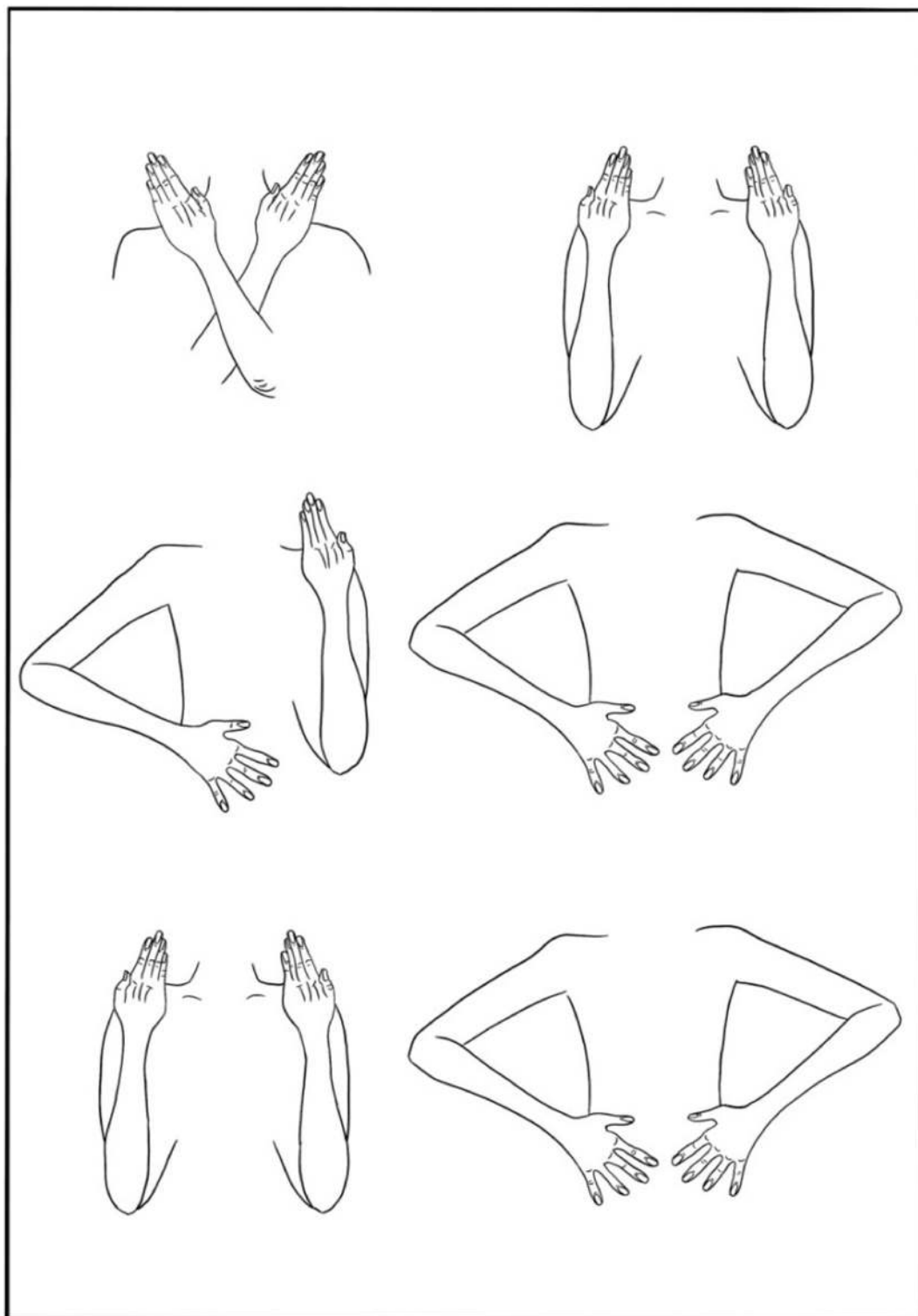
Поза 3 – левую руку опустить на пояс.

Поза 4 – правую руку опустить на пояс.

Поза 5 – поднять обе кисти к плечам (как в позе 2).

Поза 6 – обе руки на поясе.

Обязательно считать вслух при выполнении этого упражнения. Каждая поза соответствует 1 счету (поза 1 – счет 1, поза 2 – счет 2 и т.д.)



Упражнение 53. «Часики»

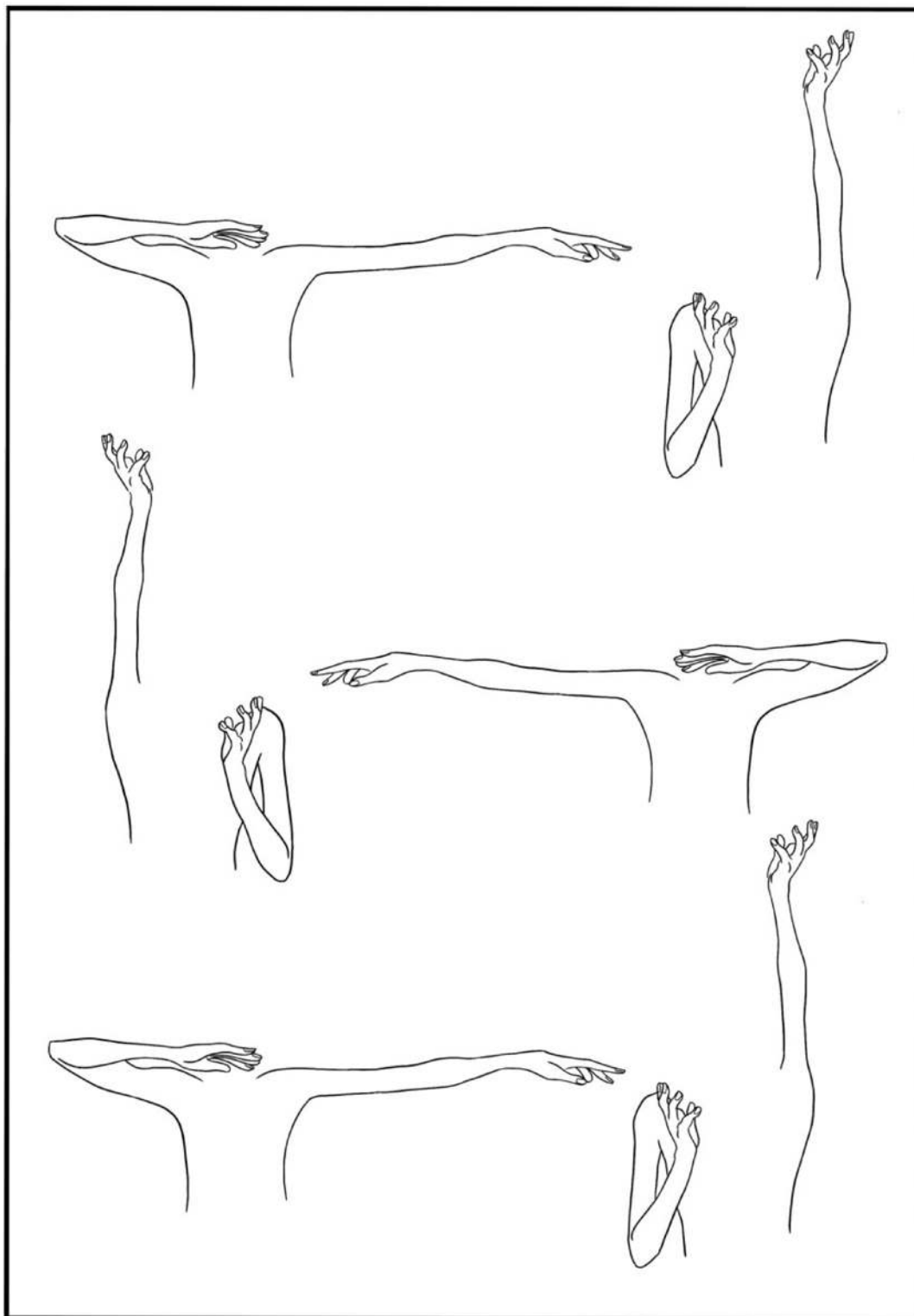
Поза 1 – левая рука параллельно полу, согнута в локте на уровне груди, правая рука прямая и вытянута в сторону.

Поза 2 – левая рука согнута, локоть опущен вниз (кисть около плеча), правая рука прямая и вытянута вверх.

Поза 3 – меняем руки: правая рука согнута, локоть опущен вниз (кисть около плеча), левая рука прямая и вытянута вверх.

Поза 4 – правая рука параллельно полу, согнута в локте на уровне груди, левая рука прямая и вытянута в сторону.

Повторить цикл 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения упражнения.



Упражнение 54. «Три»

Действия правой руки:

Поза 1 – рука согнута в локте, локоть опущен вниз, кисть на правом плече.

Поза 2 – рука на поясе.

Поза 3 – рука на левом плече.

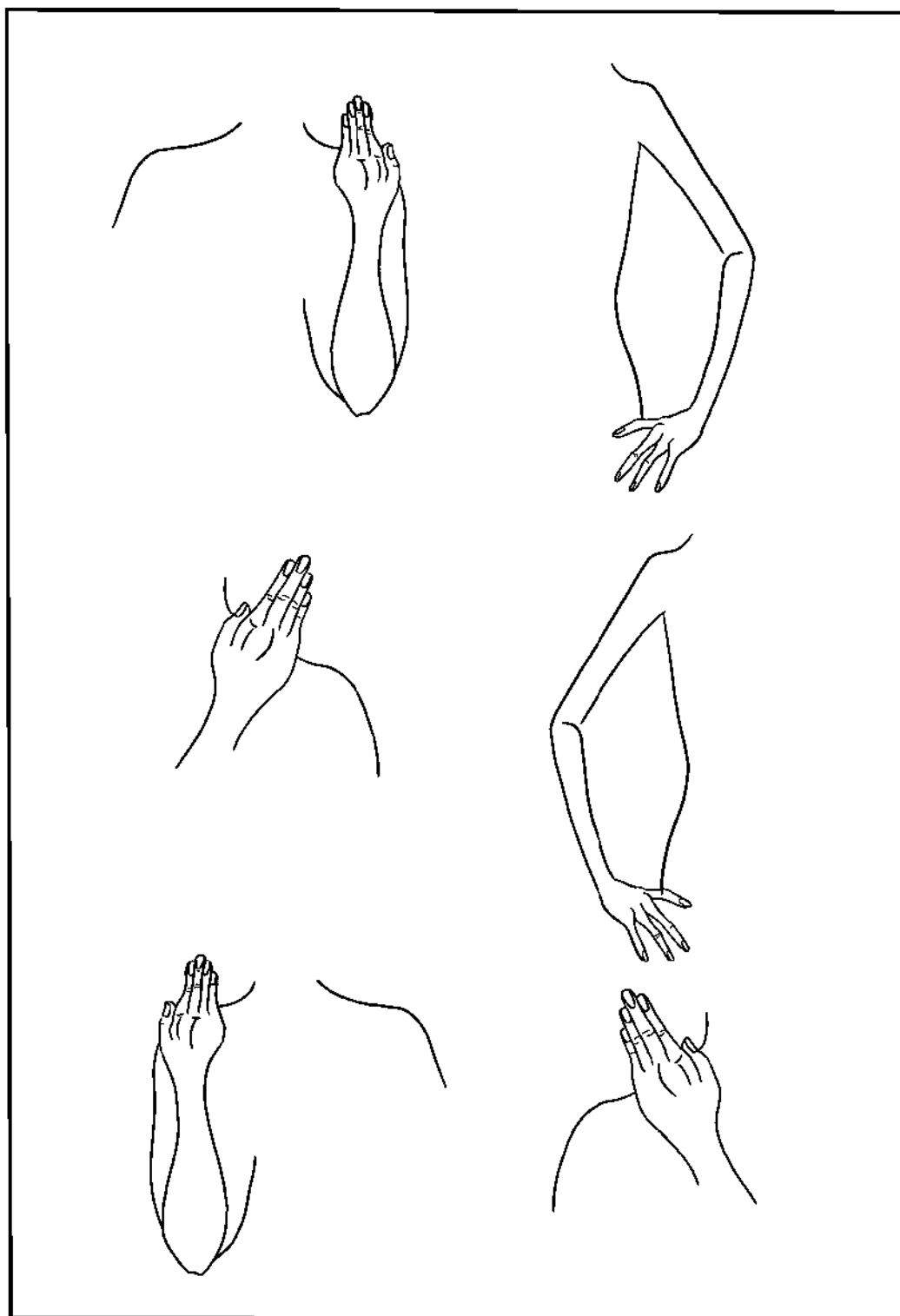
Действия левой руки:

Поза 1 – кисть на правом плече.

Поза 2 – рука на поясе.

Поза 3 – на левом плече.

Выполняем сначала действия каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе. Повторить цикл 8—12 раз, после чего поменять значения для каждой руки.



Упражнение 55. «Шторки»

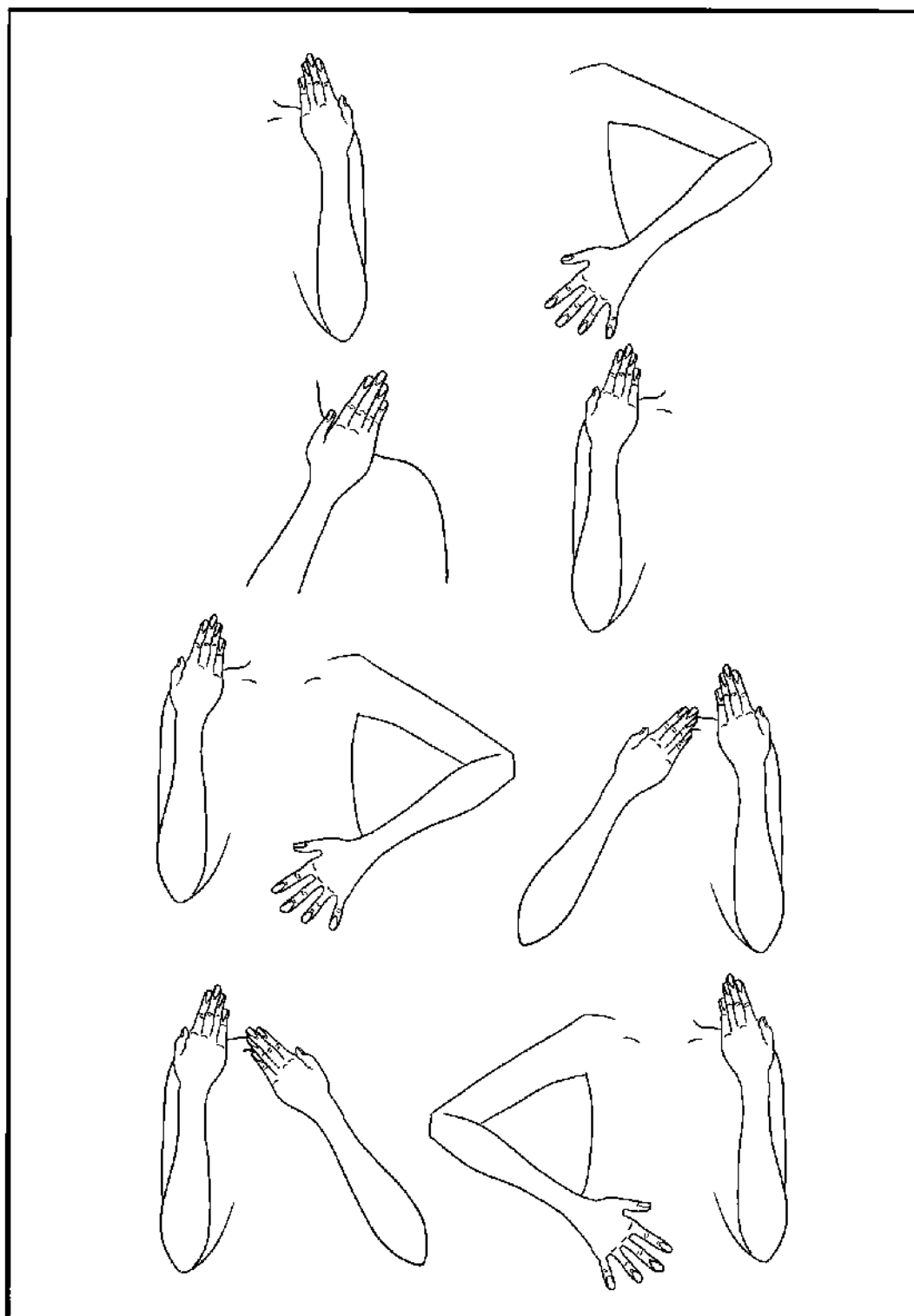
Поза 1 – левая рука на левом плече, правая рука на поясе.

Поза 2 – левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 3 – левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 4 – правая рука на правом плече, левая рука на поясе.

Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.



Упражнение 56. «Молния»

Поза 1 – левая рука согнута в локте, параллельно полу, кисть на левом плече. Правую руку положить на пояс.

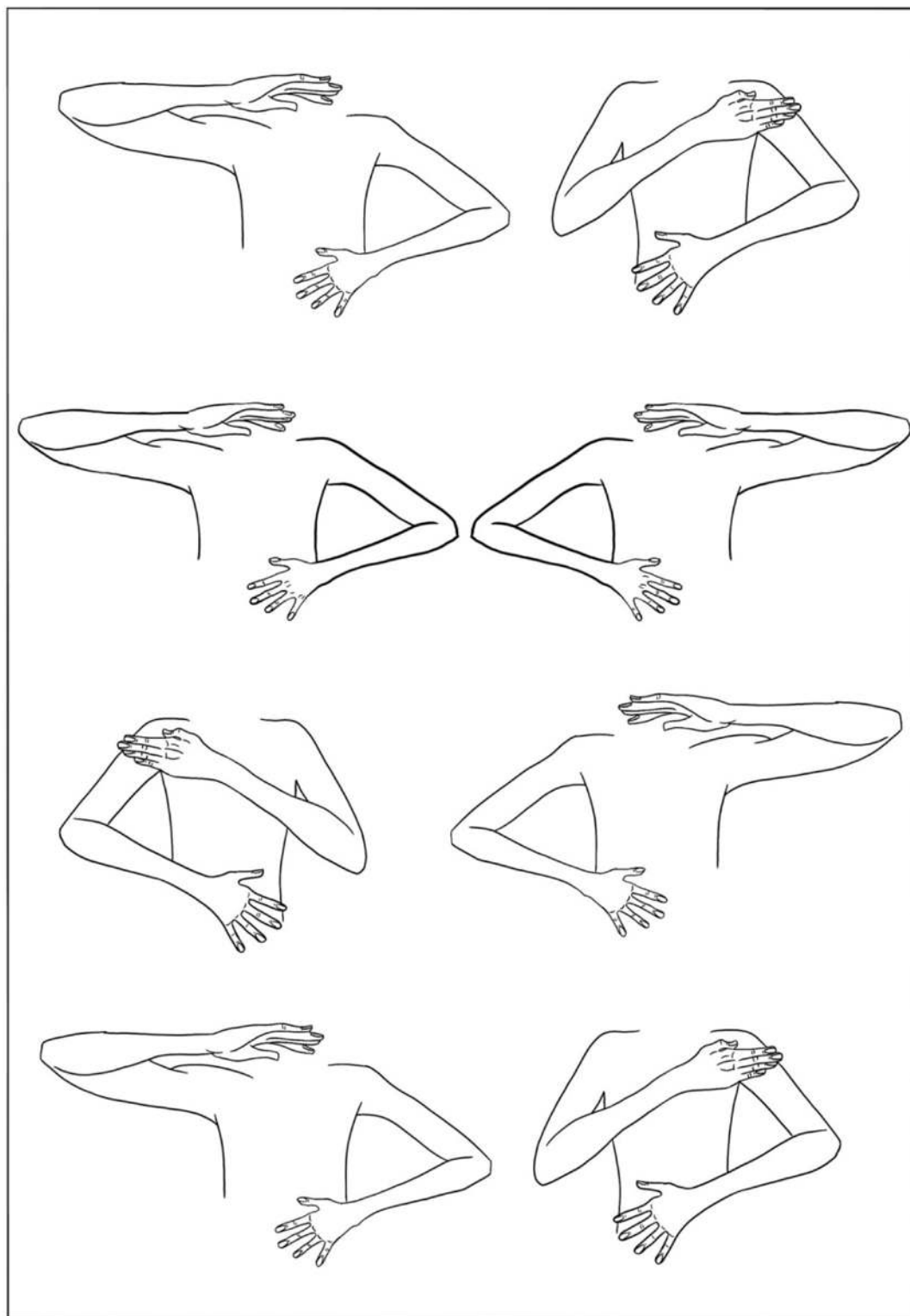
Поза 2 – левая рука на правом плече, правую руку положить на пояс с противоположной стороны туловища.

Поза 3 = поза 1.

Поза 4 – поменяли руки: правая рука согнута в локте, параллельно полу, кисть на правом плече. Левую руку положить на пояс.

Поза 5 – правая рука на левом плече, левую руку положить на пояс с противоположной стороны туловища.

Поза 6 = поза 4.



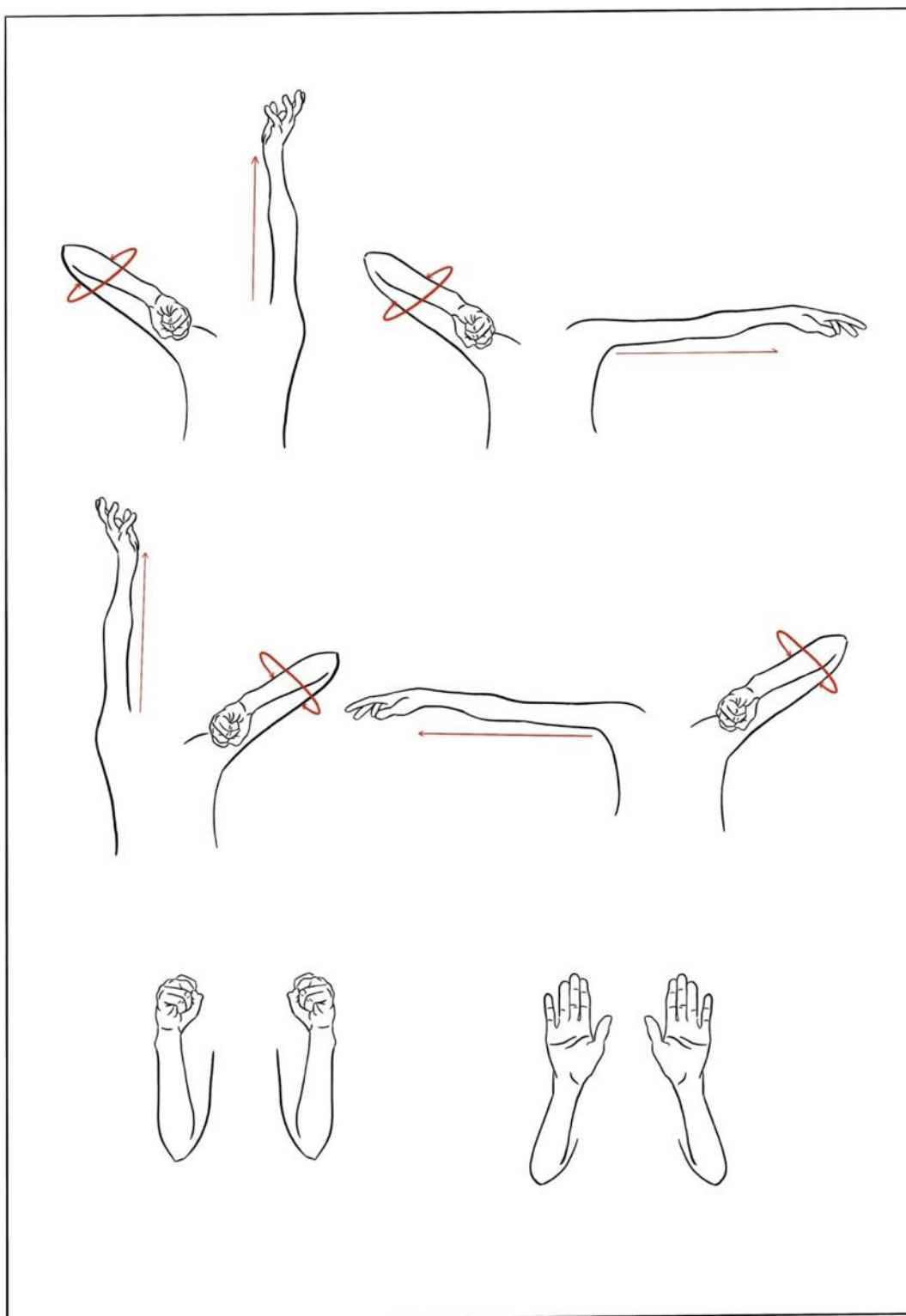
Упражнение 57. «Вектор»

Правая рука прямая и ходит по двум точкам: наверх и в сторону.

Левая рука согнута в локте и выполняет вращательные движения.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе.

Повторить 8—12 раз.



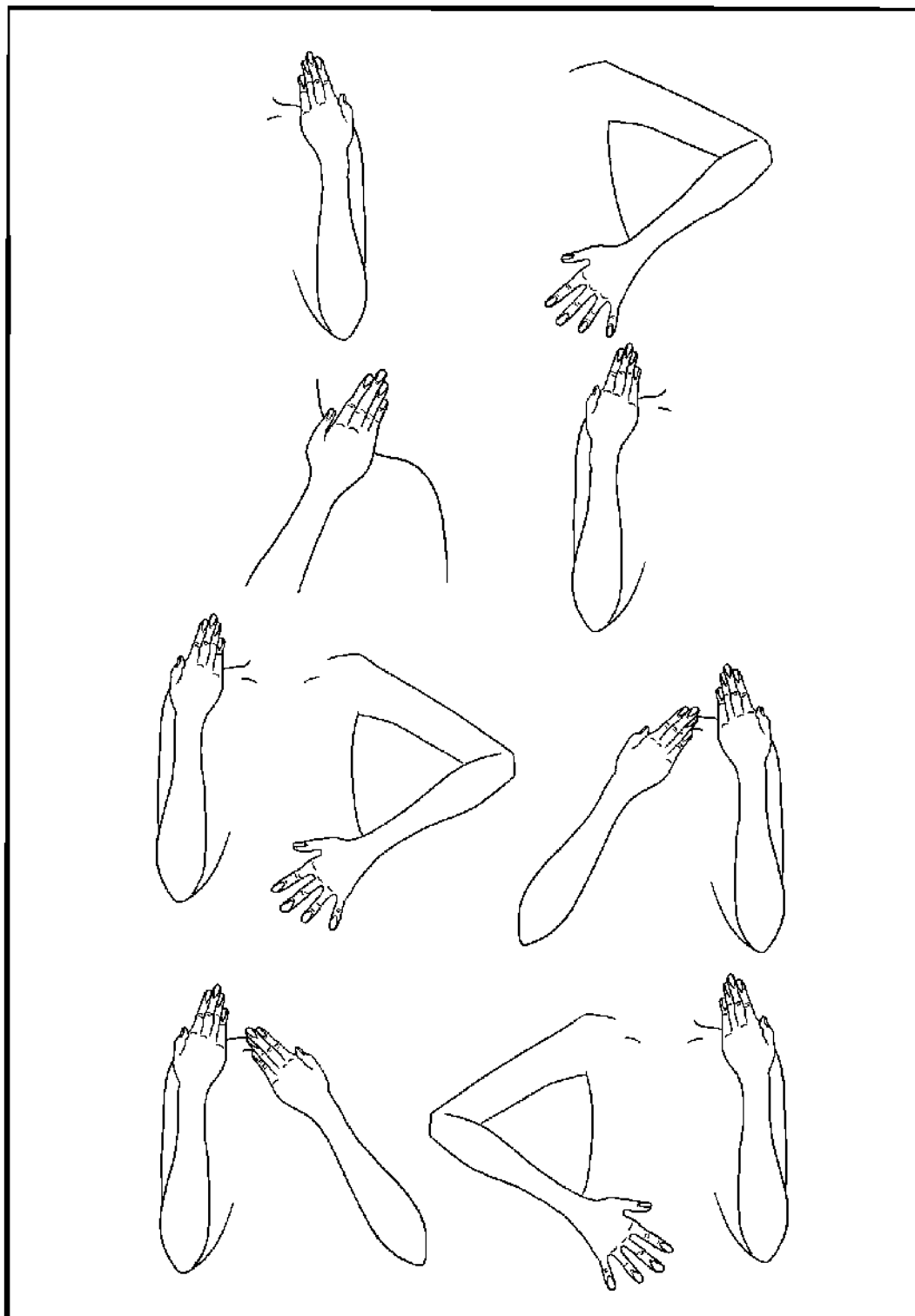
Упражнение 58. «Змейка»

Правая рука ходит по двум точкам: правое плечо и пояс.

Левая рука ходит по двум точкам: правое плечо и левое плечо.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе.

Повторить 8—12 раз.



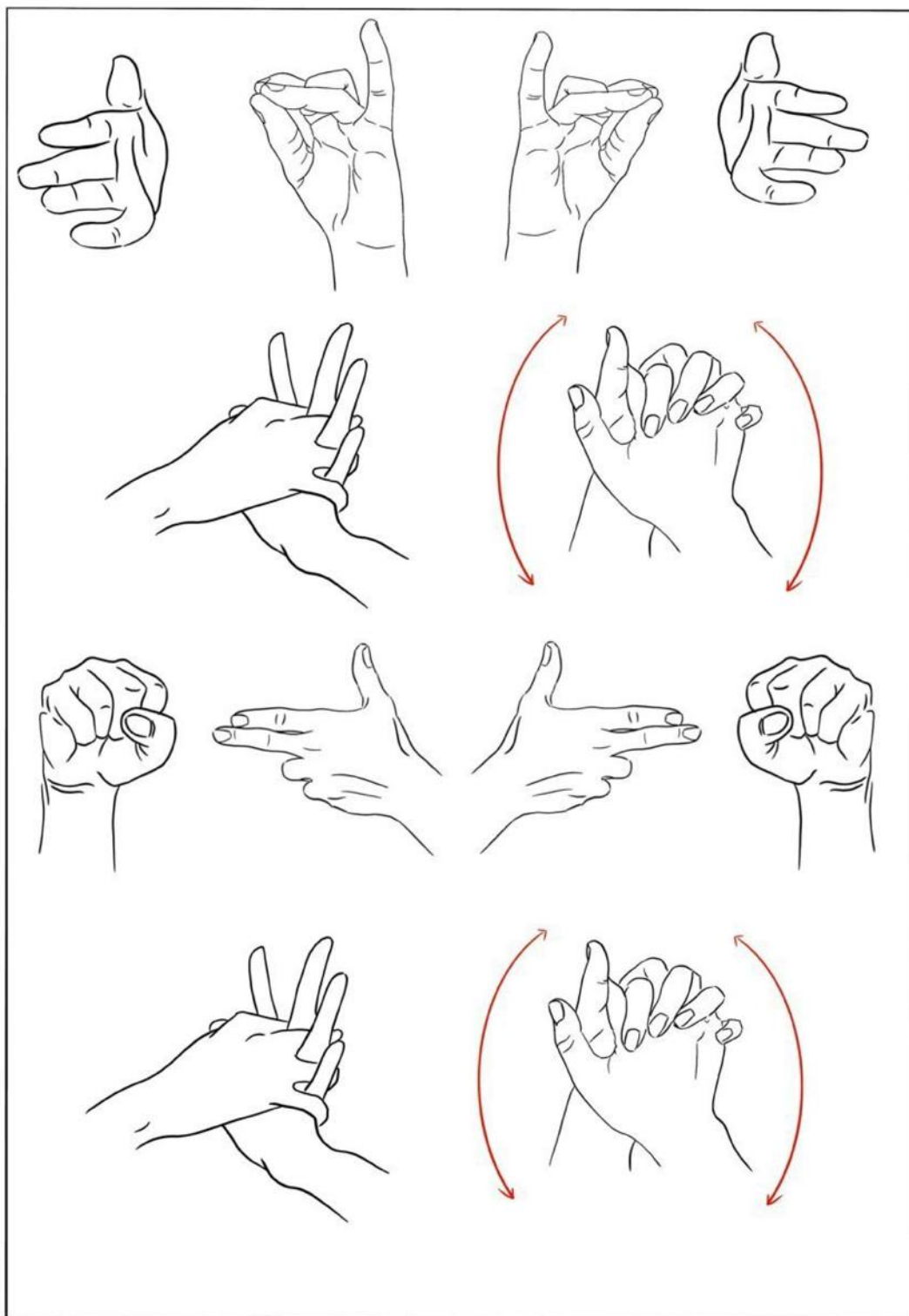
Упражнение 59. «Рёбро-розочка»

Поза 1 – ладонь прямая, пальцы собраны вместе. Разворачиваем ладонь ребром (большой палец сверху).

Поза 2 – большой, указательный, средний и безымянные пальцы собраны вместе, мизинец вытянут наверх.

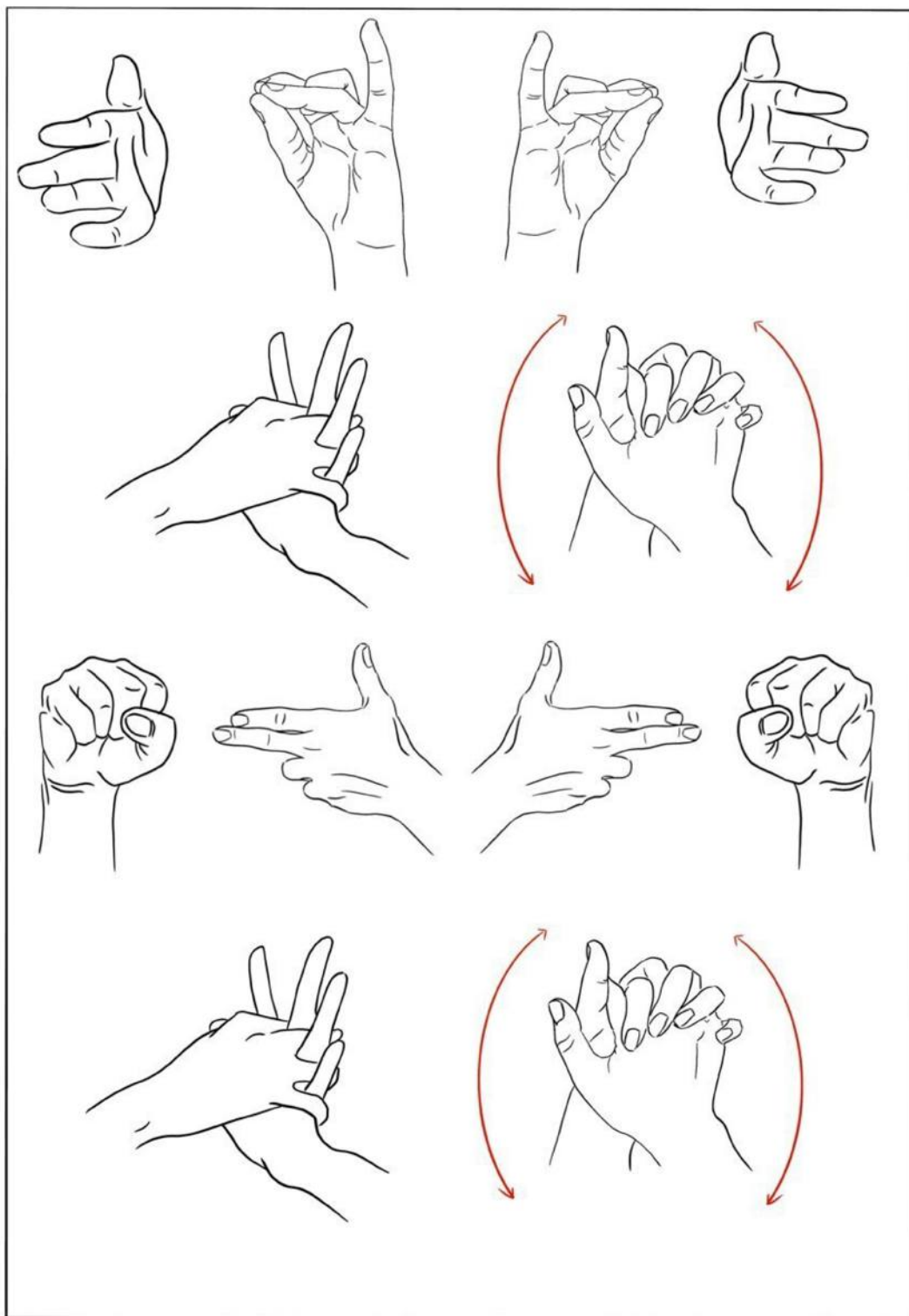
Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 60. «Вертушка»

Пальцы одной руки пронизываем между пальцами другой руки. Делаем плотный замок. Вращаем кисти: 8 раз вправо и 8 раз влево.



Упражнение 61. «Снежная пушка»

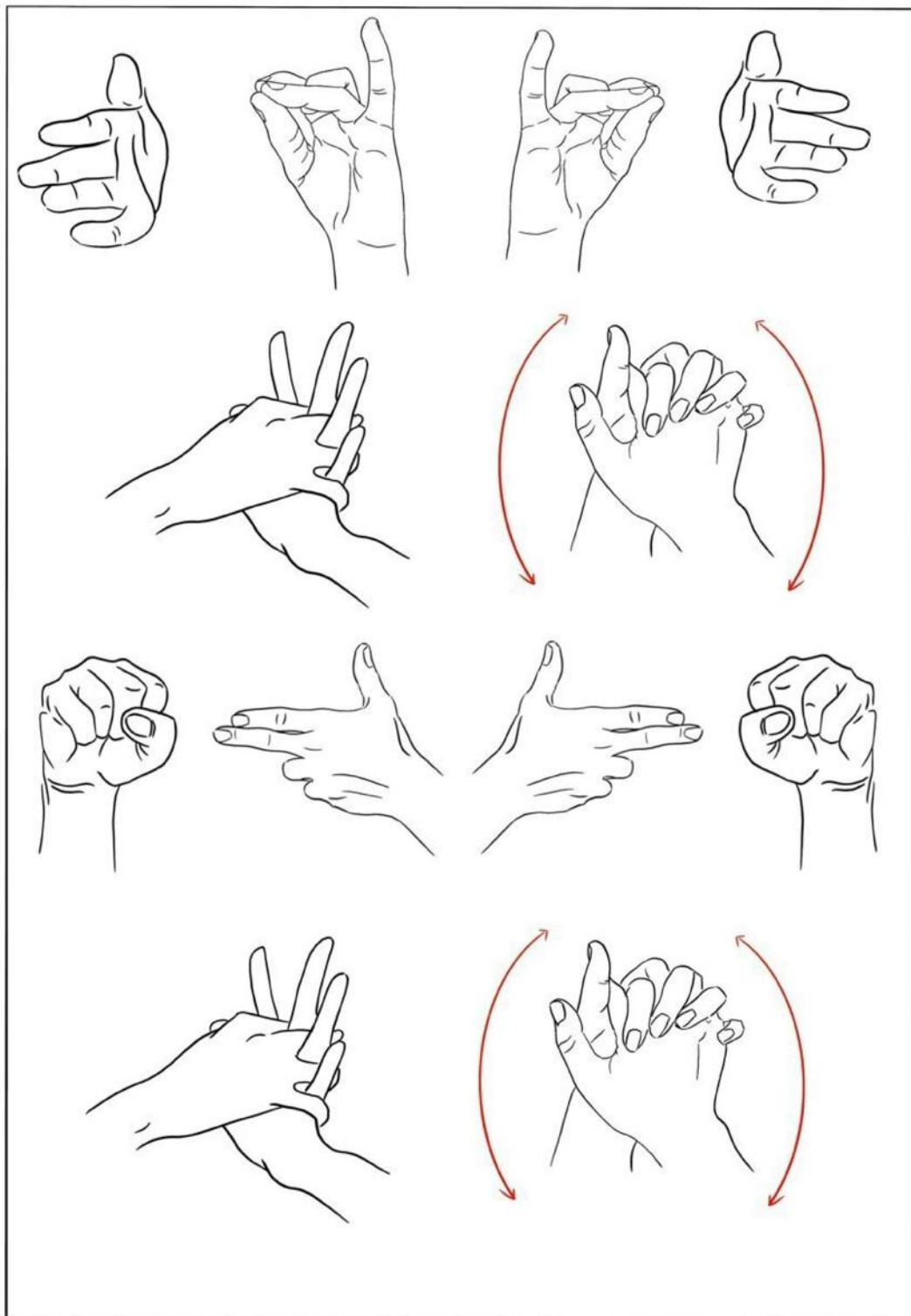
Поза 1 – кисть сжата в кулак, большой палец сверху. Кисть разворачиваем от себя.

Поза 2 – большой палец вытянут вверх, указательный и средний выпрямлены, сомкнуты и развернуты параллельно полу, безымянный и мизинец согнуты («пушка»). Разворачиваем кисть ладонью к себе (указательный и средний пальцы смотрят в сторону).

Кулак развернуть от себя, «пушку» направить на кулак.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

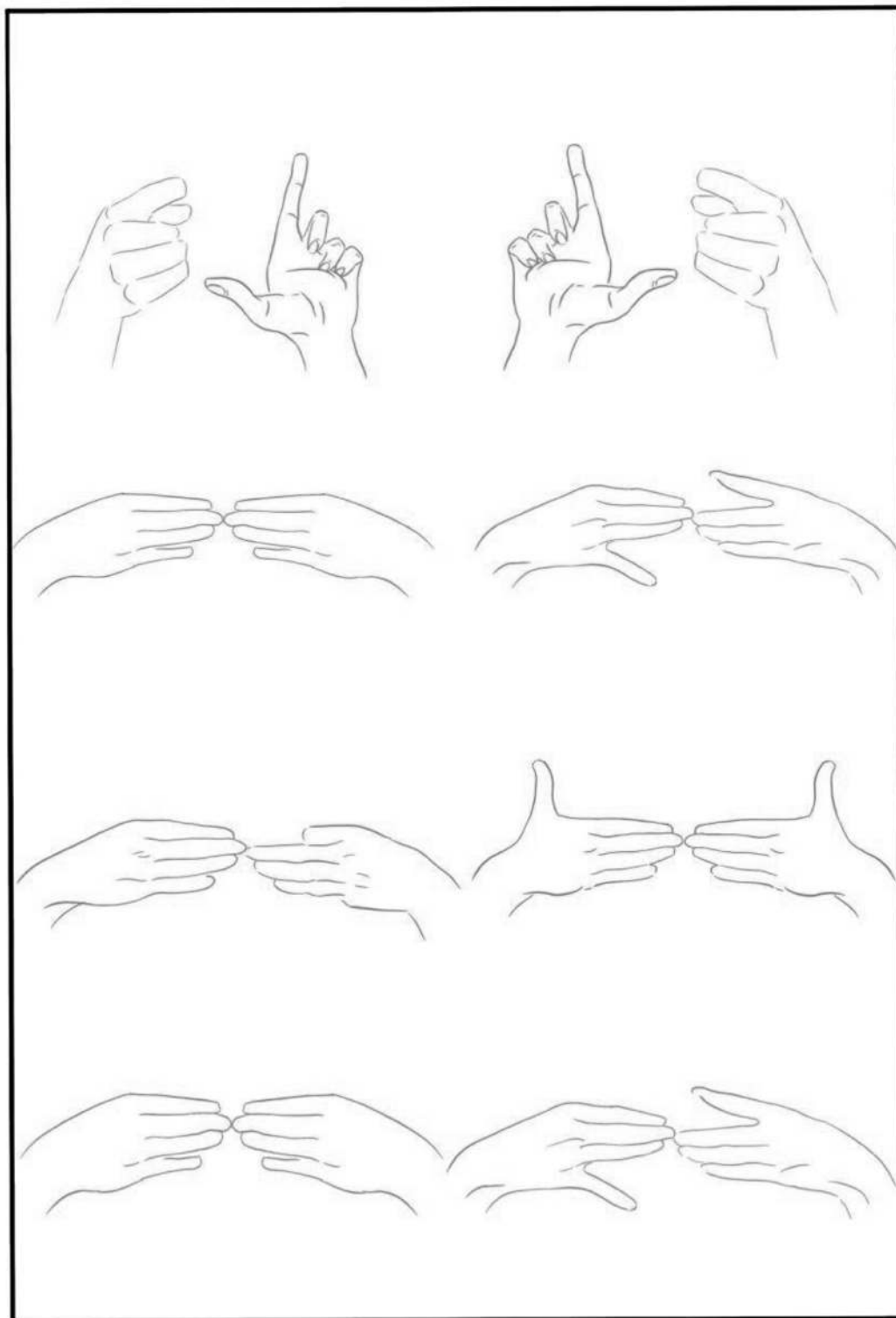
Повторить 8—12 раз.



Упражнение 62. «Сигналы»

Поза 1 – мизинец, безымянный палец и средний палец согнуты. Указательный палец вытянут вверх, большой палец – в сторону. Кисть развернута от себя.

Поза 2 – большой палец между средним и указательным, остальные согнуты.



Упражнение 63. «Диагональ»

Исходное положение (и. п.): кисти развернуты ладонями к себе, пальцы сомкнуты. Кончики пальцев правой руки касаются кончиков пальцев левой (кисти параллельно полу). Большие пальцы прижаты к ладони.

Поза 1 – мизинец правой руки оттопырить (отводим) вниз к полу, указательный палец левой руки поднять вверх.

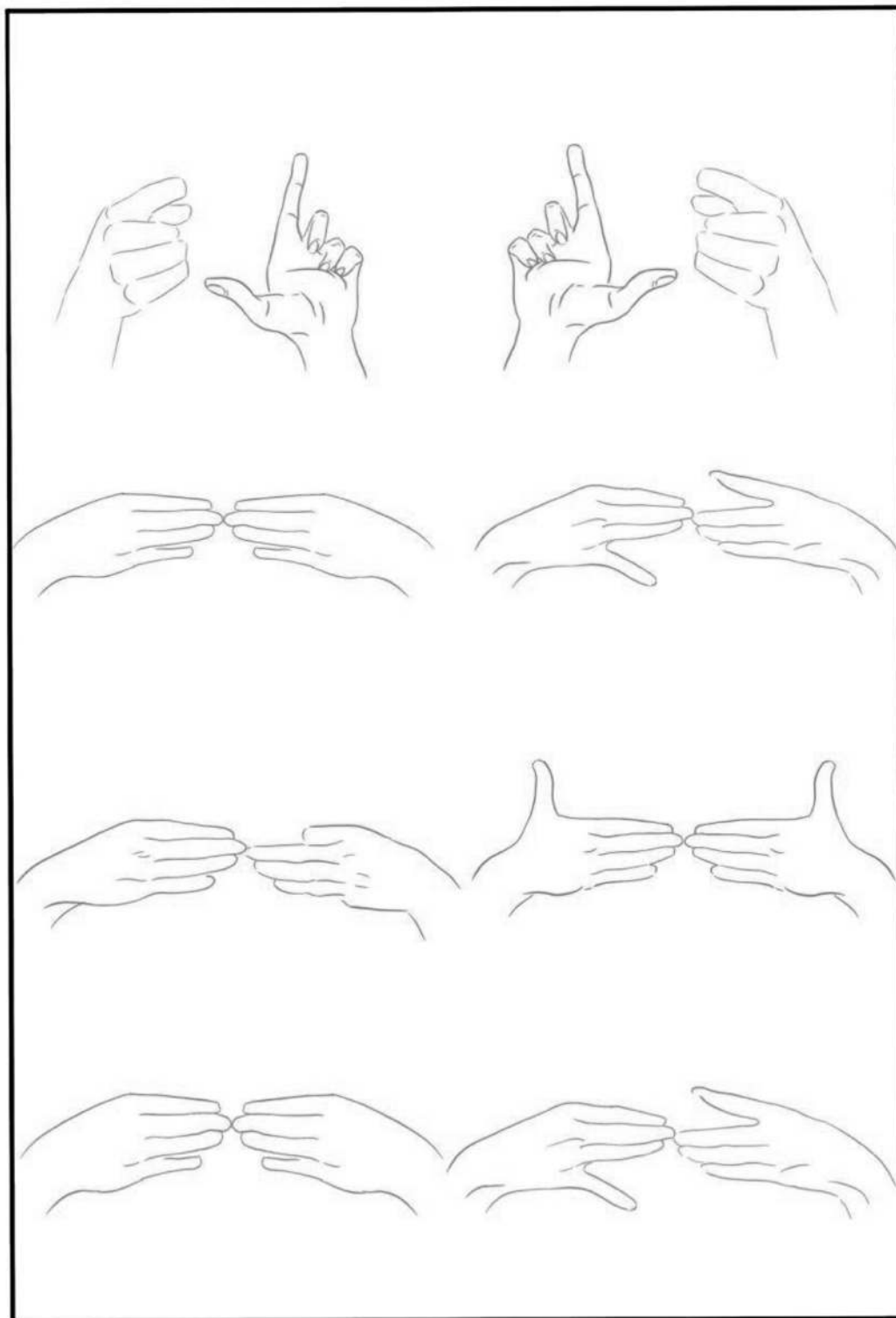
Поза 2 – и. п.

Поза 3 – поднять два больших пальца вверх.

Поза 4 – и. п.

Поза 5 – мизинец левой руки оттопырить (отводим) вниз к полу, указательный палец правой руки поднять вверх.

Повторить цикл 6—8 раз.



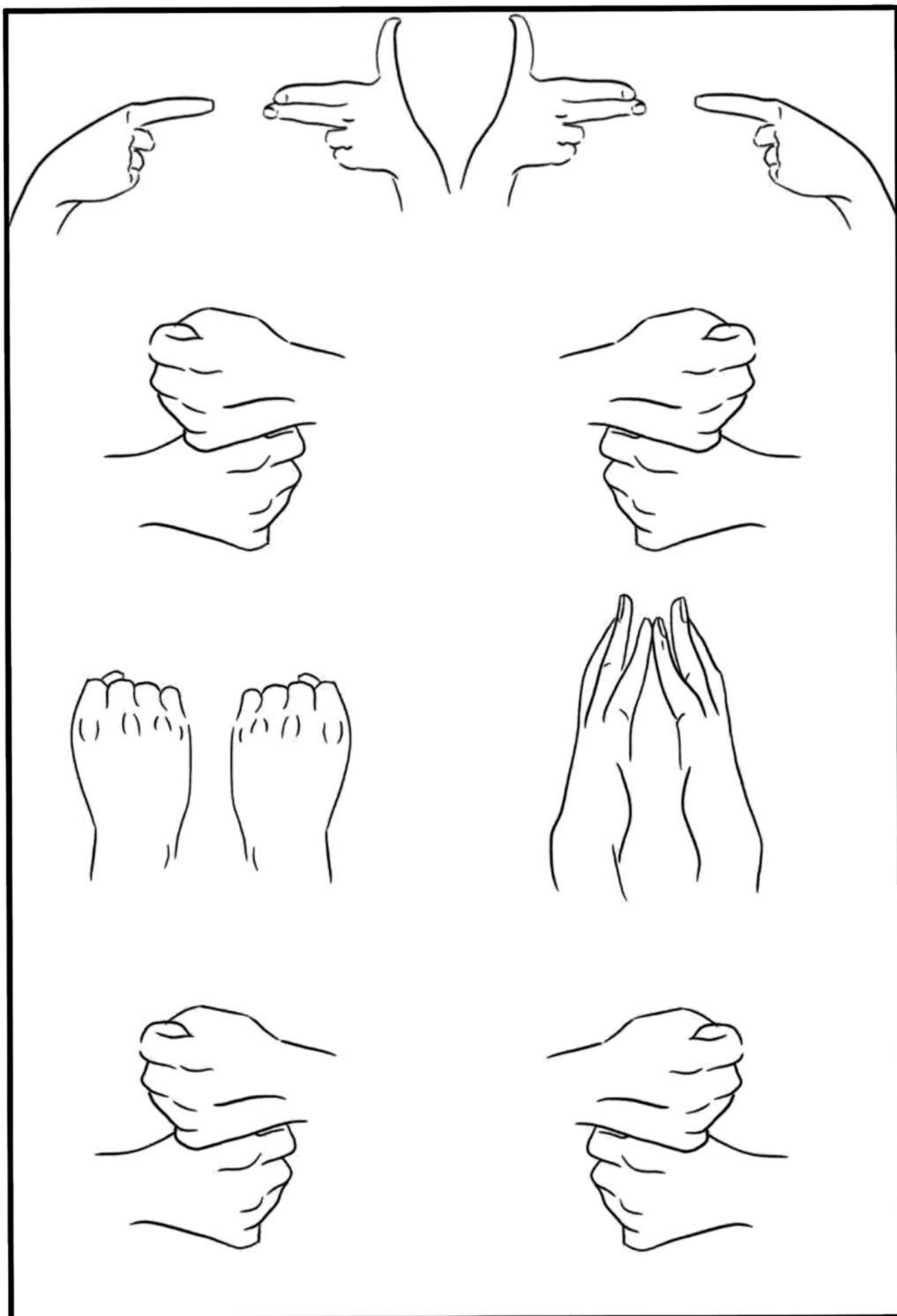
Упражнение 64. «Стрелочки»

Поза 1 – большой палец вытянут вверх, указательный и средний выпрямлены, сомкнуты и развернуты параллельно полу, безымянный и мизинец согнуты («пушка»). Разворачиваем кисть ладонью к себе (указательный и средний пальцы смотрят в сторону).

Поза 2 – все пальцы сжаты в кулак, кроме указательного. Указательный палец выпрямлен. Кисть развернута параллельно полу.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение 65. «Ритмика»

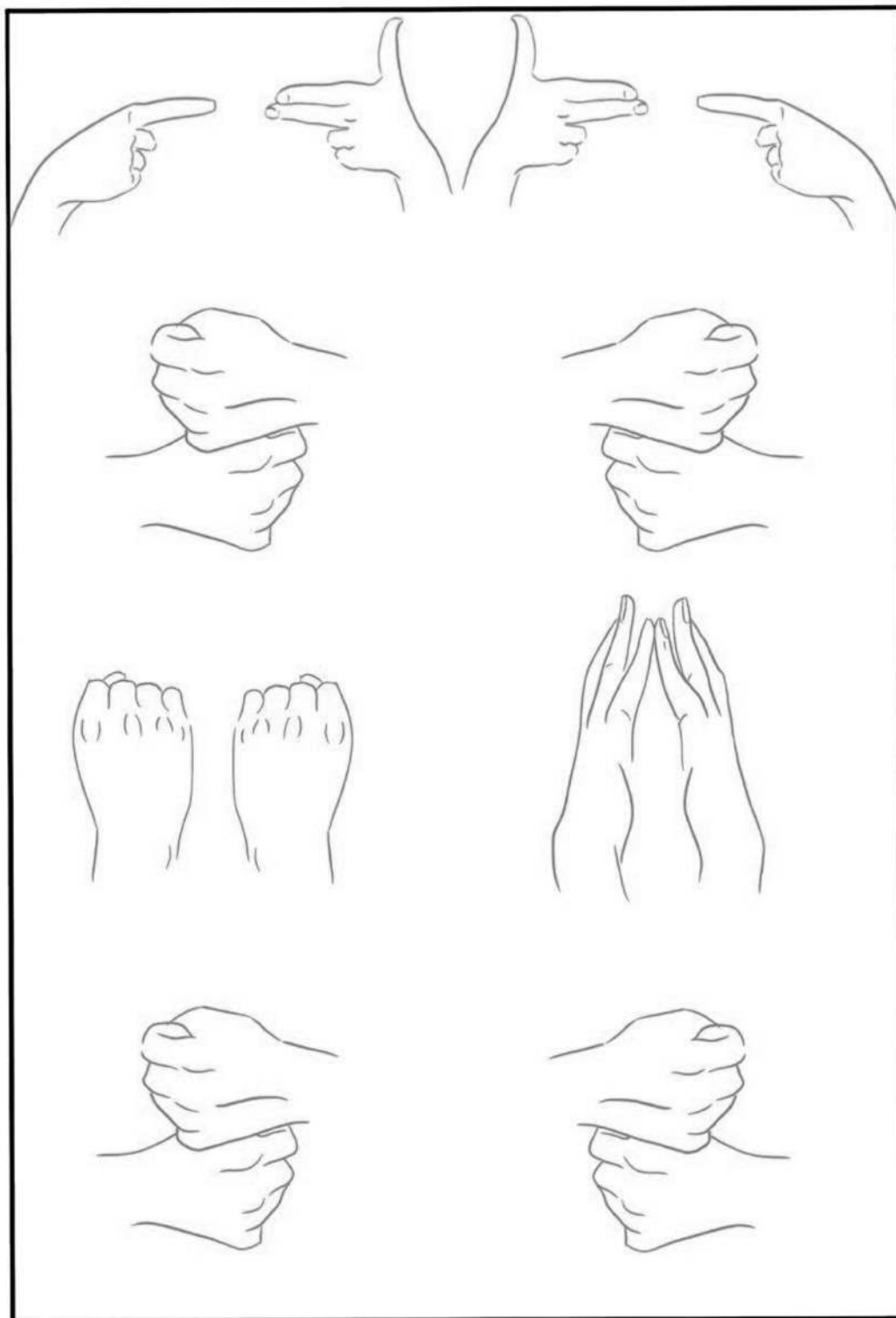
Поза 1 – пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Стучим правым кулаком по левому (один кулак над другим). 2 раза.

Поза 2 – пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Стучим левым кулаком по правому (один кулак над другим). 2 раза.

Поза 3 – кулаки разворачиваем к себе, локти вниз. Стучим боковой стороной кулаков друг о друга. 2 раза.

Поза 3 – пальцы прямые и сомкнуты. Хлопаем в ладоши. 2 раза.

Повторить цикл 6—8 раз, максимально ускоряя темп выполнения упражнения.



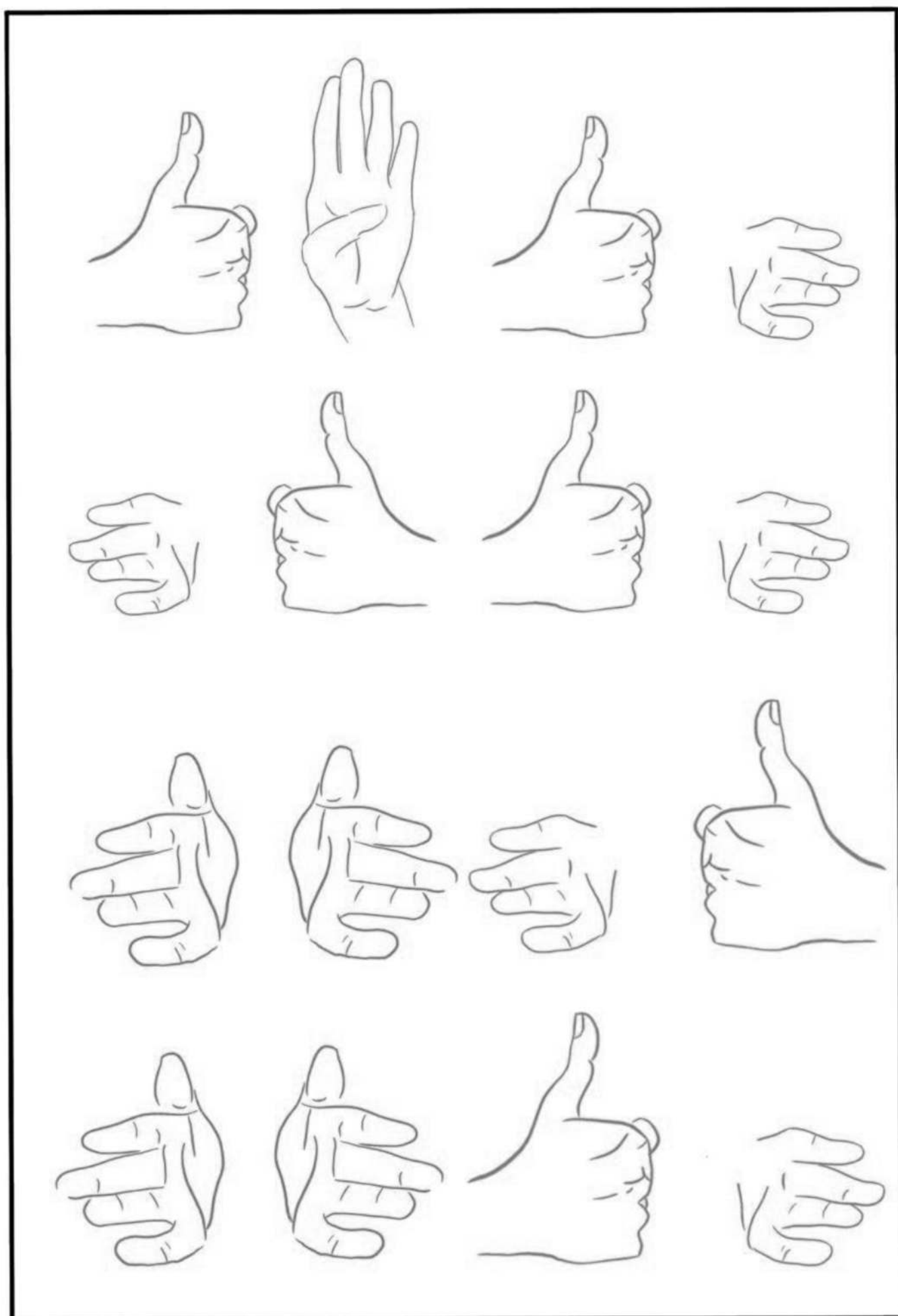
Упражнение 66. «Привет»

Поза 1 – все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх.

Поза 2 – кисть развернуть от себя. Пальцы прямые и сомкнуты, большой палец прижат в ладони.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

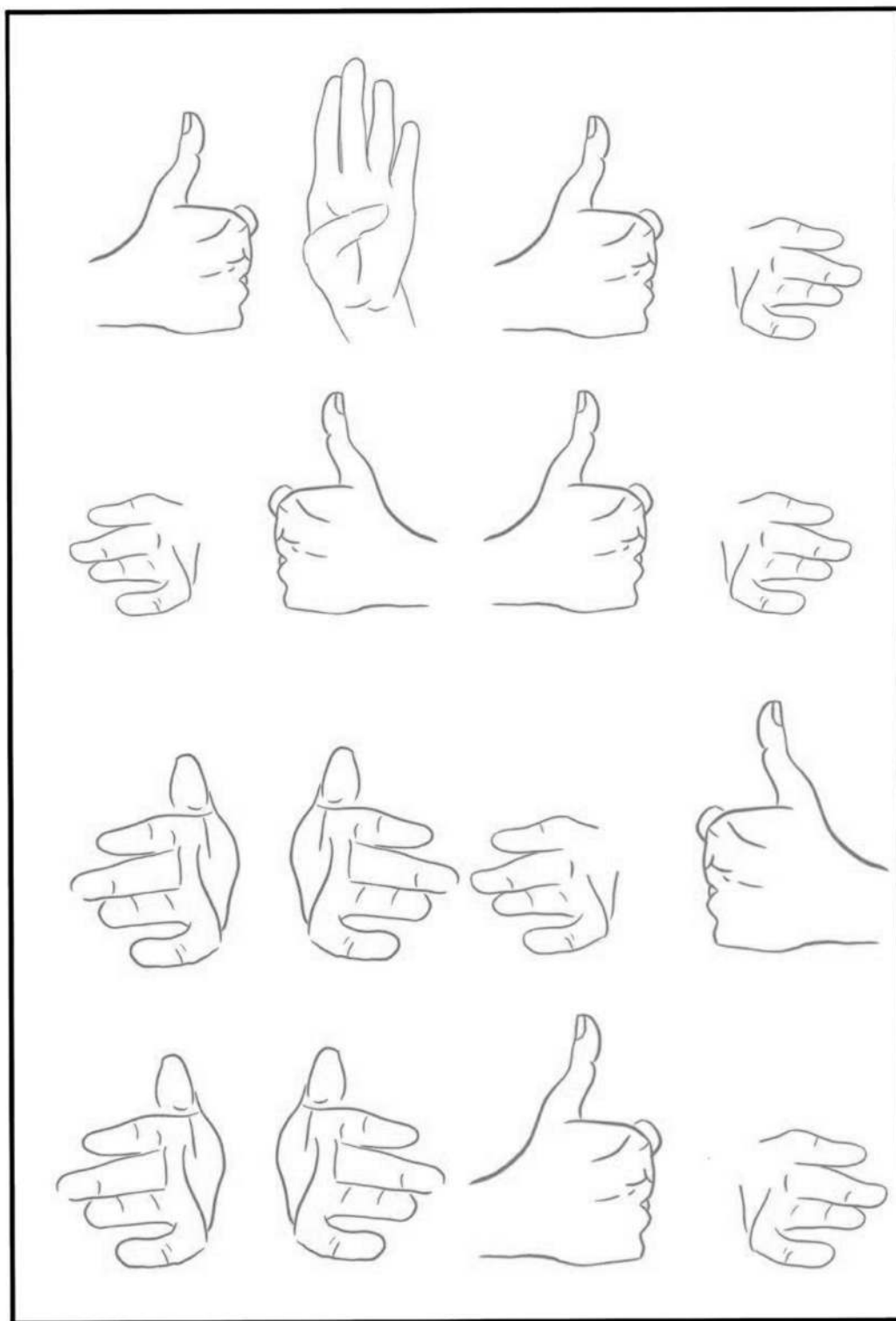
Повторить 8—12 раз.



Упражнение 67. «Дорога»

Поза 1 – пальцы прямые и сомкнуты, ладонь развернуть ребром.

Поза 2 – все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх.



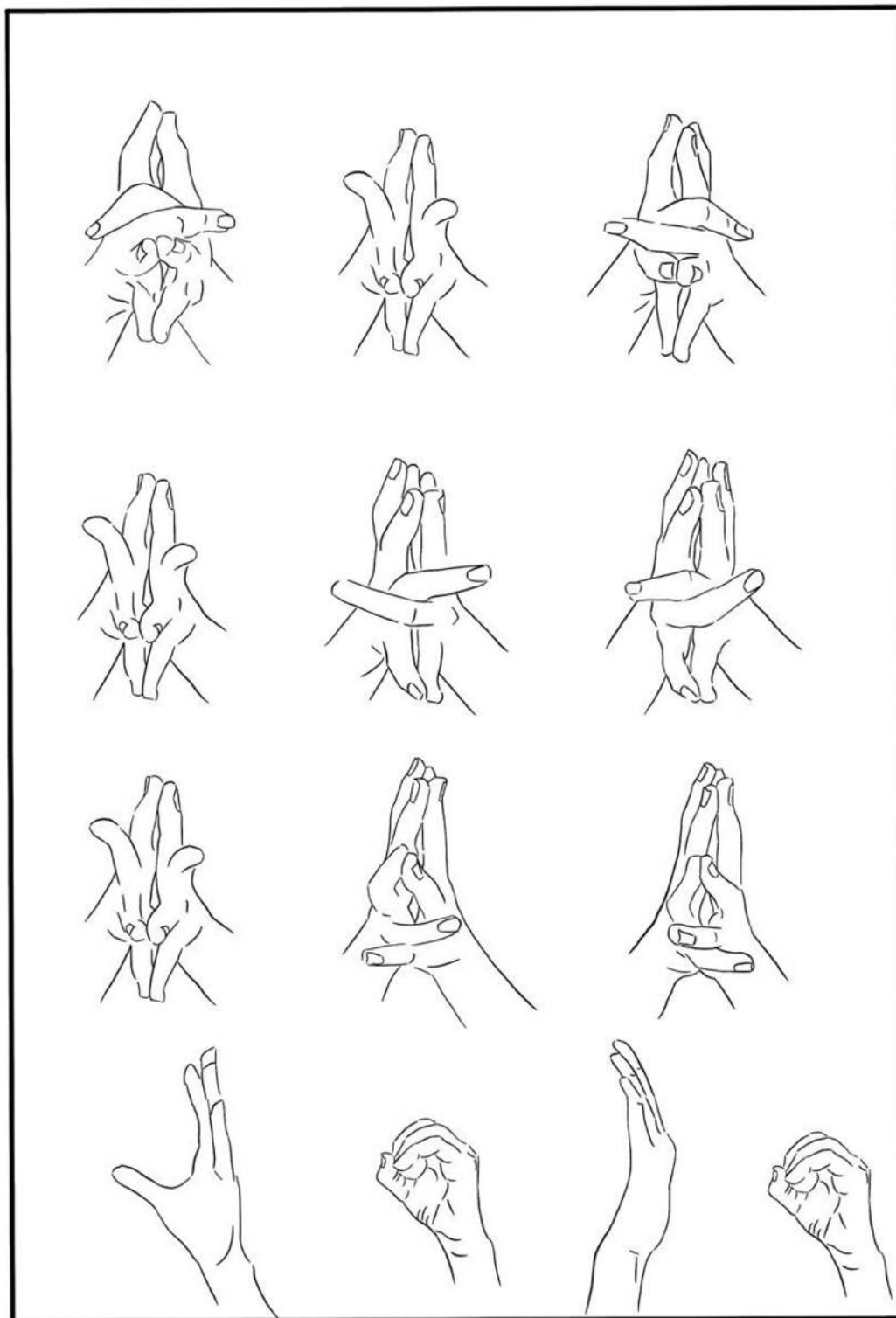
Усложнение: между сменой поз делаем хлопок.

Упражнение 68. «Каракатица»

Соединяем ладони, пальцы расставлены широко.

Сгибаем средние пальцы правой и левой руки так, чтобы правый был сверху, а левый – снизу. Меняем положение: левый палец сверху, правый – снизу. Повторить то же самое с каждым пальцем поочередно (большие, указательные, средние, безымянные и мизинцы).

Повторить цикл 6—8 раз.



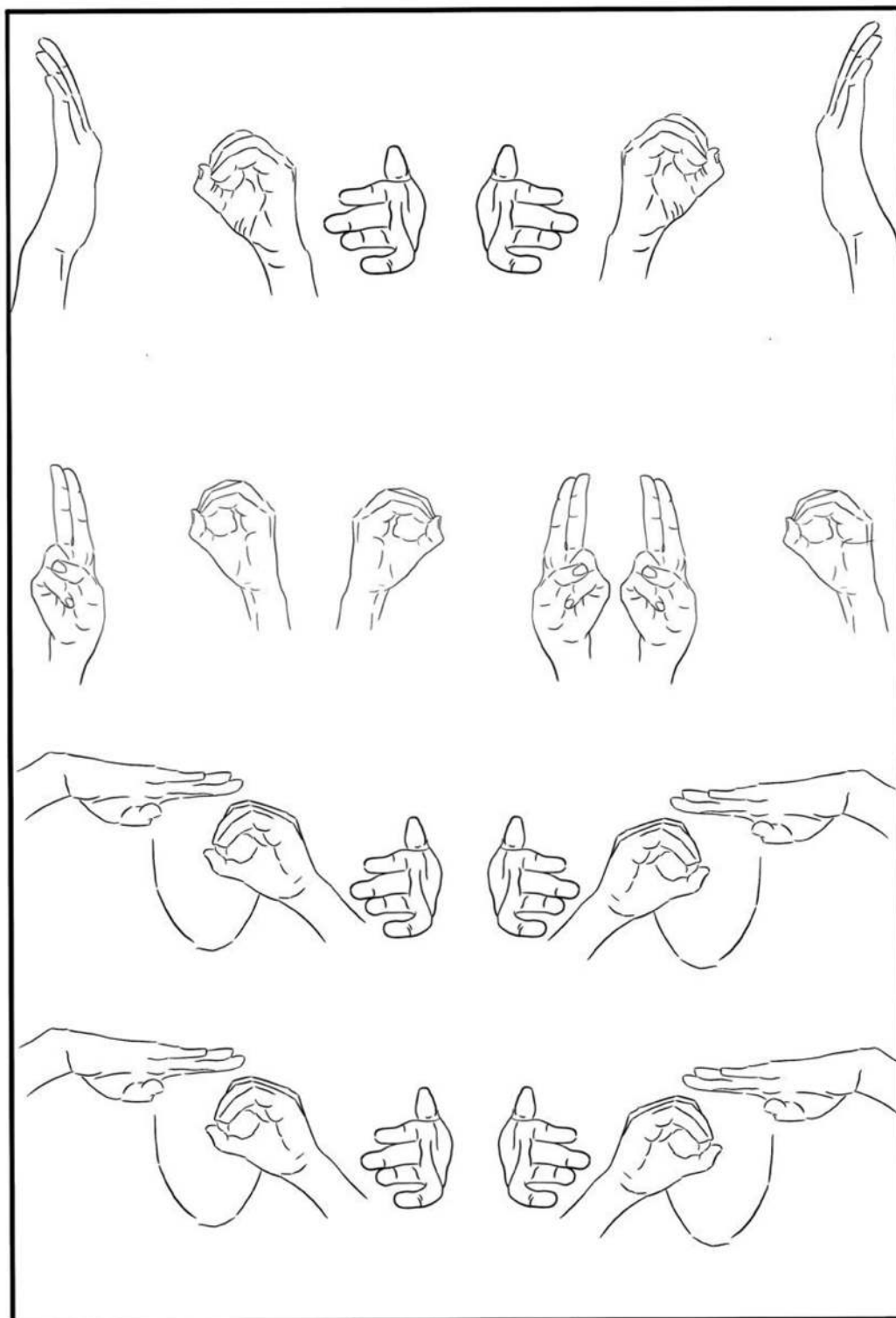
Упражнение 69. «Палочки-колбочки»

Поза 1 – пальцы прямые и сомкнуты, ладонь развернута боком (большой палец к себе, локти опущены вниз).

Поза 2 – большой палец сомкнут с остальными, образуя круг.

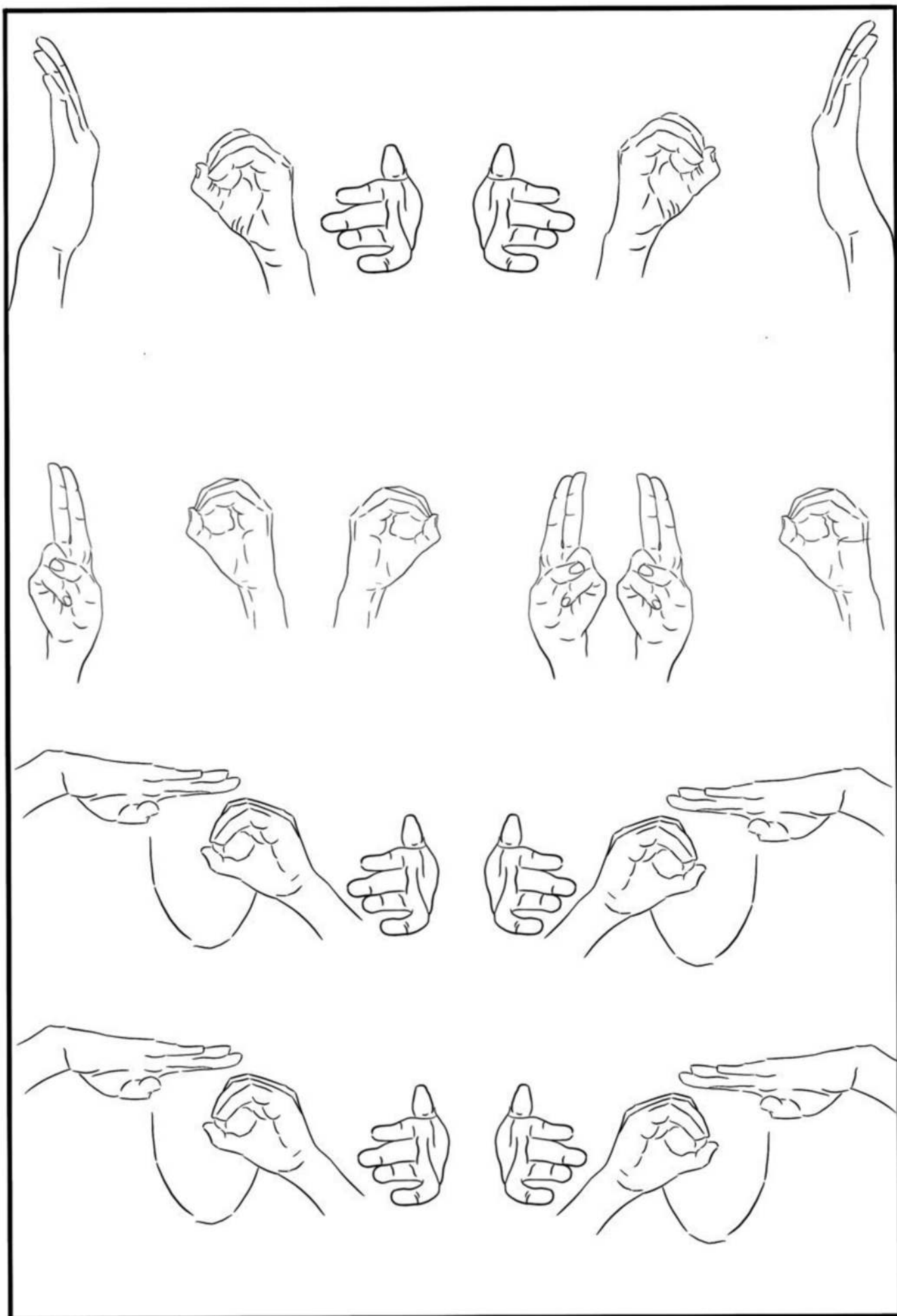
Действие: правая рука – поза 1, левая рука – поза 2. Далее делаем хлопок в ладоши и меняем позу для каждой руки (правая – 2, левая – 1).

Повторить 8—12 раз.



Поза 1 – указательный и средний палец сомкнуты и выпрямлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху, прижимает мизинец и безымянный к ладони.

Поза 2 – большой палец сомкнут с остальными, образуя круг.



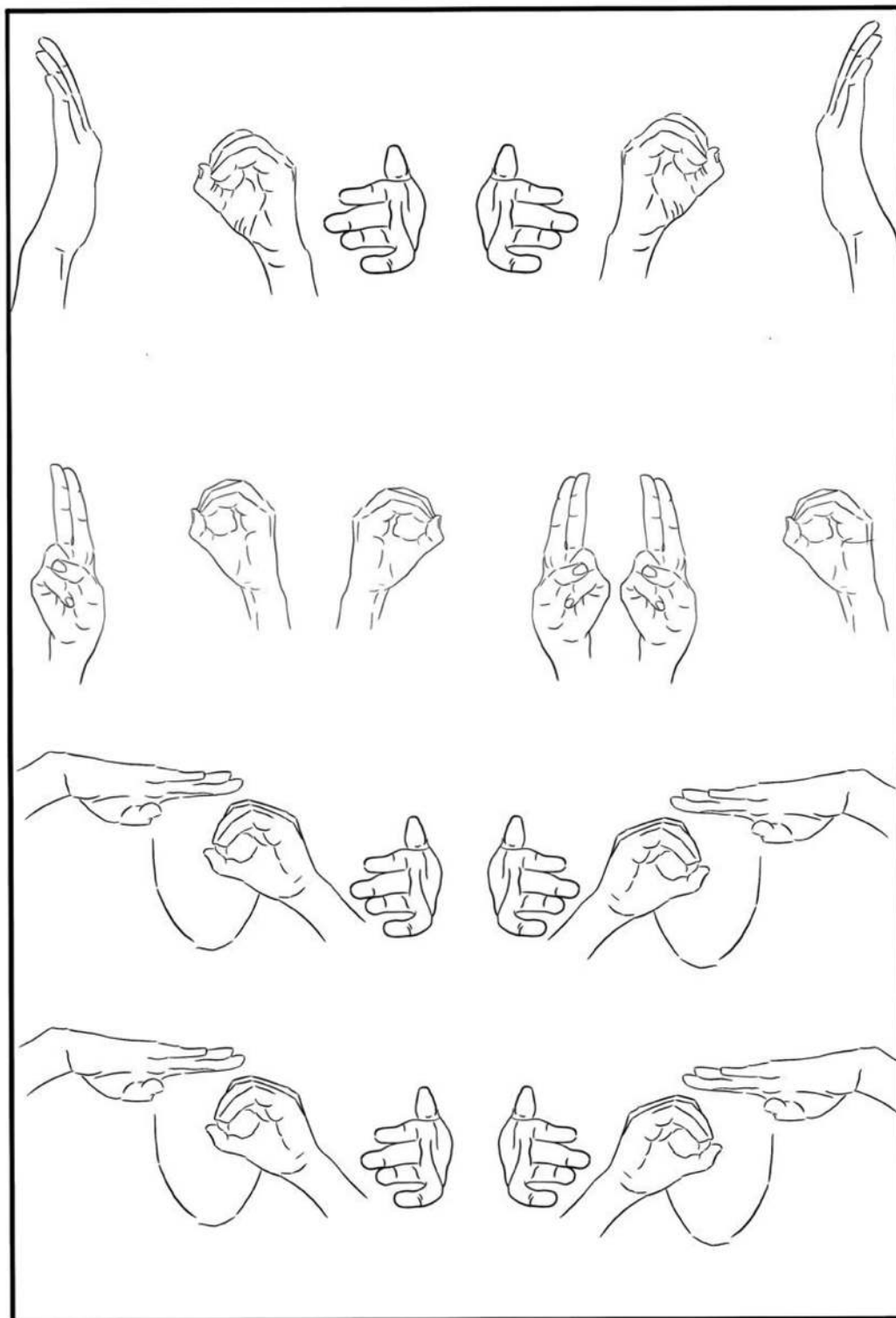
Упражнение 71. «Очки»

Поза 1 – пальцы прямые и сомкнуты. Ладонь развернута ребром (тыльной стороной вверх). Приставим ладонь ко лбу.

Поза 2 – большой палец сомкнут с остальными, образуя круг.

Действие: правая рука – поза 1, левая рука – поза 2. Далее делаем хлопок в ладоши и меняем позу для каждой руки (правая – 2, левая – 1).

Повторить 8—12 раз.



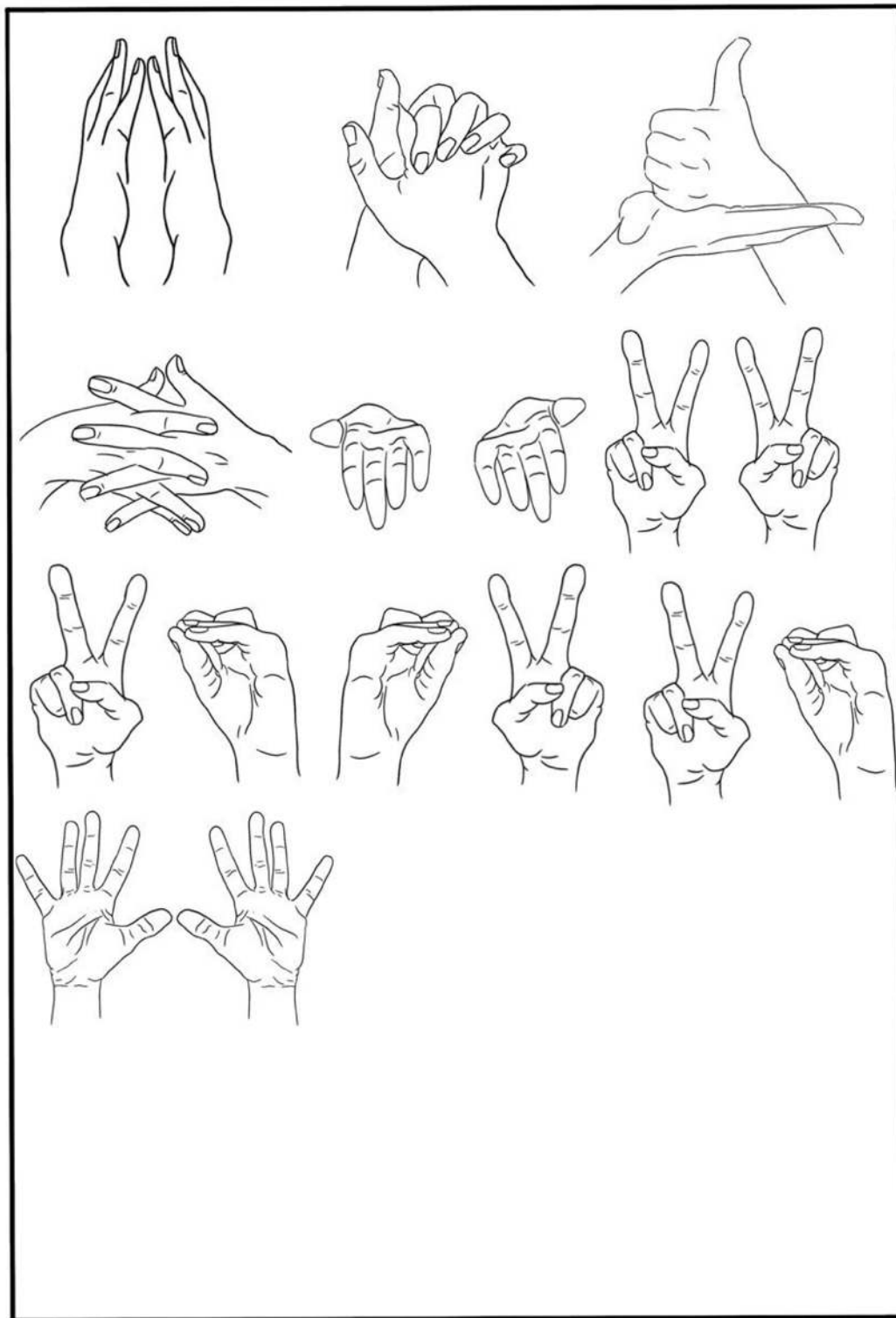
Упражнение 72. «Столик»

Поза 1 – хлопнуть в ладоши.

Поза 2 – пальцы одной руки пронизываем между пальцев другой руки. Делаем плотный замок. Вращаем кисти, рисуем два круга.

Поза 3 – одну ладонь развернуть тыльной стороной вниз, вторую поставить сверху (все пальцы сжаты в кулак, кроме большого. Большой палец выпрямлен вверх).

Повторяем цикл, каждый раз меняю руку сверху в позе 3 (поочередно: правая, левая).

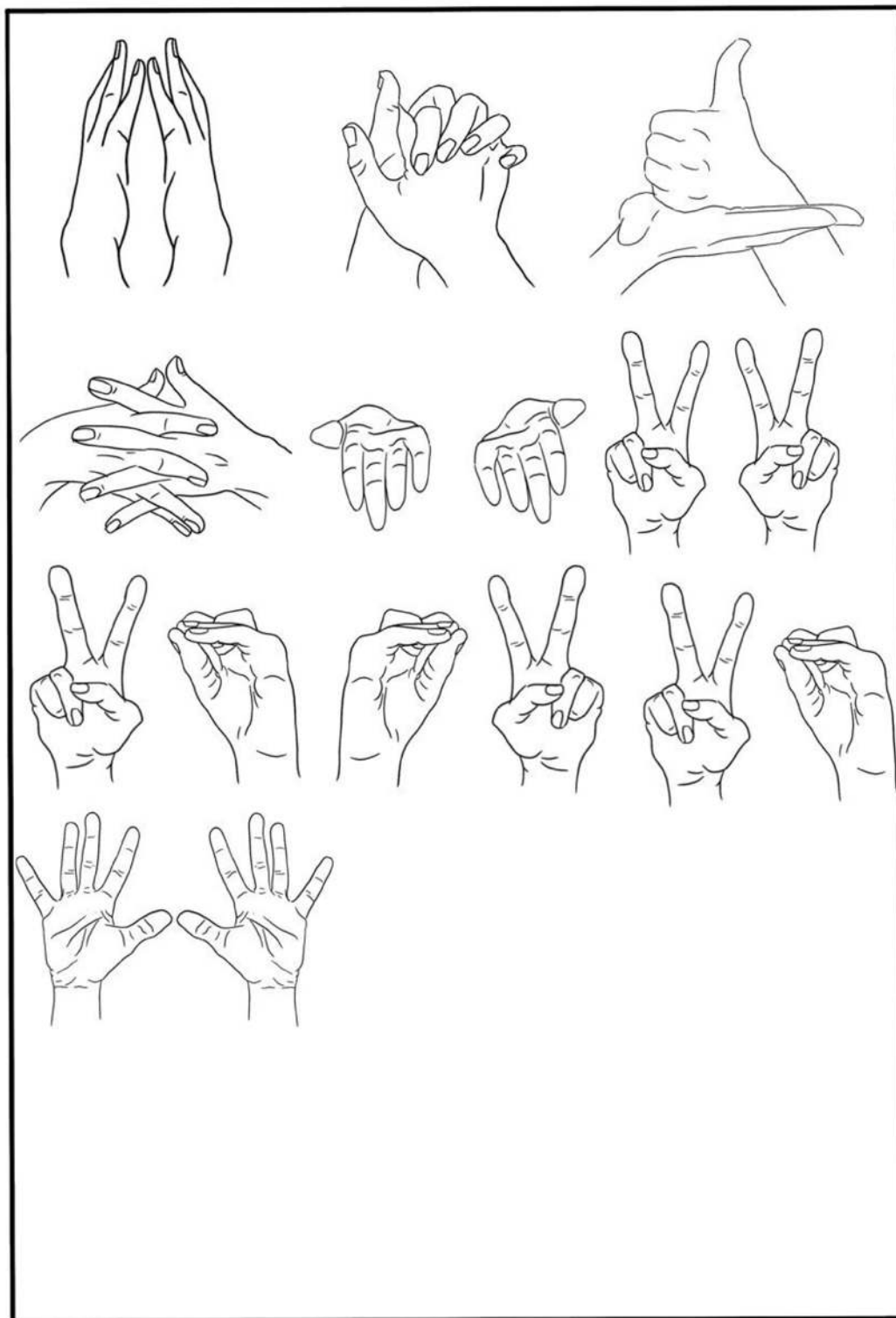


Поза 1 – пальцы одной руки пронизываем между пальцев другой руки («заборчик»).

Поза 2 – кисти развернуть тыльной стороной вниз, локти прижаты к туловищу.

Поза 3 – указательный и средний палец выпрямлены, широко расставлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху, прижимает мизинец и безымянный к ладони.

Повторить цикл из трех поз 8—12 раз.



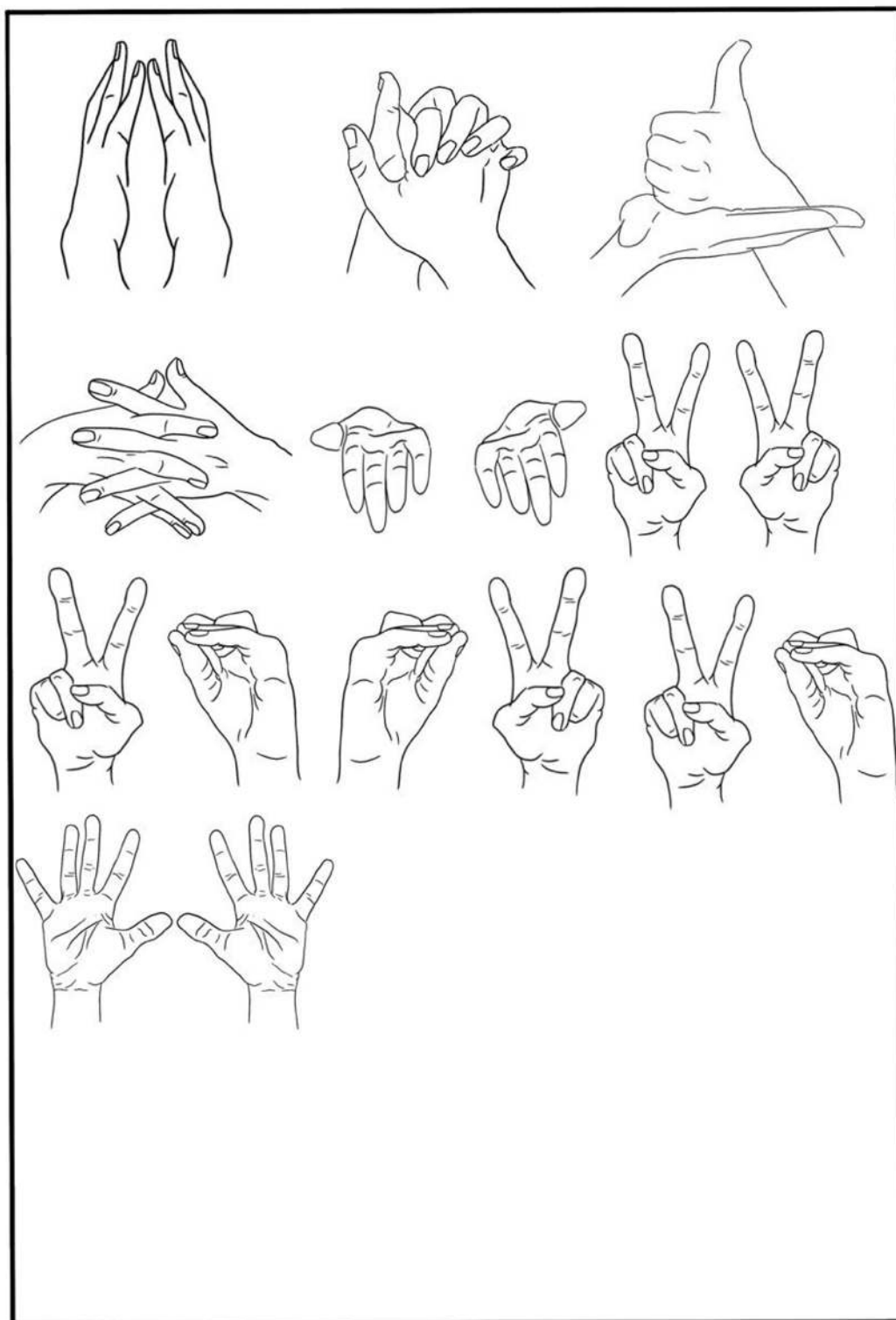
Упражнение 74. «Кузнечик»

Поза 1 – указательный и средний палец выпрямлены, широко расставлены. Мизинец, безымянный и большой пальцы сомкнуты. Большой палец сверху прижимает мизинец и безымянный к ладони.

Поза 2 – указательный, средний, безымянный и мизинец сомкнуты и касаются большого («мордочка»), при этом все пальцы прямые.

Действие: меняем позы 1 и 2, чередуем их выполнение правой и левой рукой.

Повторить 8—12 раз.

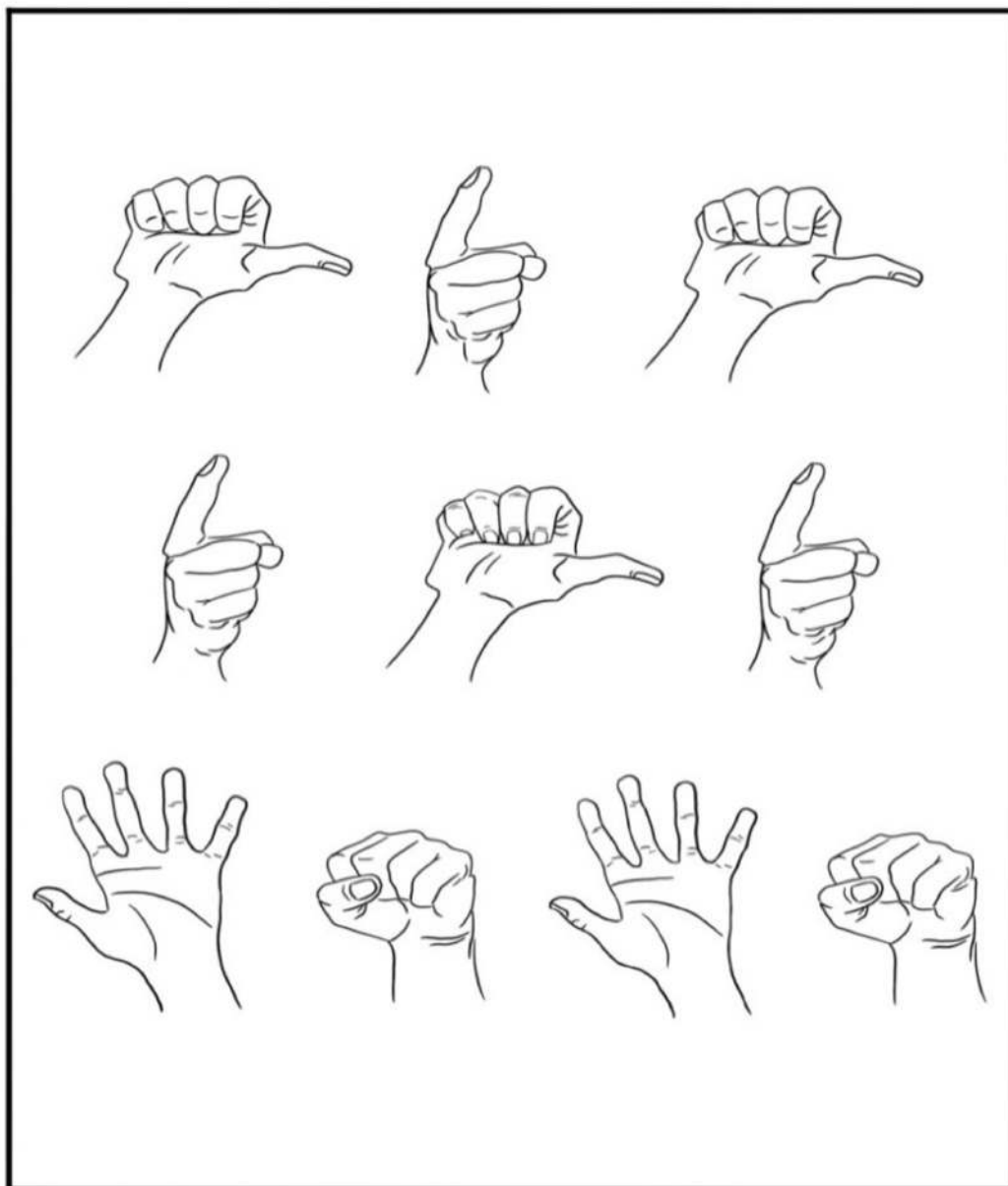


КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1-й комплекс

Разминка

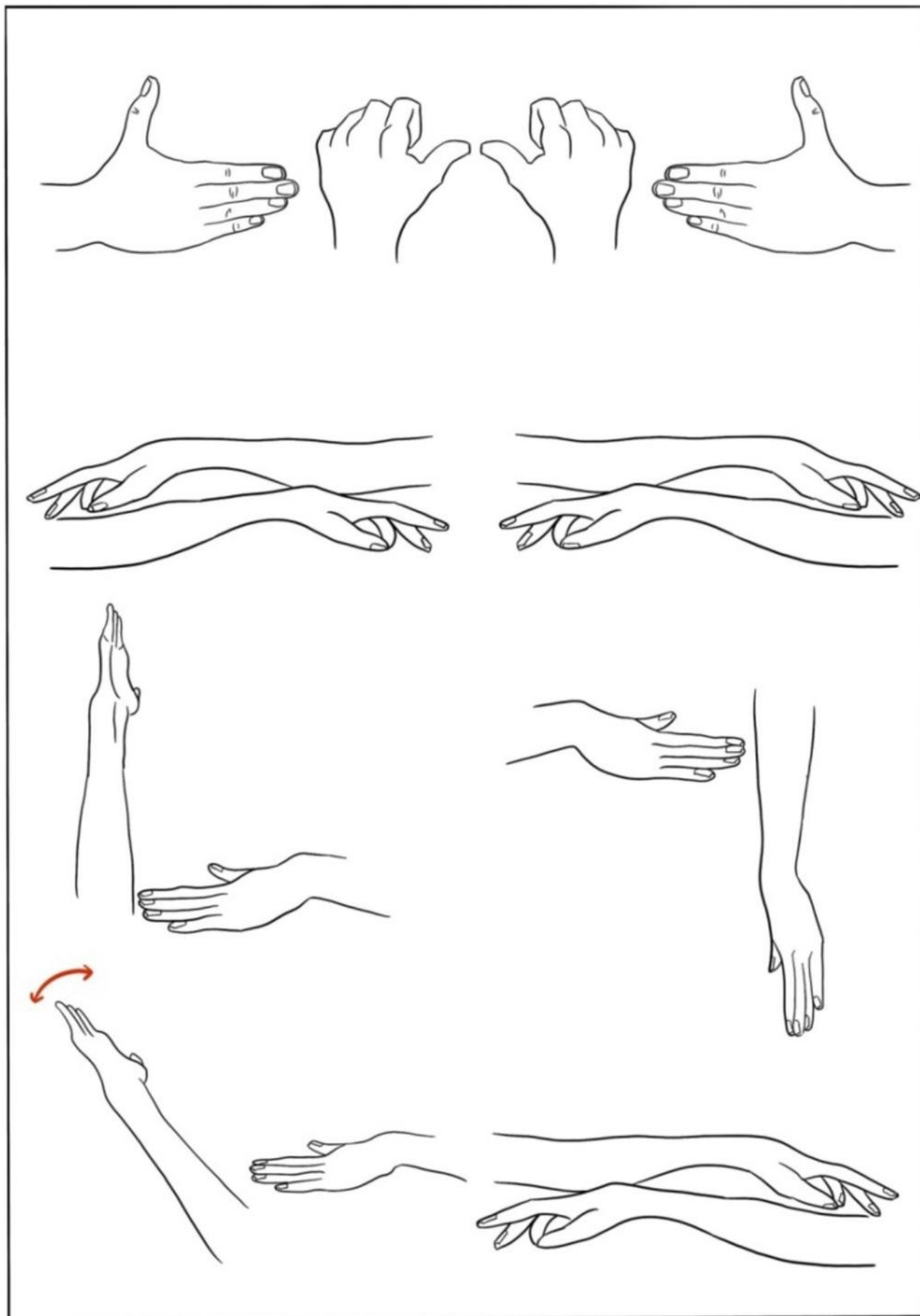
Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Танцуй»

Пальцы правой руки сомкнуты, большой палец вверх, ладонь развернута к себе. Левая рука в кулаке, большой палец в сторону, пальцы повернуты к себе.

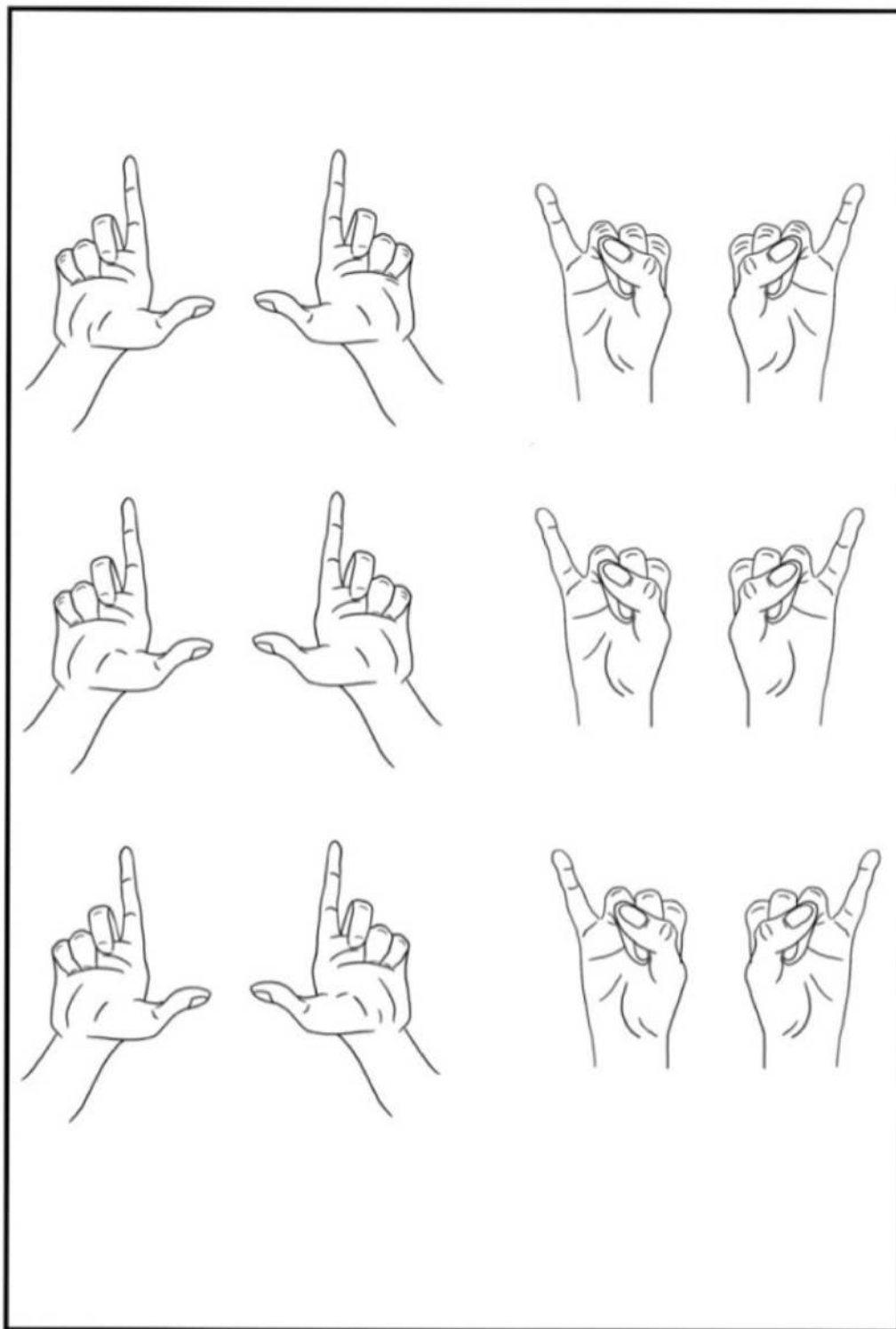
Меняем положение рук, повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Уголки»

Поза 1 – пальцы в кулаки, мизинцы вверх; поза 2 – пальцы в кулаки, большой и безымянный – прямые.

Делаем двумя руками позу 1, затем позу 2. Повторяем чередование 8—12 раз.



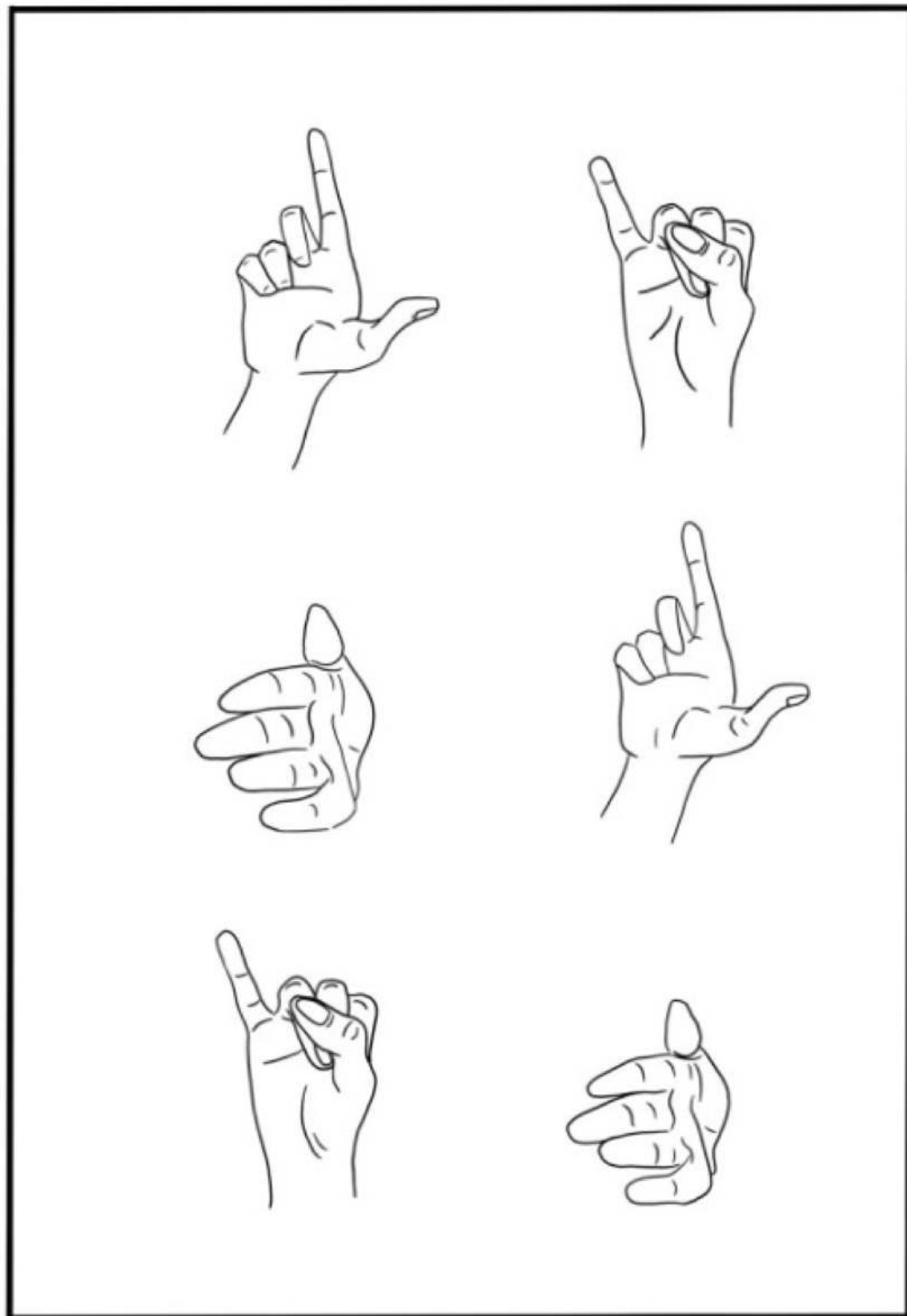
Упражнение «Регулировщик»

Поза 1 – указательный и большой пальцы вытянуты, остальные – согнуты.

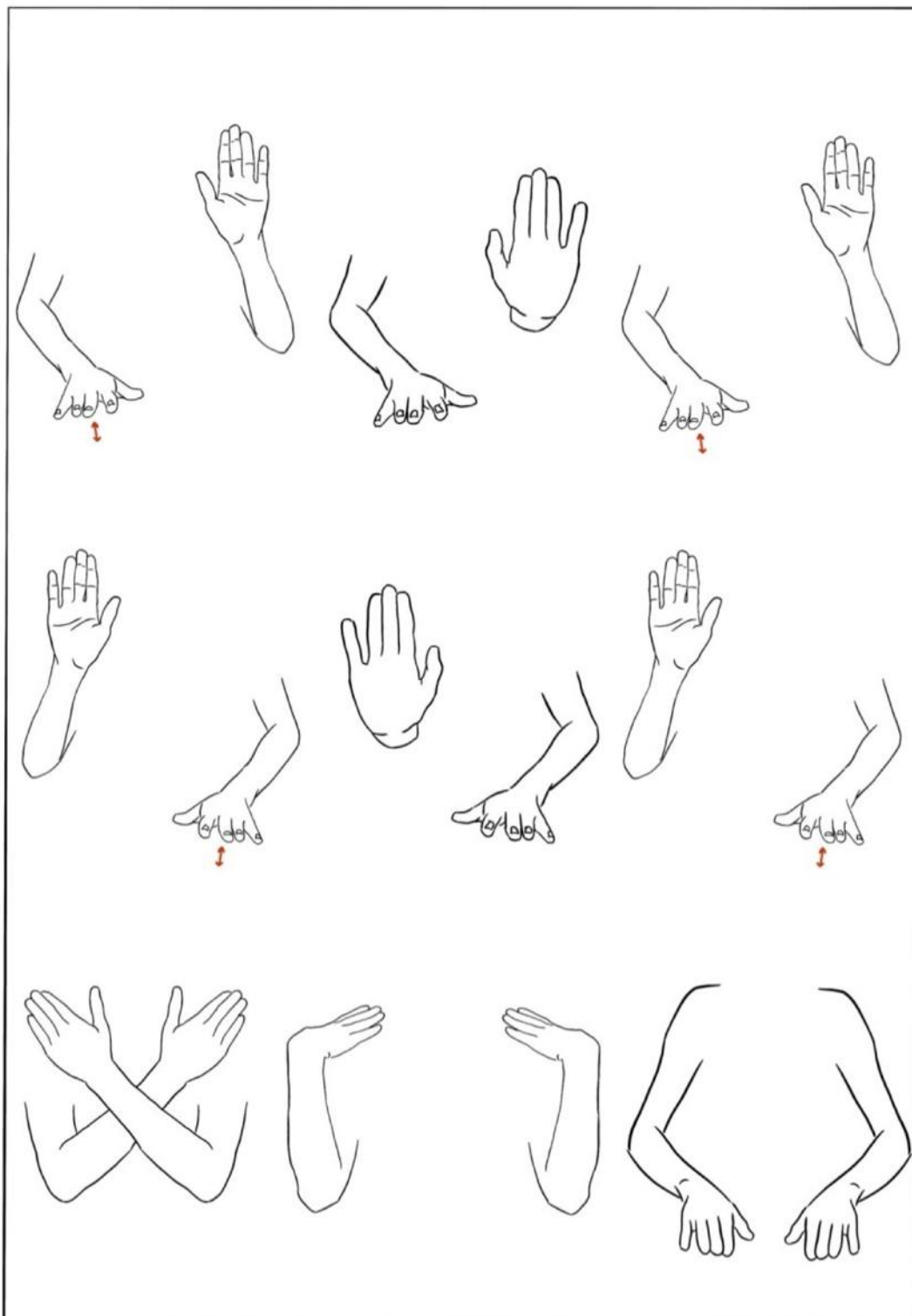
Поза 2 – мизинец вытянут вверх, большой палец прижимает остальные к ладони.

Поза 3 – ладонь развернута ребром, пальцы сжаты.

Повторить комплекс из трех поз 8—12 раз.



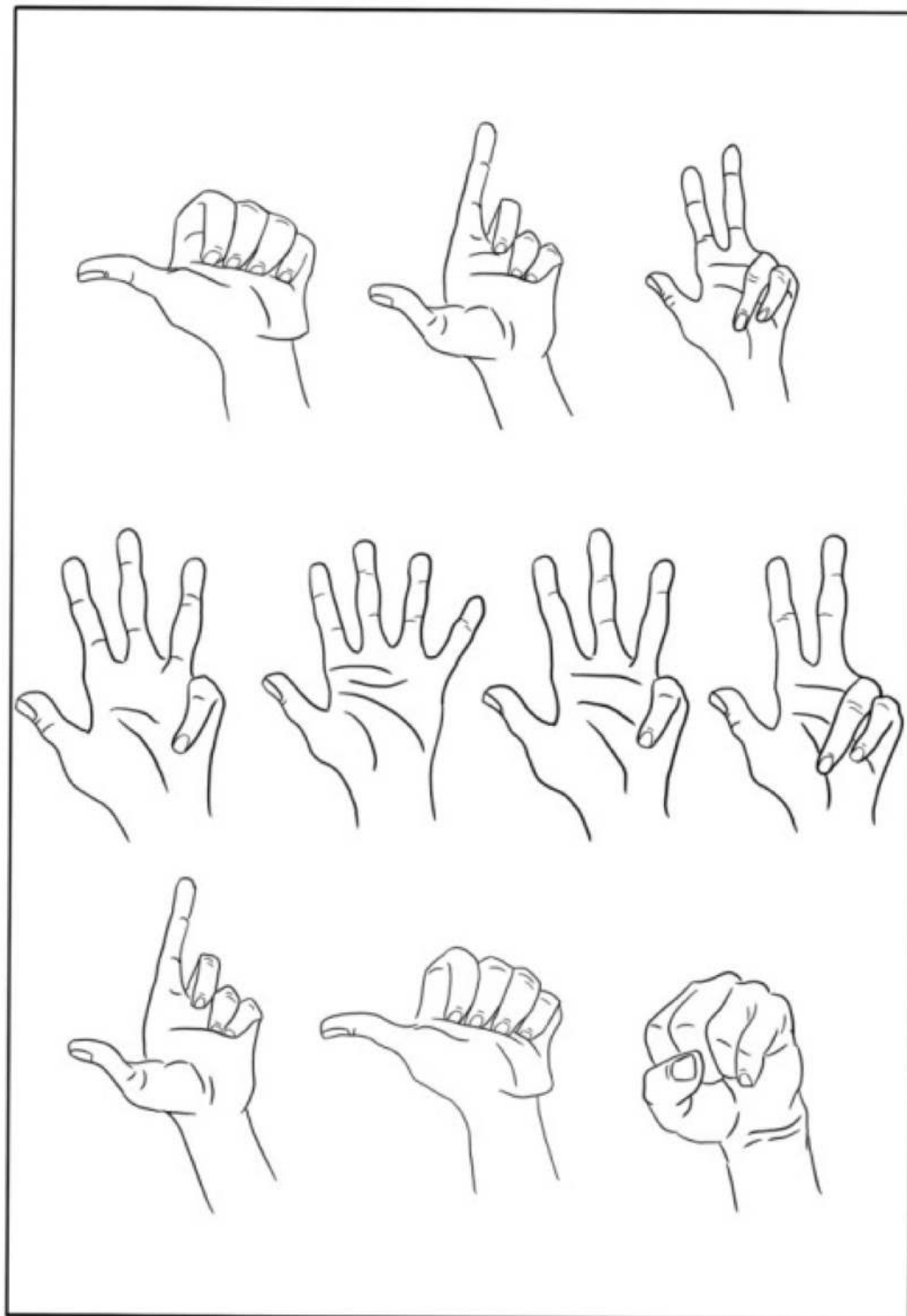
Поза 1 – руки скрещены на груди (кисти лежат на противоположных плечах).
Поза 2 – правая кисть на правом плече, левая кисть на левом плече («погоны»)).
Поза 3 – обе руки положить на стол ладонями вниз либо поставить на пояс.



Разминка

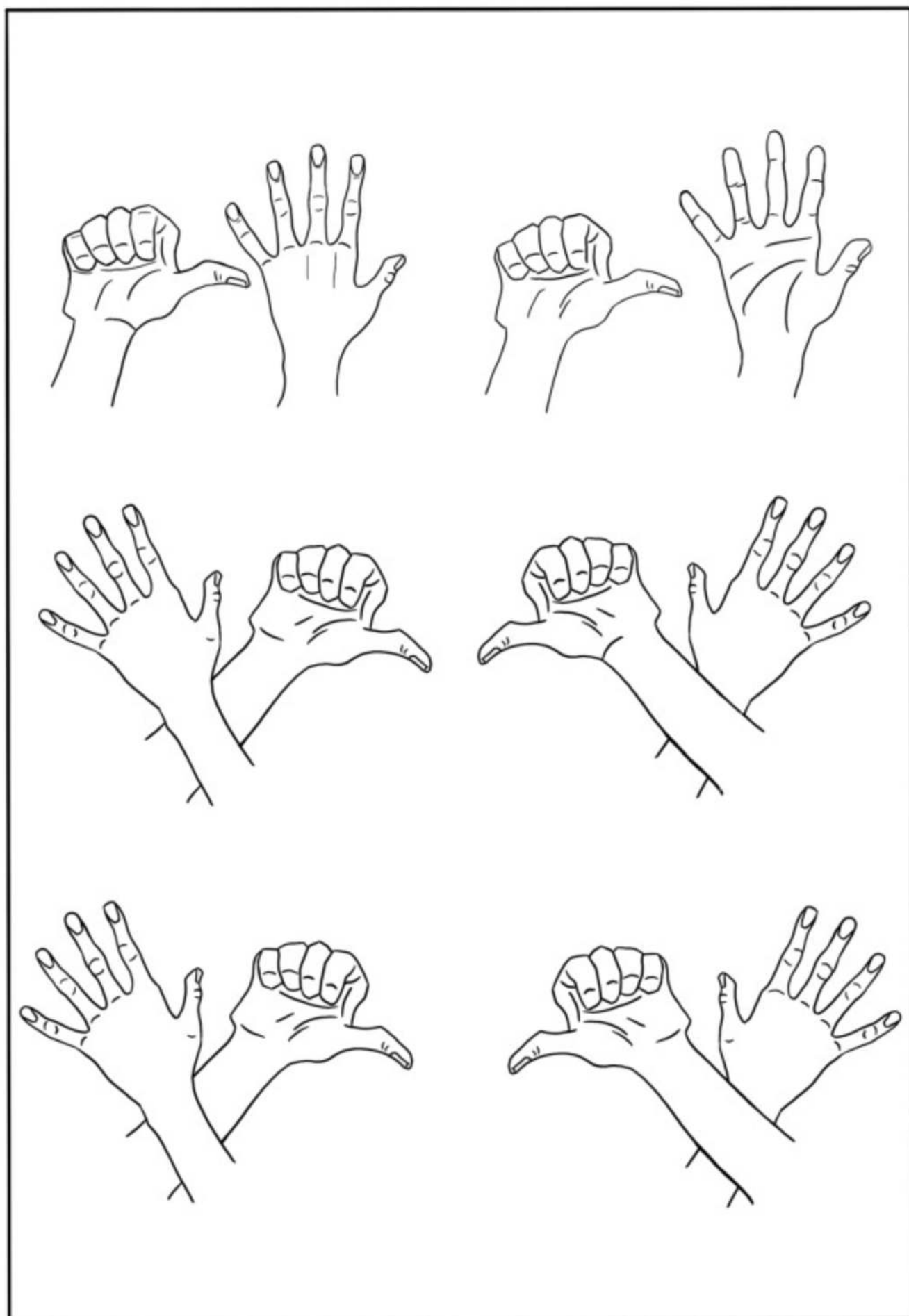
Кисть согнута в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8—12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.



Упражнение «Крестик»

Правая кисть в кулаке, большой палец в сторону. Разворачиваем кисть пальцами от себя.
Левая кисть – пальцы широко («солнышко»), тыльной стороной от себя.
Скрещиваем руки. Меняем положения: левая – кулак, правая – ладонь.
Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Твист»

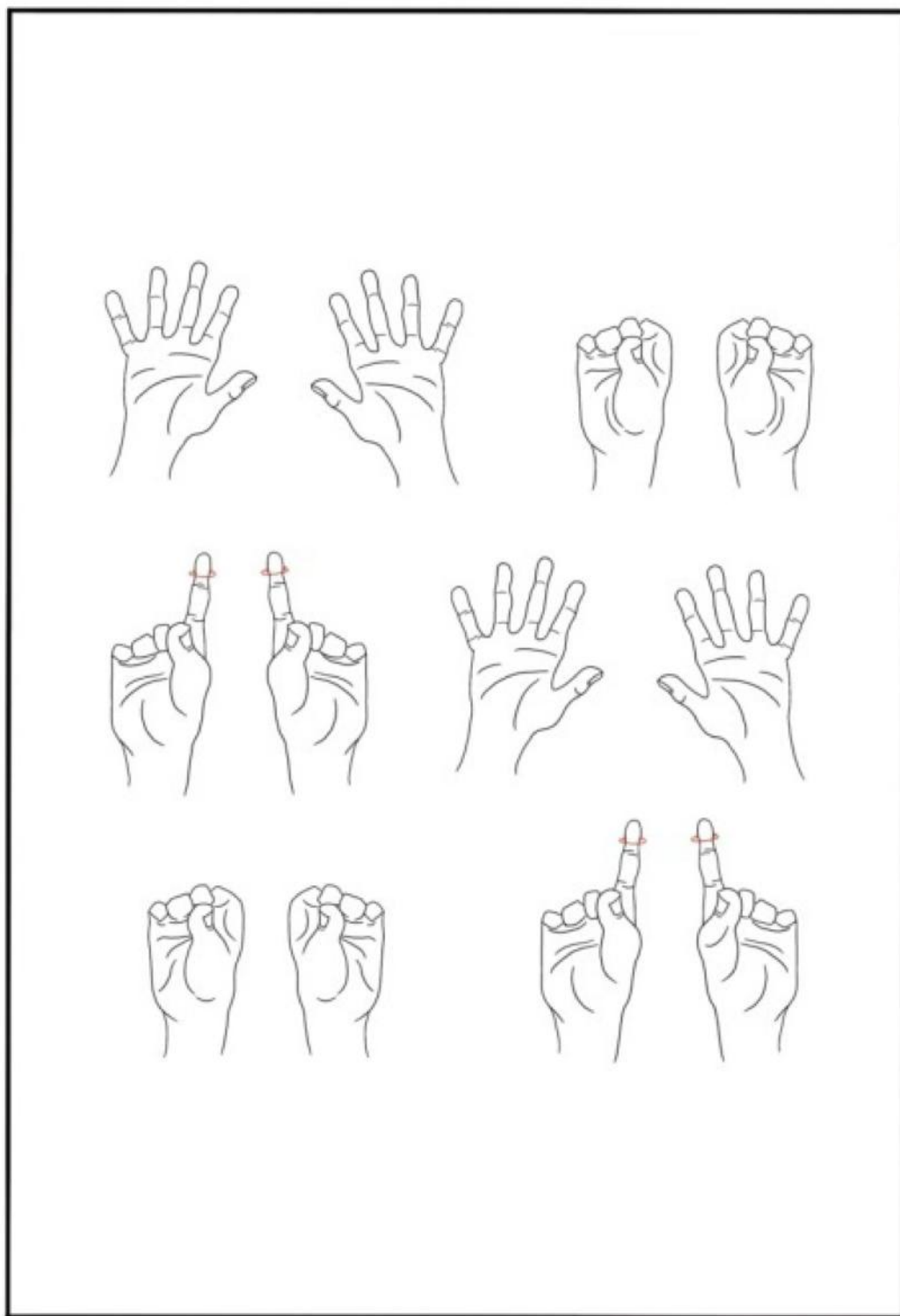
Упражнение состоит из трех поз, выполняемых двумя руками одновременно.

Поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»).

Поза 2 – пальцы сжаты в кулак.

Поза 3 – указательные пальцы вверх и совершают крутовые движения.

Для тренировки выполняем сначала отдельно правой рукой, затем отдельно левой и только потом двумя руками вместе. Повторить 8—12 раз.



Упражнение «Столик»

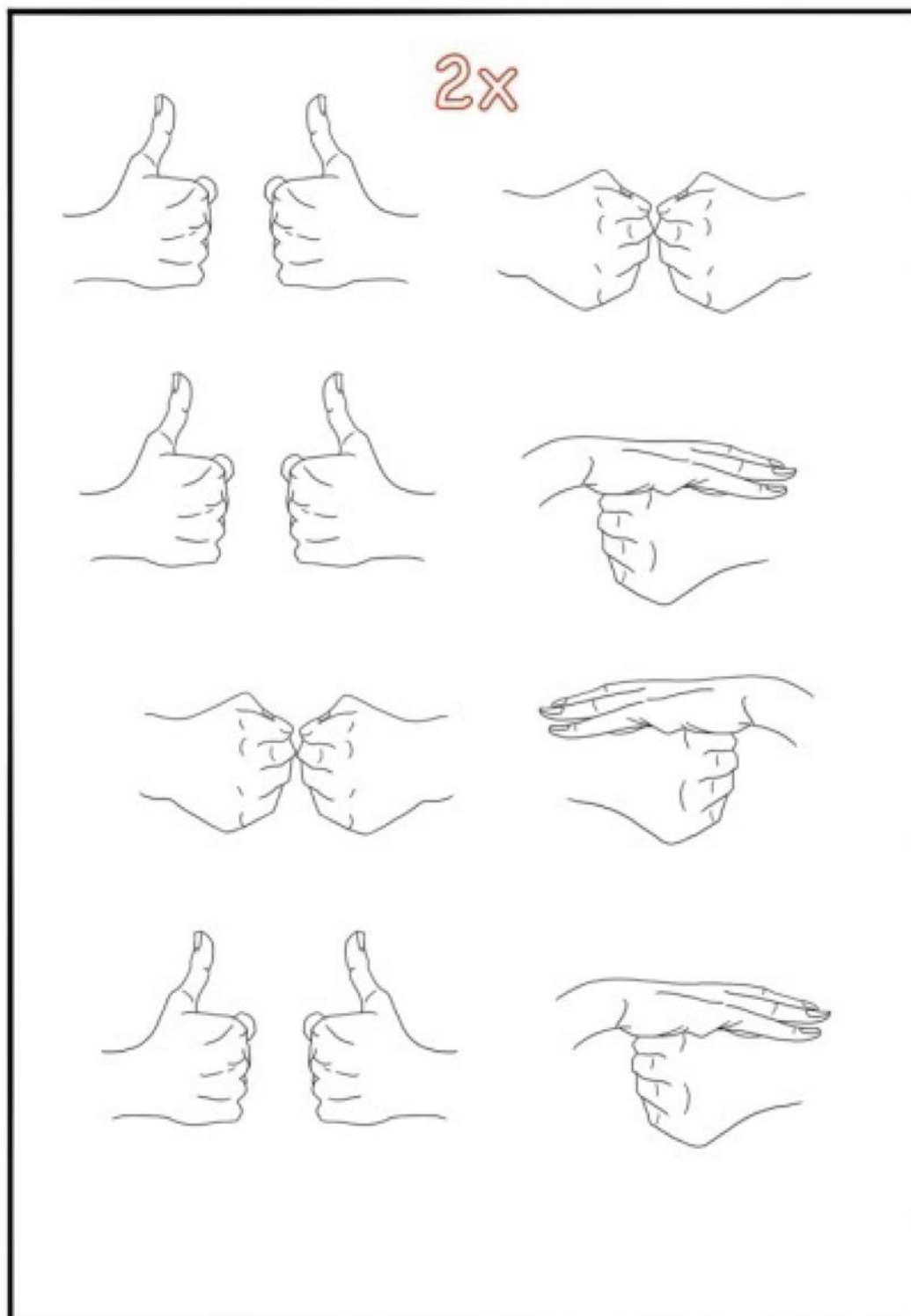
Поза 1 – пальцы двух рук сжаты в кулак, большие пальцы выпрямлены и смотрят вверх. Кисти на расстоянии 10—15 сантиметров друг от друга.

Поза 2 – правая рука в кулак, сверху прямой ладонью ее накрывает левая рука («столик»).

Поза 3 – пальцы в кулаках и соприкасаются друг с другом.

Поза 4 = поза 2, но теперь сверху правая рука, а левая сжата в кулак.

Чередуем четыре позы, повторяем цикл 8—12 раз.



Упражнение «Четверка»

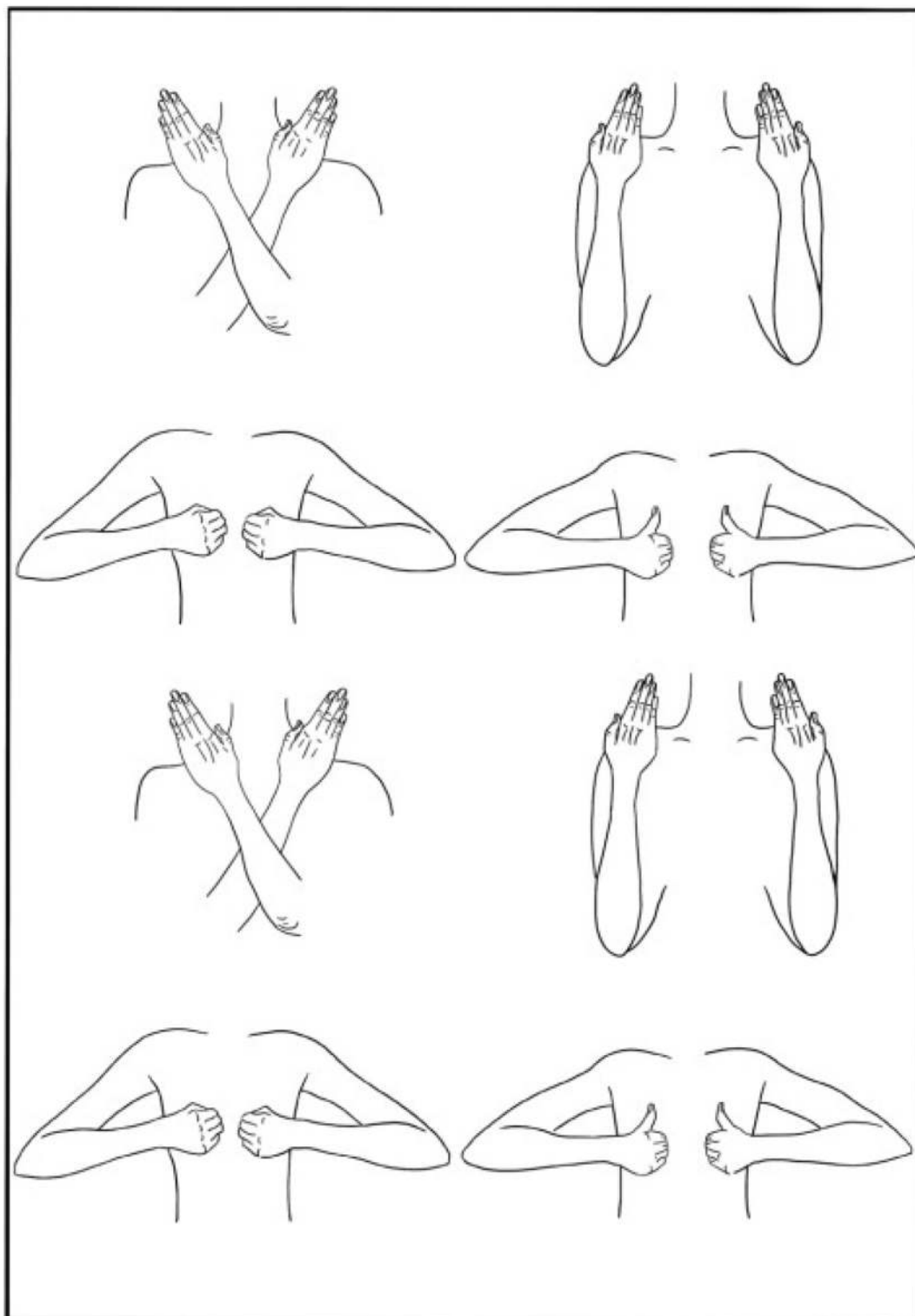
Поза 1 – кисти скрещены на груди и касаются плеч (правая кисть на левом плече, левая – на правом).

Поза 2 – руки согнуты в локтях, локти опущены вниз. Правая кисть на правом плече, левая – на левом.

Поза 3 – руки согнуты в локтях, локти в сторону. Пальцы согнуты в кулаки. Кисти расставлены друг от друга на расстоянии 10—15 сантиметров.

Поза 4 – то же, что и поза 3, только большие пальцы подняты вверх.

Повторить цикл из четырех поз 8—12 раз.



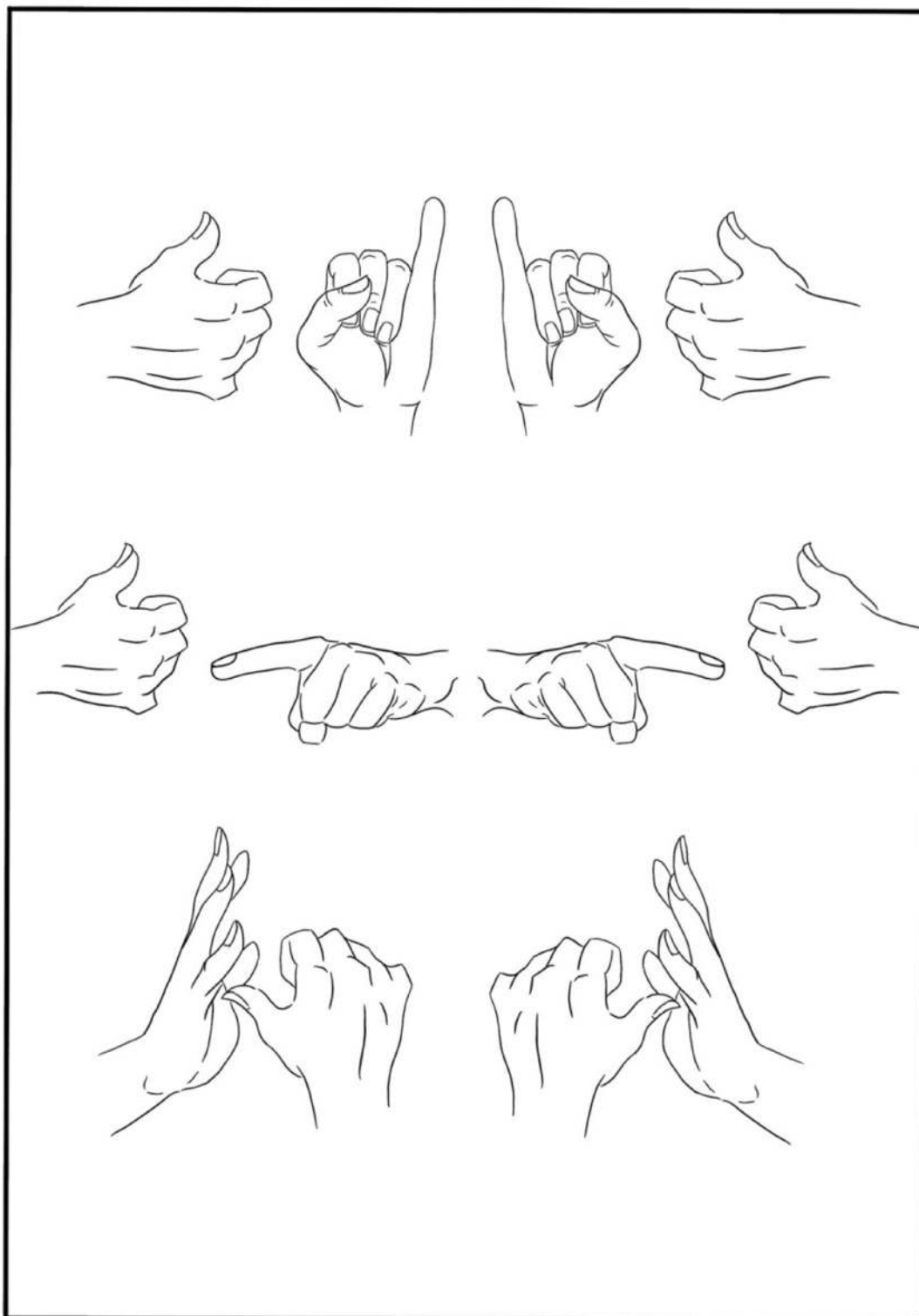
3-й комплекс

Разминка:

Ладонь одной руки прямая и развернута боком.

Пальцы другой руки согнуты в кулак, большой палец в сторону, пальцы развернуты от себя.

Большой палец одной руки соприкасается с центром ладони другой руки.
И меняем позиции. Повторить 8—12 раз.

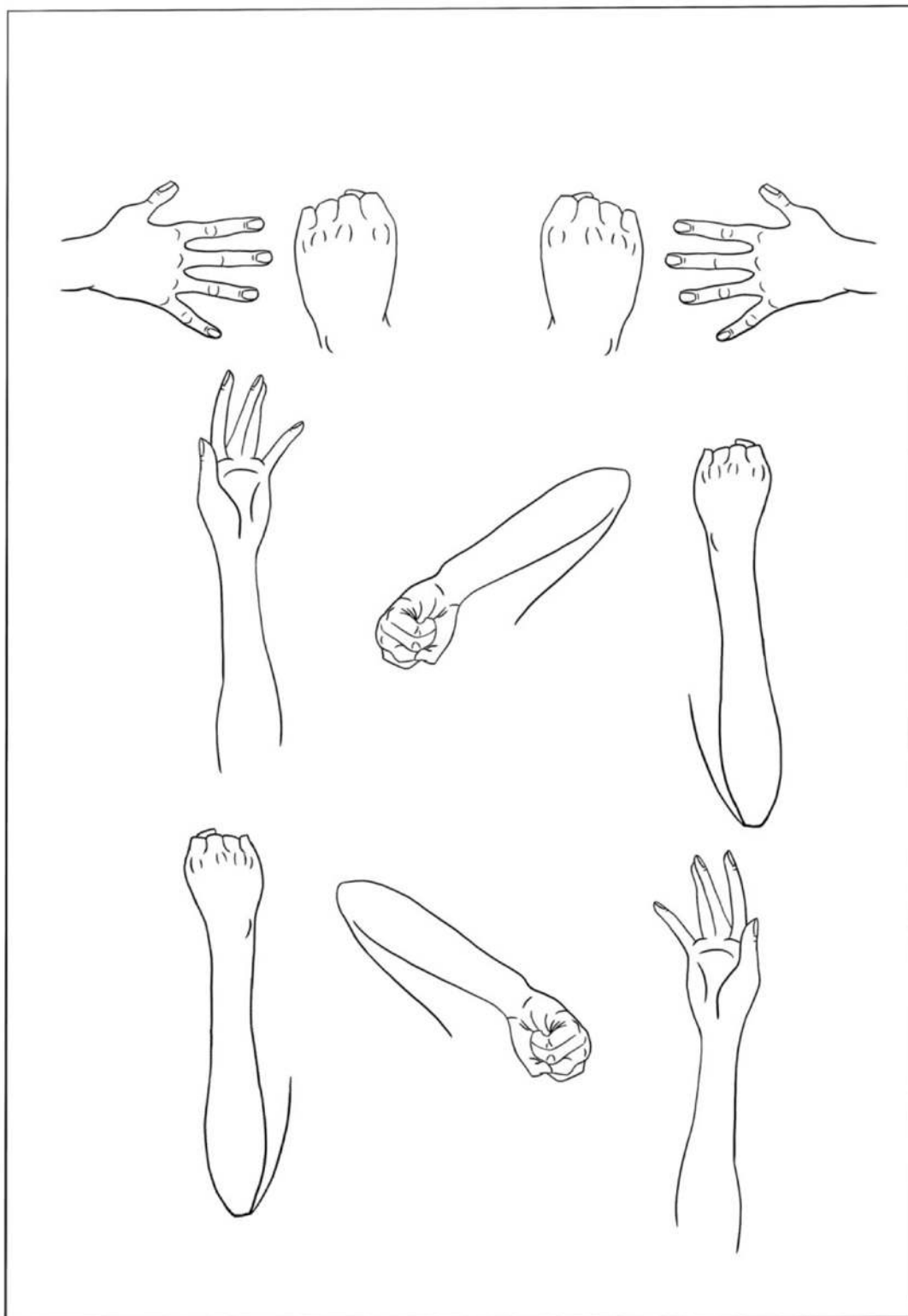


Упражнение «Лягушка»

Пальцы правой руки расставлены широко («солнышко»), пальцы повернуты в сторону, ладонь повернута к себе.

Пальцы левой руки собраны в кулак, притом большой палец зажат внутри остальными. Кулак разворачиваем на себя.

Повторить 8—12 раз.



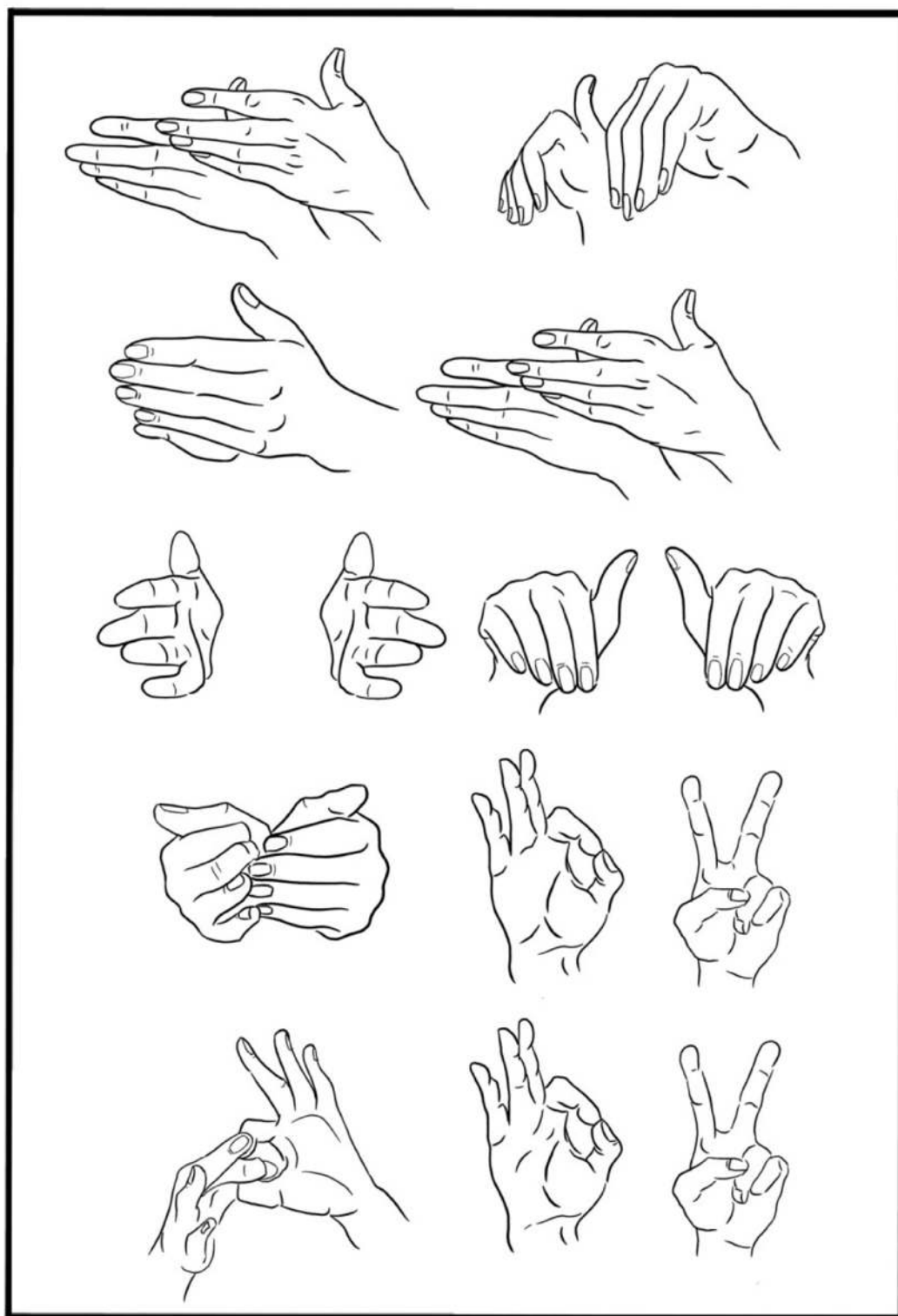
Упражнение «ОК-два»

Поза 1 – «ОК» большой и указательный палец сводим, образуя круг. Остальные пальцы вверх.

Поза 2 – указательный и средний палец вверх.

Выполняем чередование позиций сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

После чередуем позы 1 и 2 двумя руками (одна рука – поза 1, вторая – 2 и поменять). Повторяем 8—12 раз.



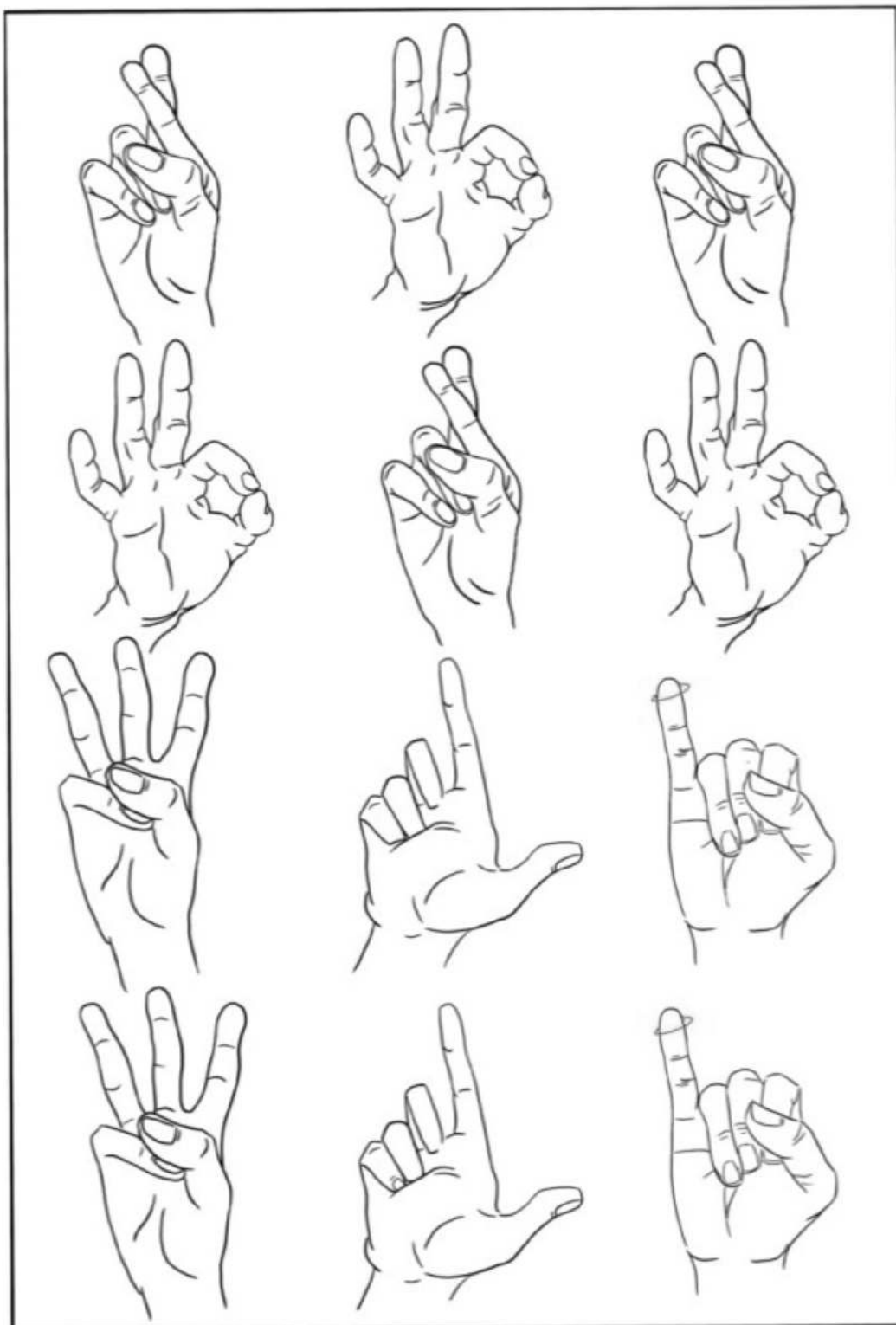
Упражнение «Икс-ноль»

Поза 1 – большой палец прижимает мизинец и безымянный к ладони. Указательный и средний пальцы скрещены.

Поза 2 – большой и указательный пальцы сомкнуты и образуют кольцо.

Чередуем позу 1 и 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Далее выполняем чередование позы 1 и 2 двумя руками (правая – 1, левая – 2 и поменять). Повторить 8—12 раз.



Упражнение «Мельница»

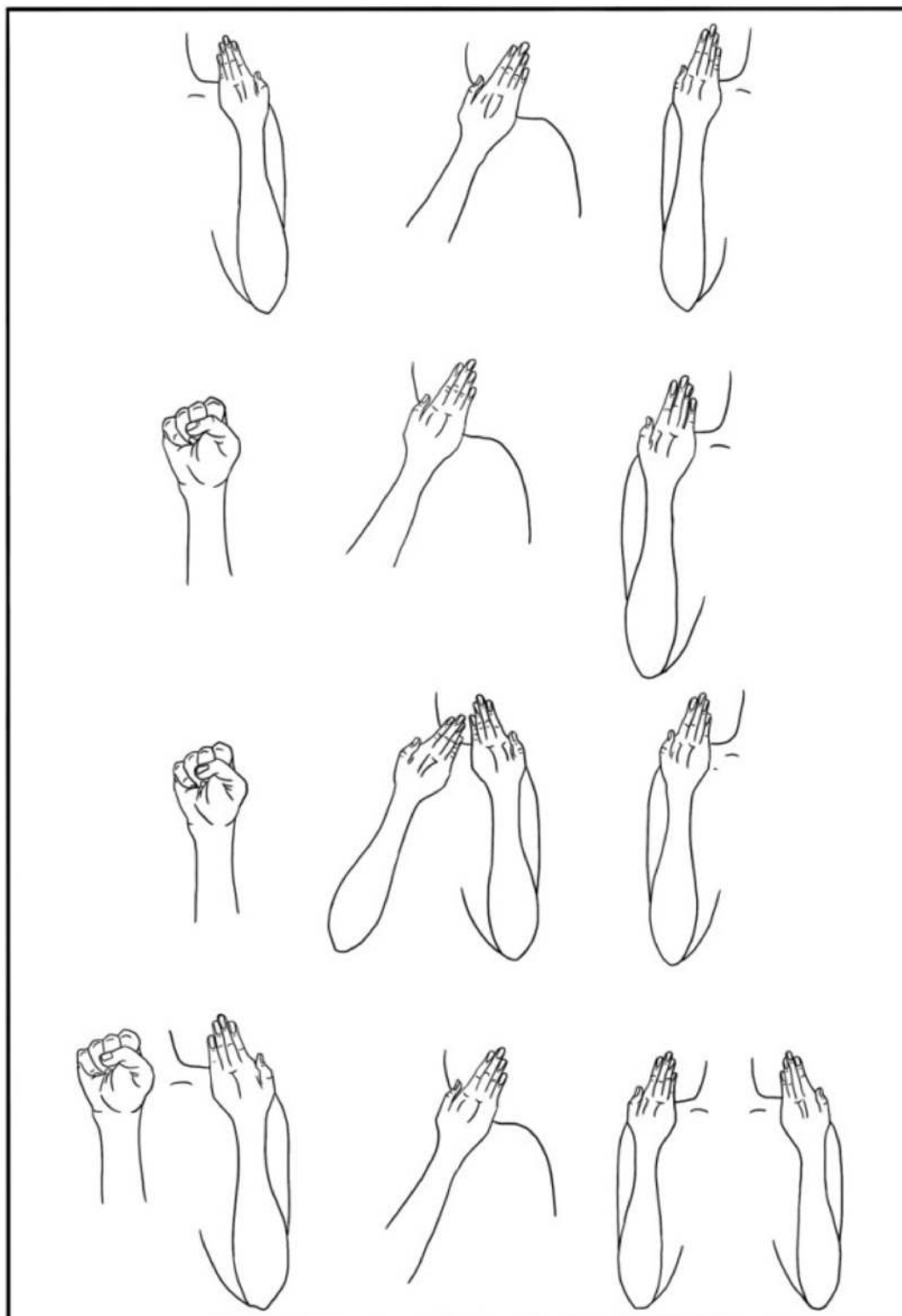
Правая рука: кисть движется по двум точкам – правое плечо (1) и левое плечо (2).

Левая рука: кисть двигается по 3 позам – правое плечо (1), левое плечо (2) и кисть согнута в кулак (3).

Таким образом, правая рука ходит по двум точкам, а левая – по трем.

Делаем сначала пробные движения каждой рукой отдельно.

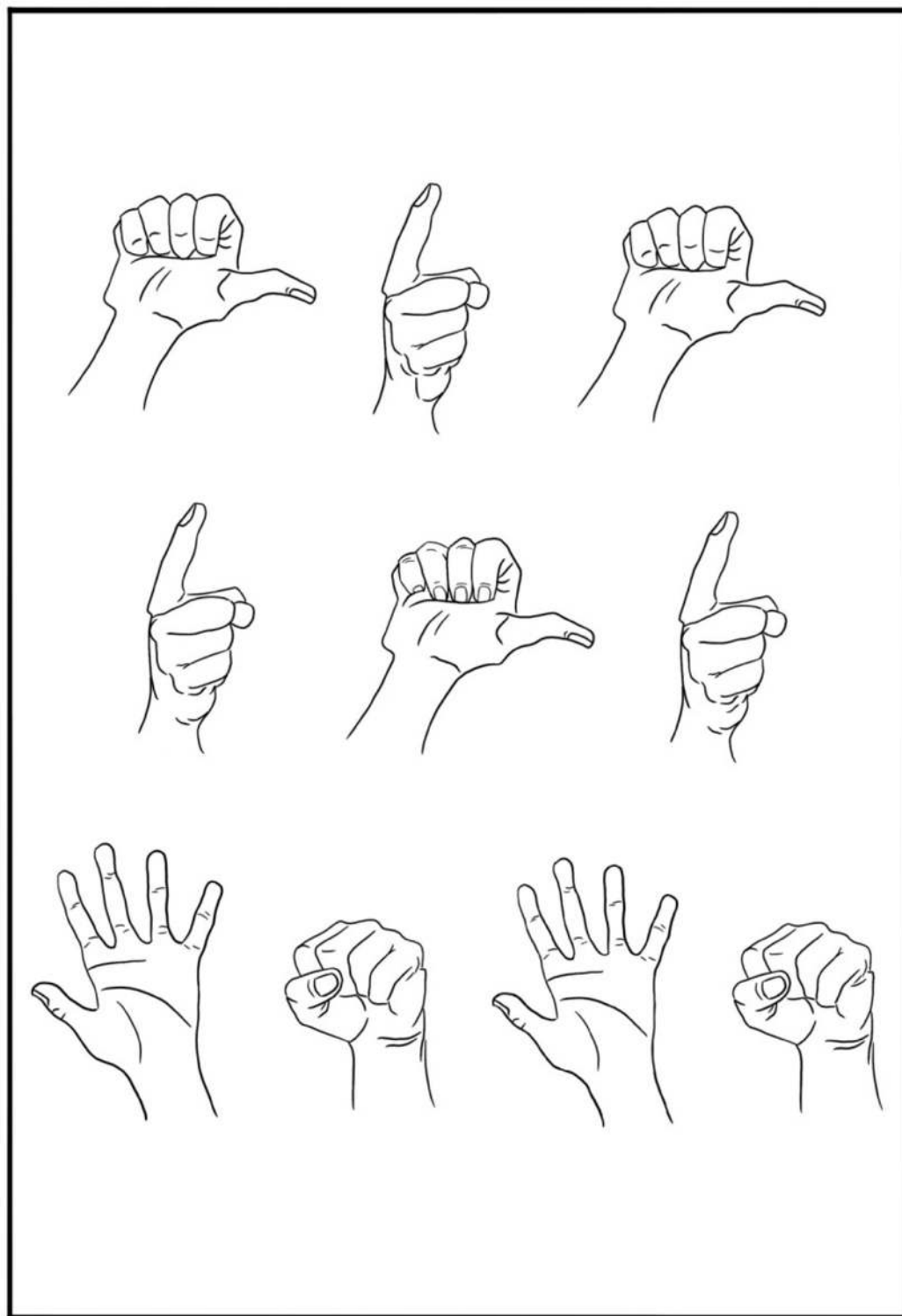
Затем повторяем цикл двумя руками одновременно.



4-й комплекс

Разминка

Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8—12 раз.

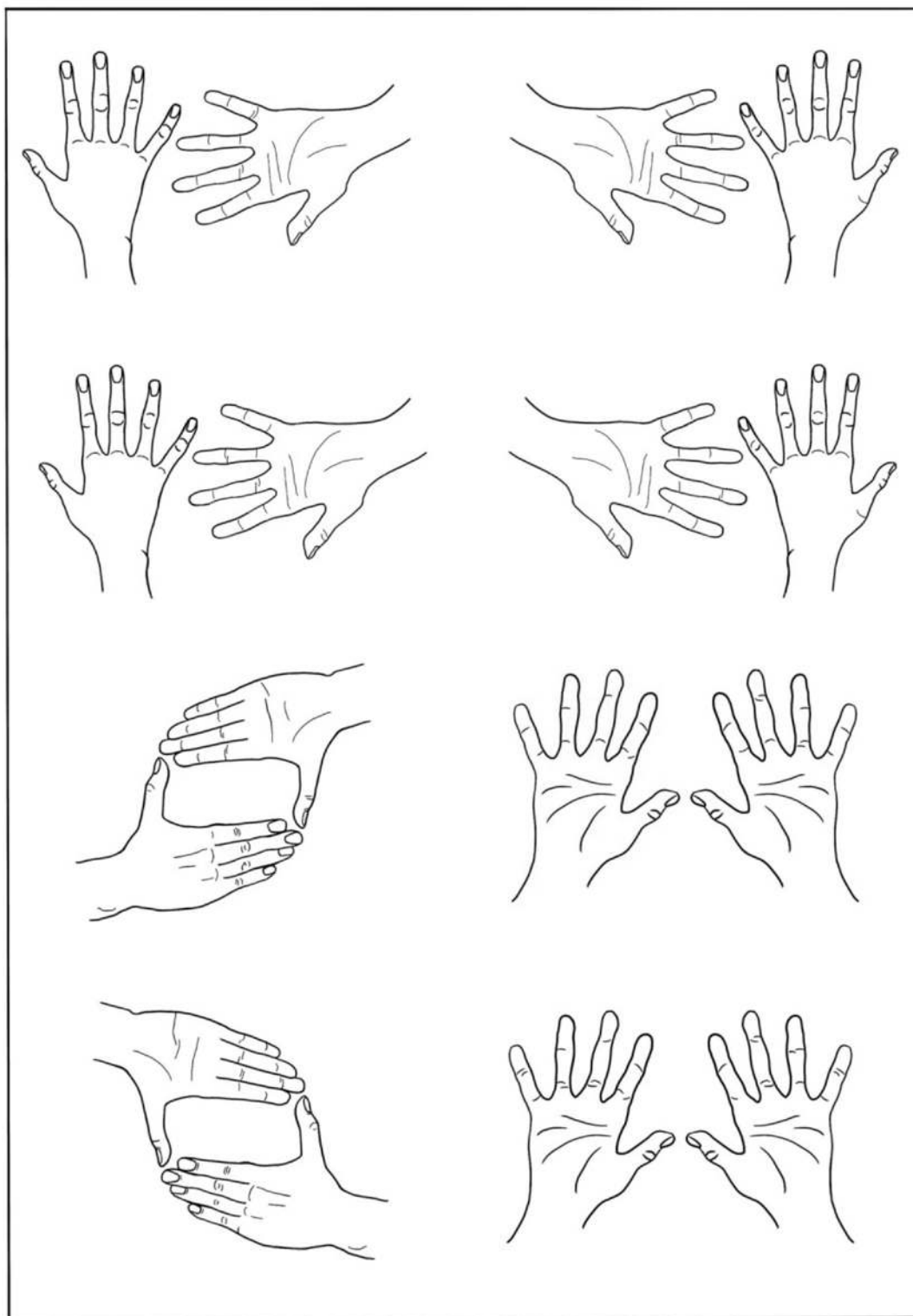


Упражнение «Фоторамка»

Руки перед собой, пальцы направлены вверх, ладони развернуты от себя. Большие пальцы правой и левой руки соприкасаются.

Выполняем поворот кистей так, чтобы большие пальцы обеих рук соприкасались с указательными («Фоторамка»), при этом одна кисть развернута ладонью к лицу, другая – тыльной стороной.

После разворота вернуть руки в исходное положение. Повторить разворот 8—12 раз.

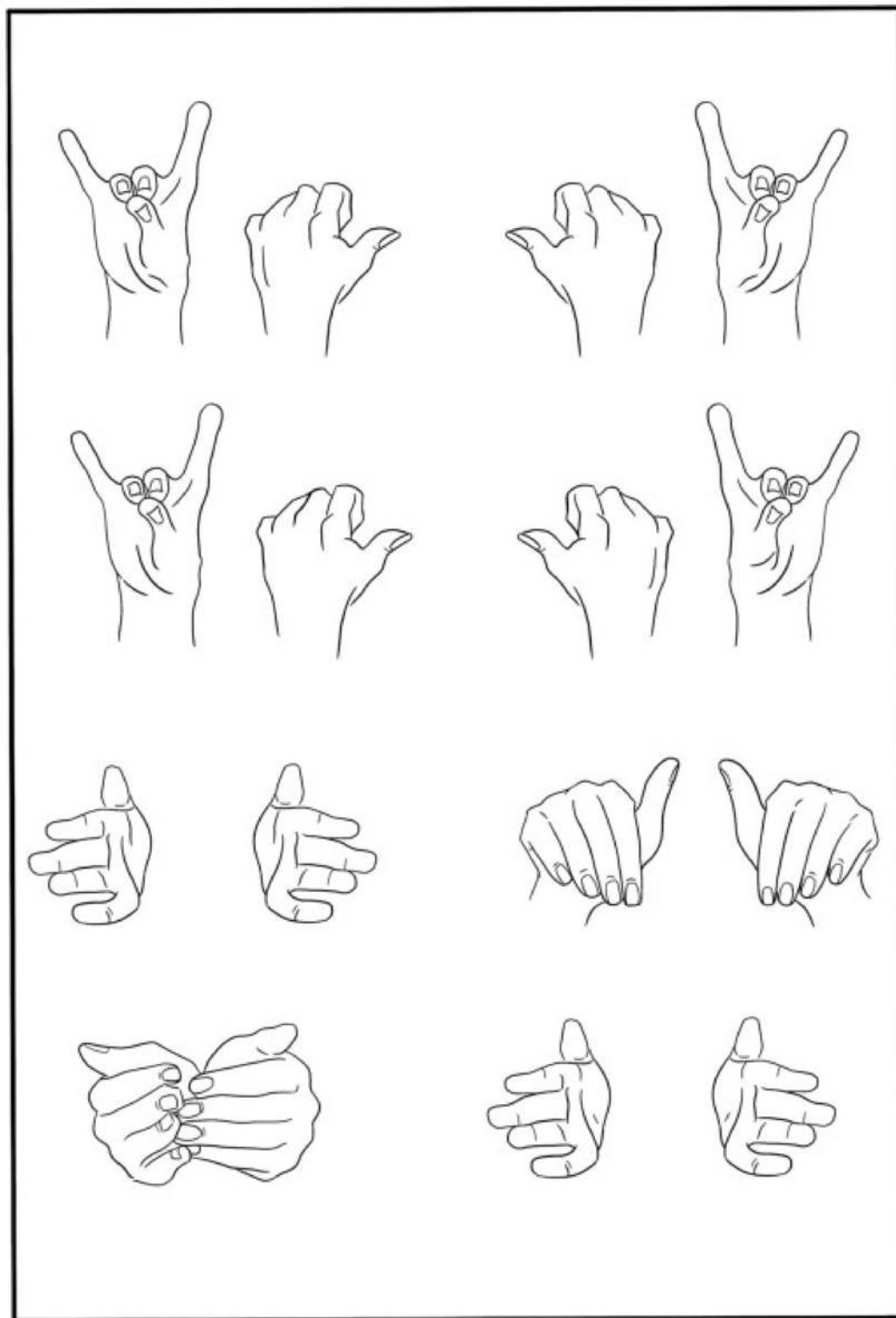


Упражнение «Мордочка»

Поза 1 – большой, средний и безымянный палец собраны вместе (мордочка), указательный и мизинец вверх. Пальцы развернуты от себя.

Поза 2 – пальцы собраны в кулак, большой палец в сторону. Пальцы развернуты к себе.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой. Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).
Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Инопланетянин»

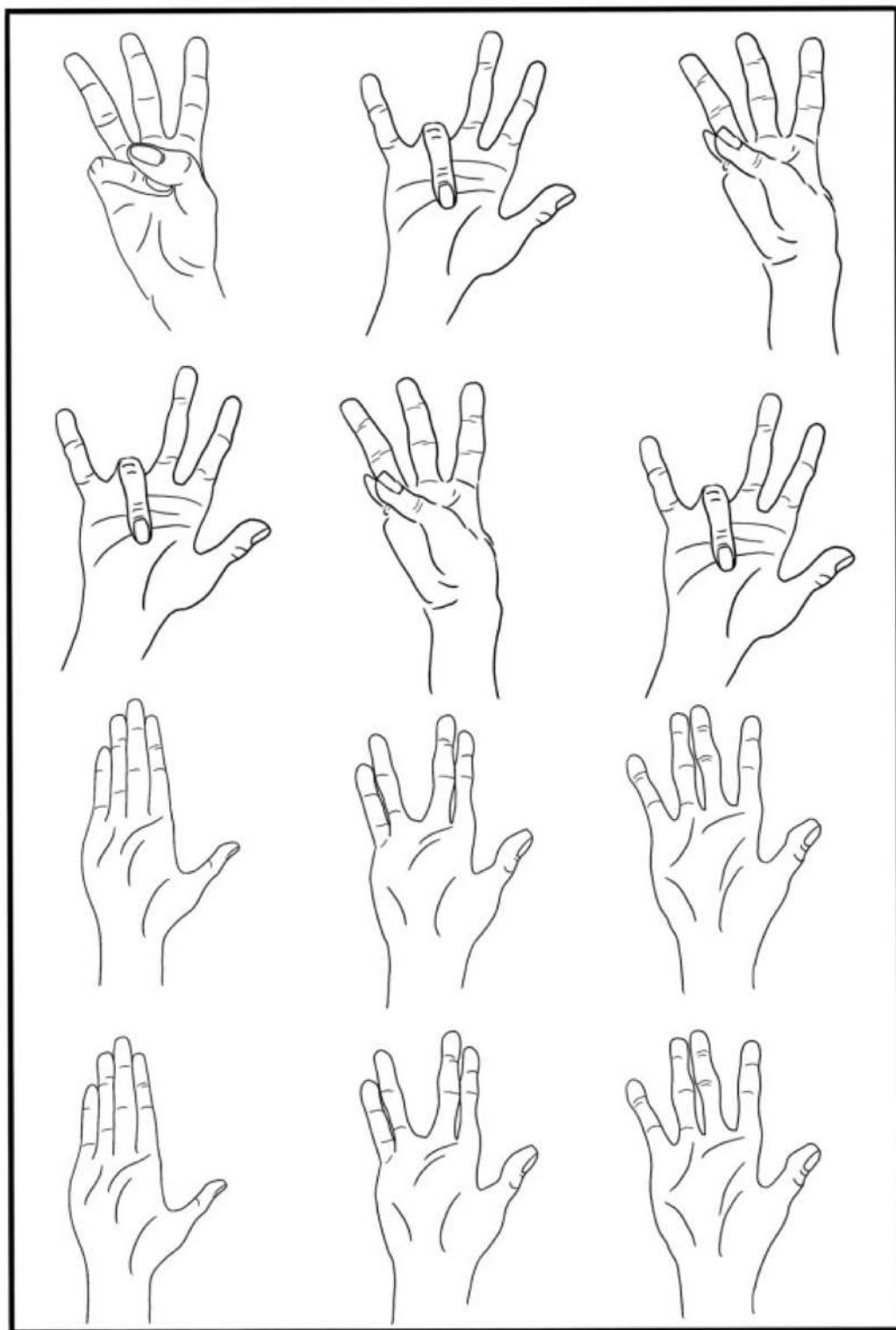
Поза 1 – ладонь прямая, развернута от себя. Пальцы сомкнуты, большой палец – свободно.

Поза 2 – «склеить» указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец. Развести средний и безымянный пальцы как можно шире.

Поза 3 – «склеить» безымянный и средний пальцы, указательный и мизинец развести как можно шире.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой. Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы.

Повторить 8—12 раз.



Упражнение «Шторки»

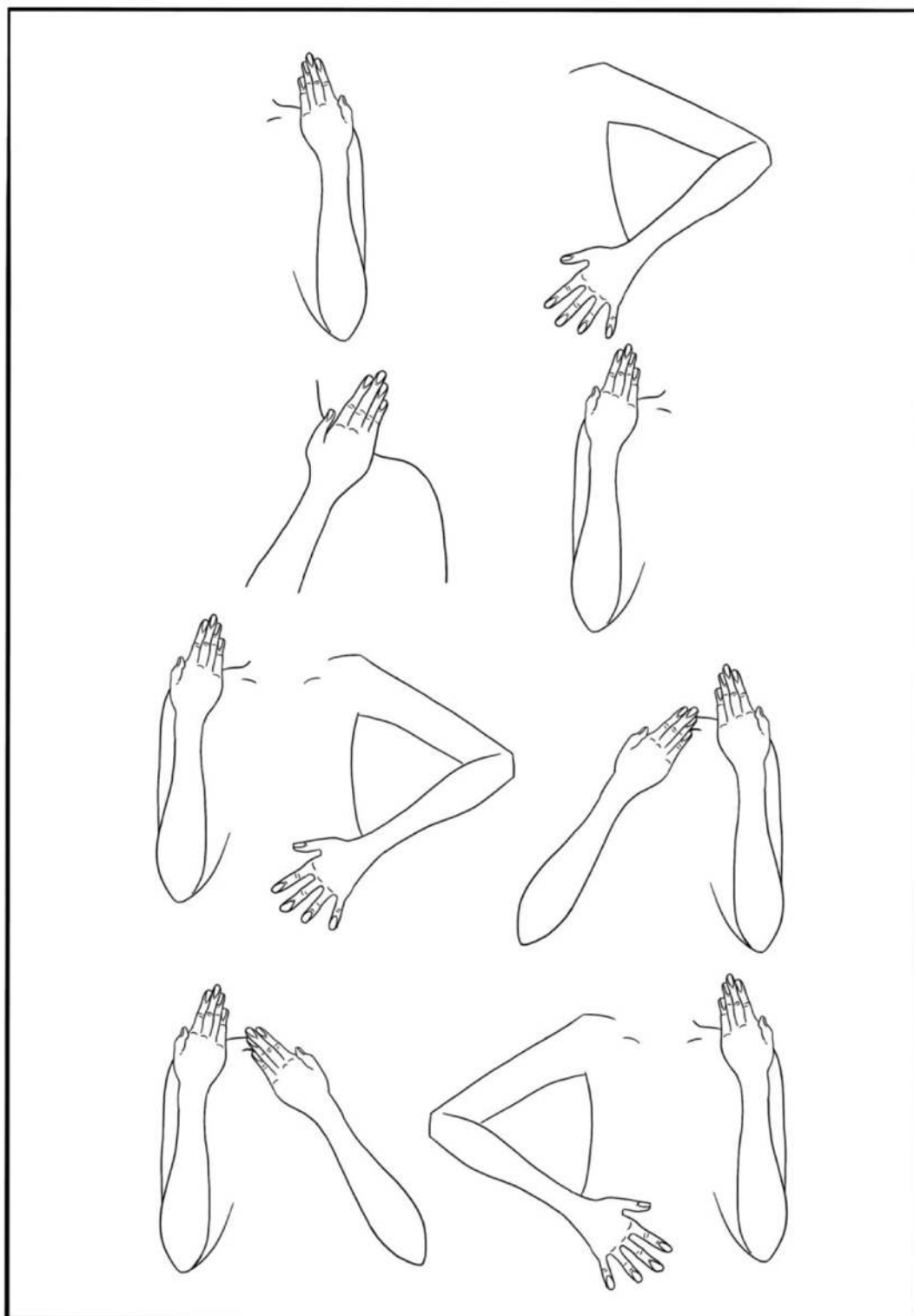
Поза 1 – левая рука на левом плече, правая рука на поясе.

Поза 2 – левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 3 – левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 4 – правая рука на правом плече, левая рука на поясе.

Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.

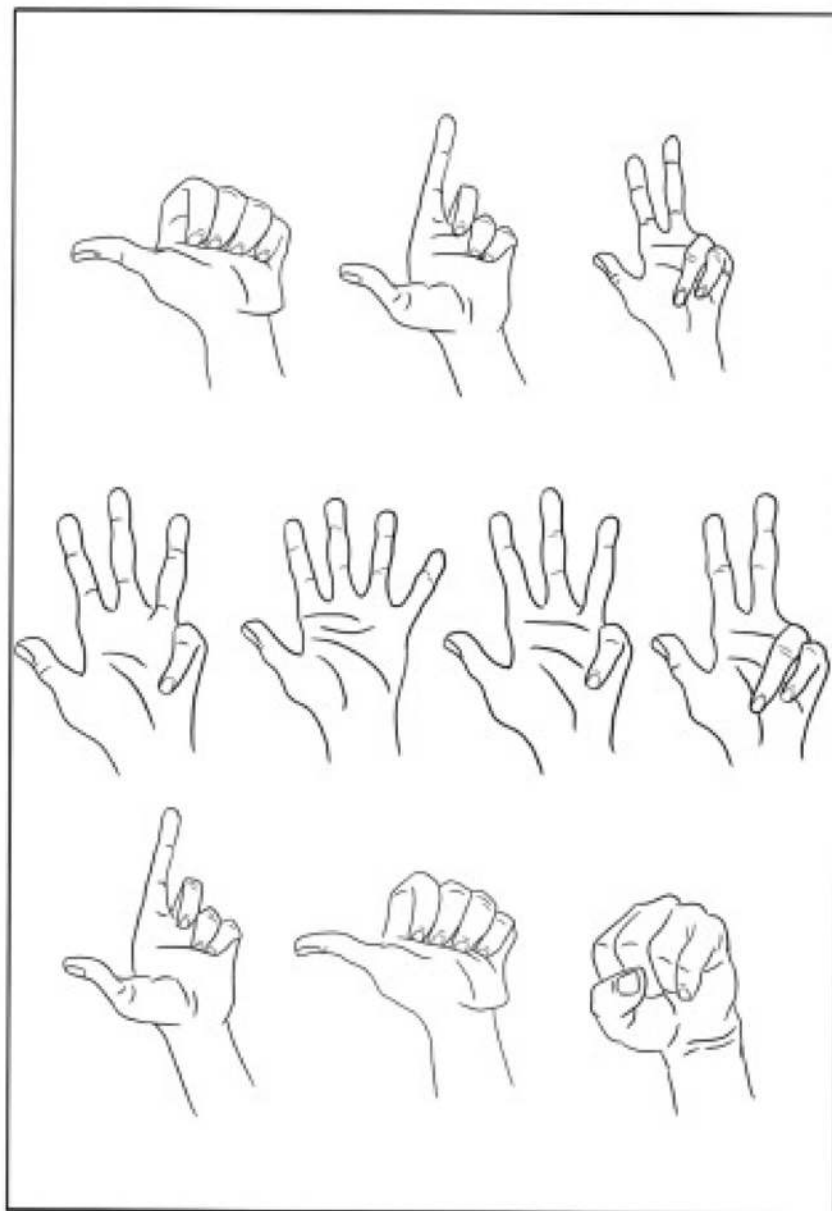


5-й комплекс

Разминка

Кисть согнута в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8—12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.

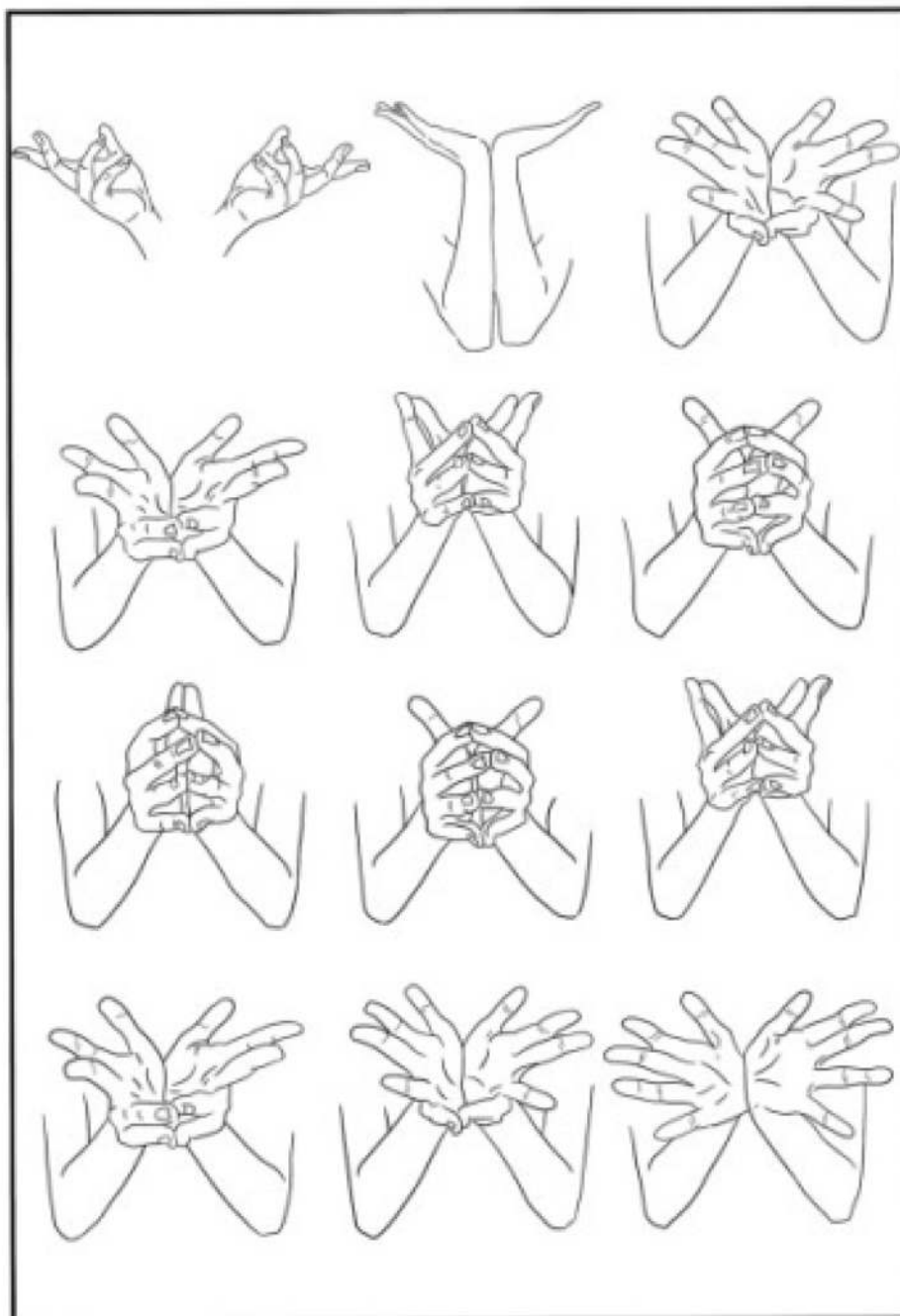


Упражнение «Встреча»

Руки согнуты в локтях, прижаты друг к другу и опущены вниз. Соприкасаемся запястьями.

Поочередно каждый палец левой руки прижимается к каждому пальцу правой руки, начиная с мизинца (мизинец к мизинцу, безымянный к безымянному и т.д.) и заканчивая большим. И в обратном порядке: разводим пальцы, начиная с больших к мизинцам. При этом запястья всегда держим вместе.

Повторить 8—12 раз. Следить за дыханием: медленный вдох и глубокий выдох. Стараться на вдохе свести все пальцы вместе, на выдохе – развести.



Упражнение «ОК-один»

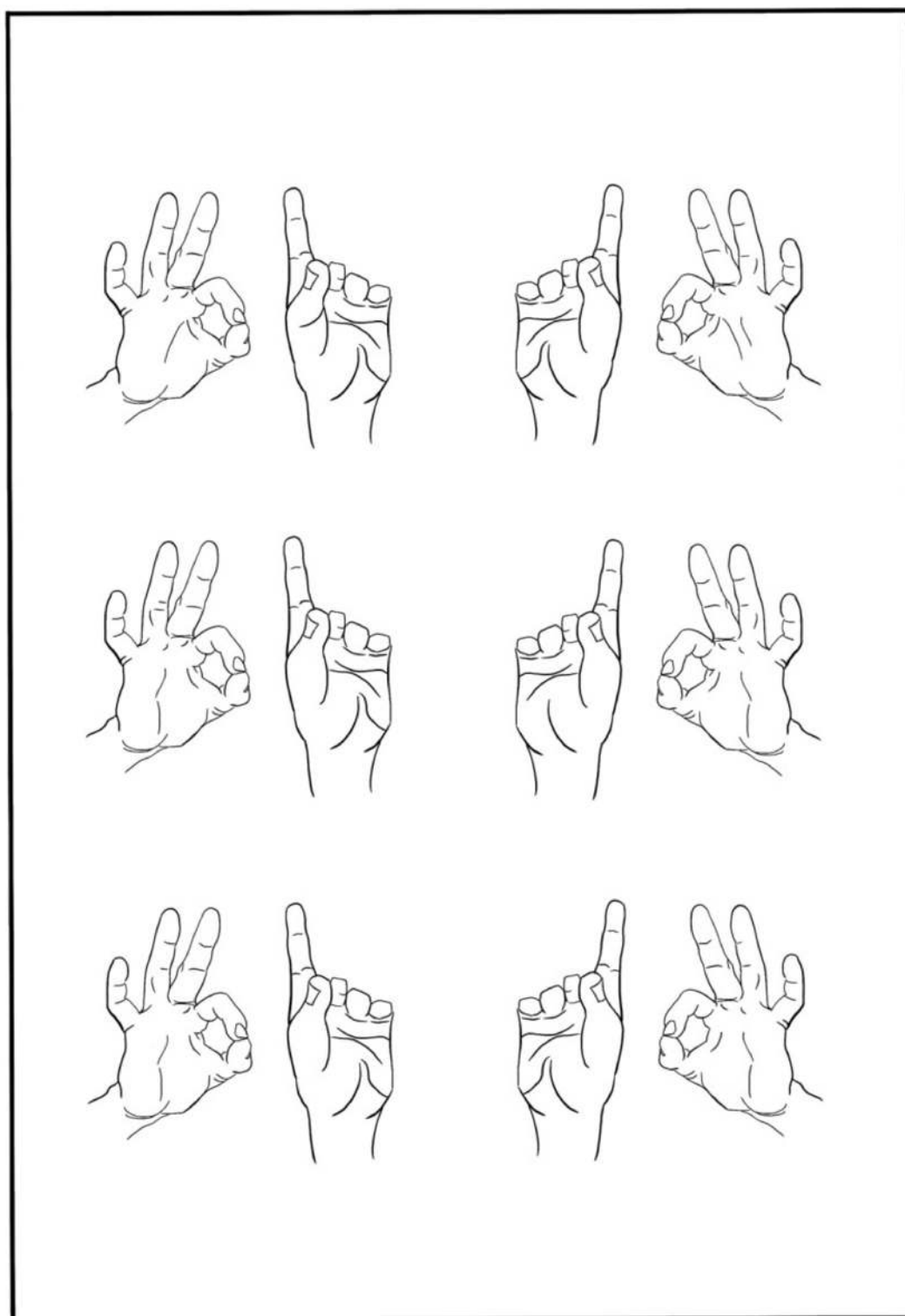
Поза 1 – «ОК» (см. упр. 14).

Поза 2 – указательный палец вверх.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).

Повторяем 8—12 раз.

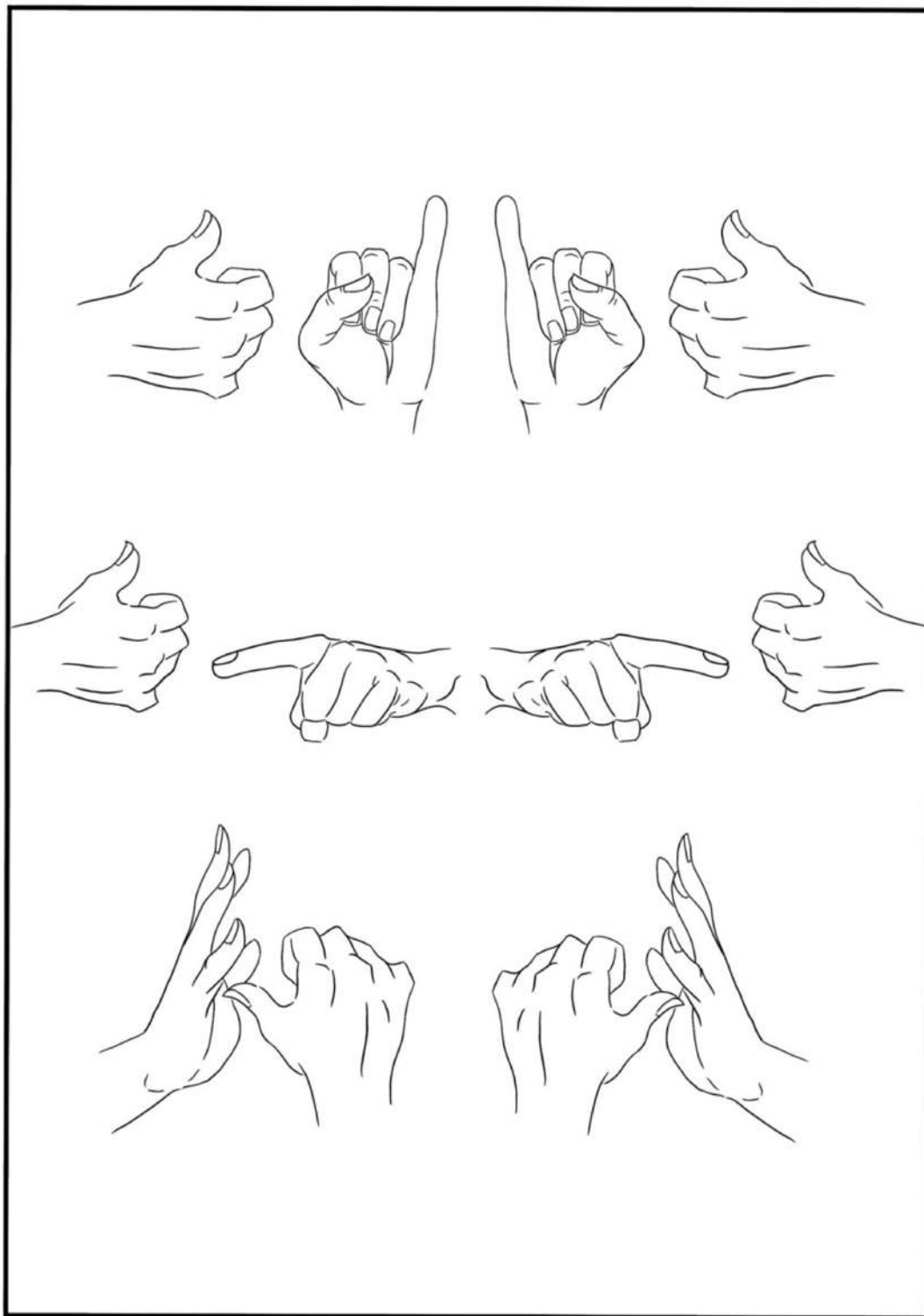


Упражнение «Перпендикуляр»

Поза 1 – пальцы левой руки согнуты в кулак, большой палец вытянут вверх.

Поза 2 – указательный палец правой руки вытянут и указывает на кулак левой руки.

Чередуем позу 1 и позу 2 двумя руками (левая – 1, правая – 2 и поменять).



Упражнение «Шестерка»

Упражнение выполняется на 6 счетов (6 поз).

Поза 1 – руки скрещены на груди (правая кисть касается левого плеча, левая – правого).

Поза 2 – правая кисть касается правого плеча, левая – левого. Локти опущены вниз.

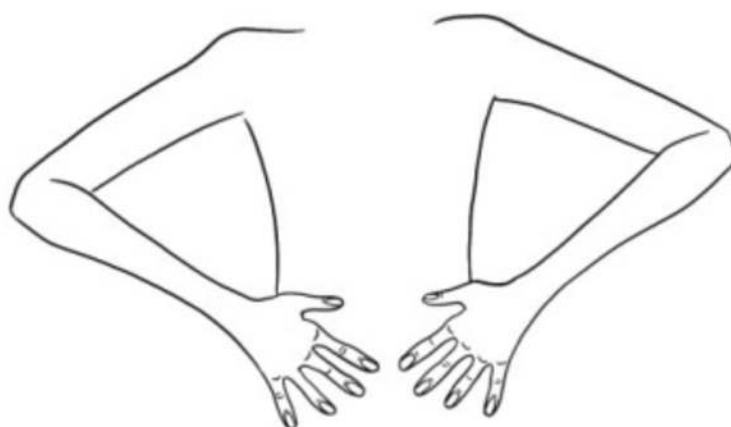
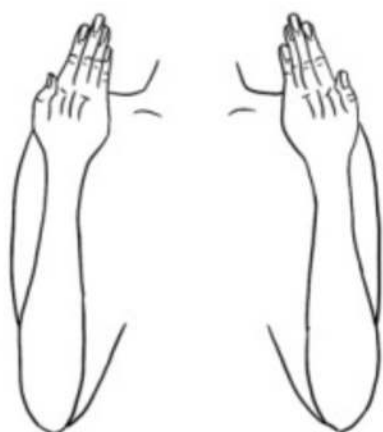
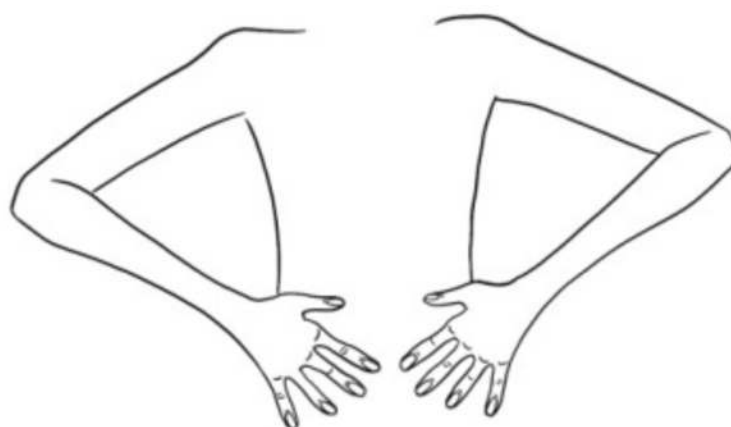
Поза 3 – левую руку опустить на пояс.

Поза 4 – правую руку опустить на пояс.

Поза 5 – поднять обе кисти к плечам (как в позе 2).

Поза 6 – обе руки на поясе.

Обязательно считать вслух при выполнении этого упражнения. Каждая поза соответствует счету (поза 1 – счет 1, поза 2 – счет 2 и т.д.).

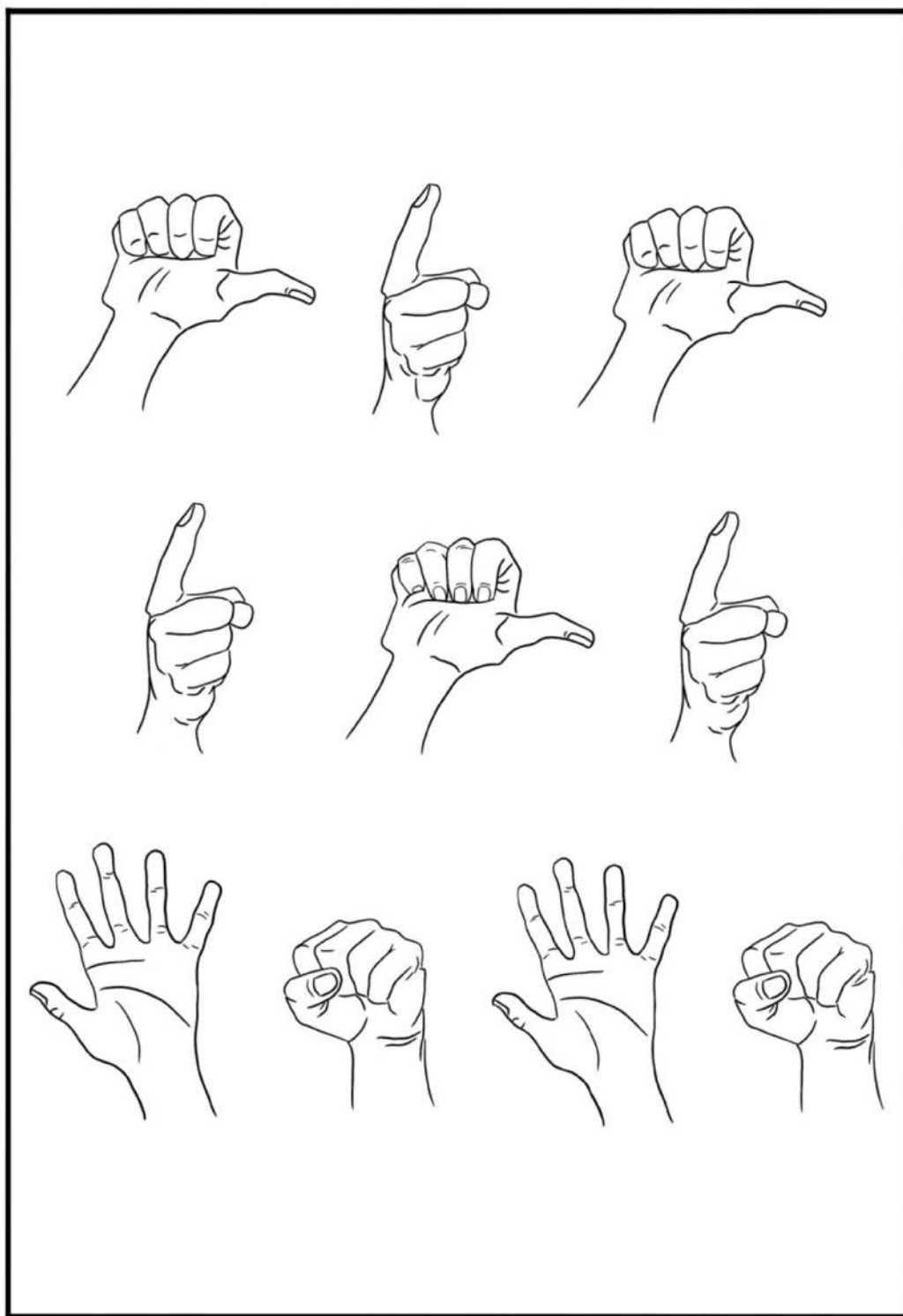


6-й комплекс

Перед выполнением упражнений любого уровня делаем простую разминку:

Разминка

Пальцы одной руки сжаты в кулак, пальцы второй – широко расставлены. И меняем позы. Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Два-рок»

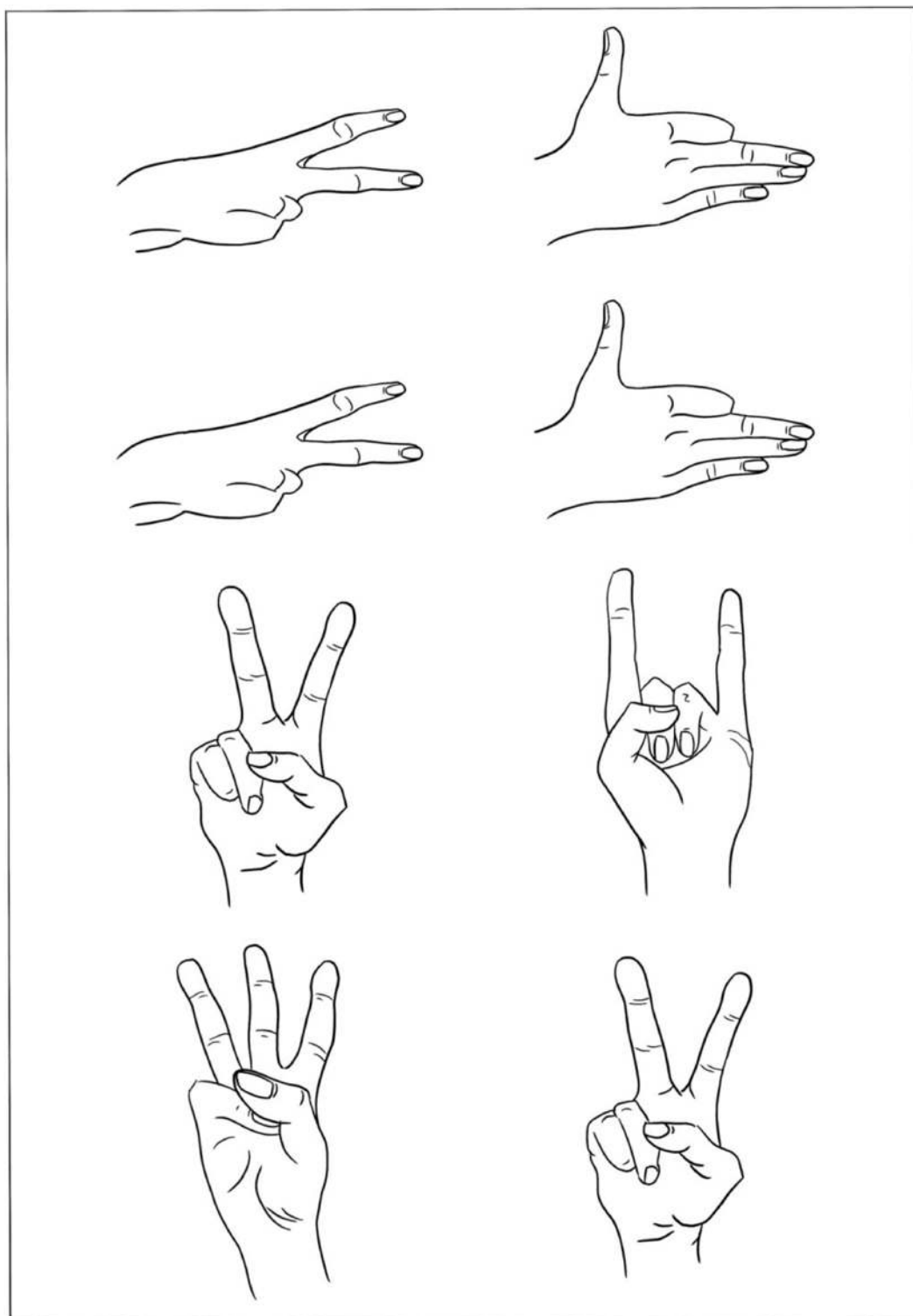
Поза 1 – указательный и средний палец вверх.

Поза 2 – указательный и мизинец вверх, а безымянный и средний прижаты большим пальцем к ладони (рок).

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Собака»

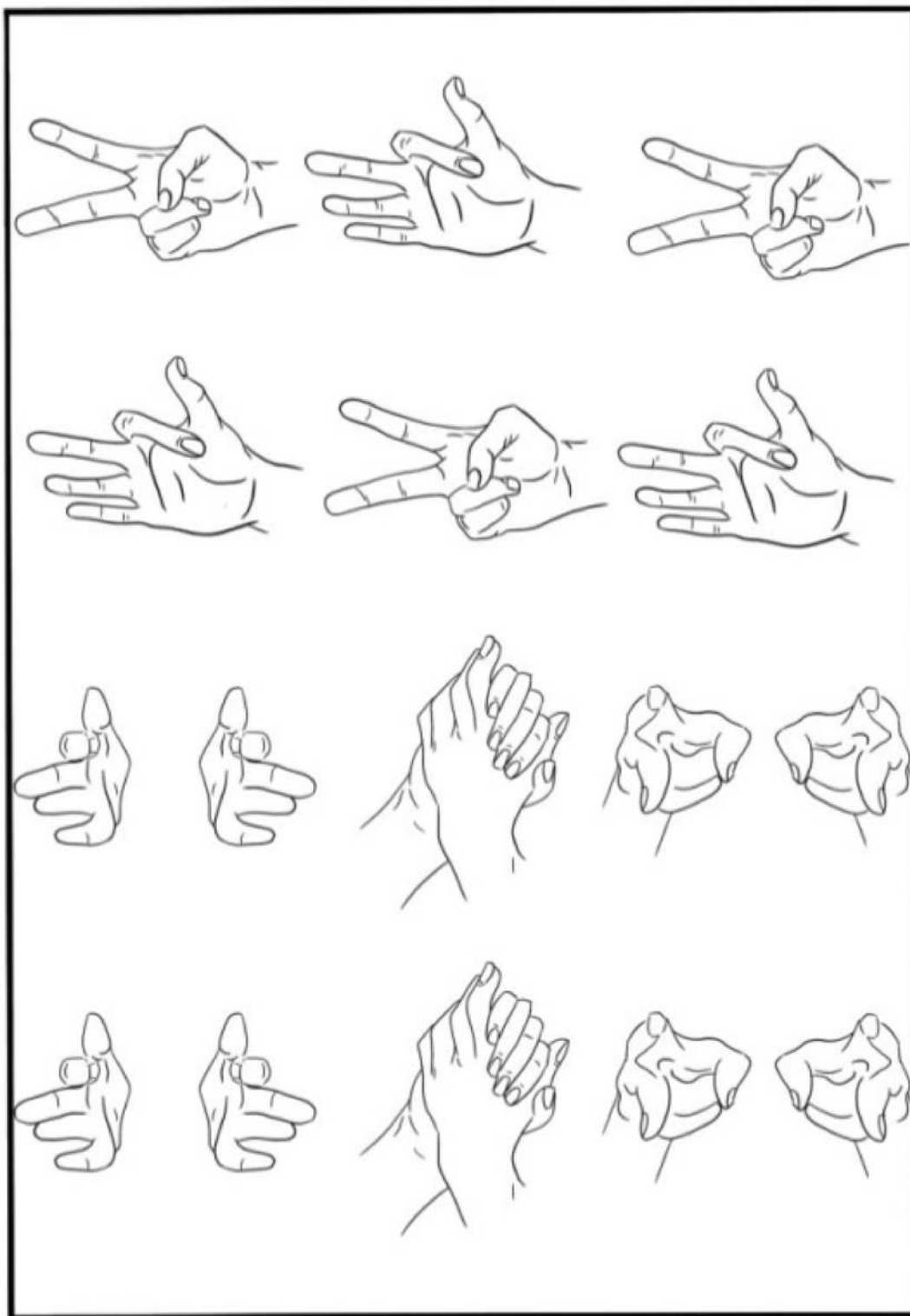
Поза 1 – ладонь развернута ребром. Указательный и средний палец выпрямлены, большой палец прижимает остальные к ладони.

Поза 2 – ладонь развернута ребром. Указательный палец согнут (стараясь прижать к ладони), большой палец смотрит вверх, остальные пальцы прямые.

Чередуем позу 1 и позу 2 сначала только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем двумя руками вместе, при этом обе руки выполняют одинаковые позы (правая и левая – 1, затем правая и левая – 2).

Повторить 8—12 раз.



Упражнение «Шторки»

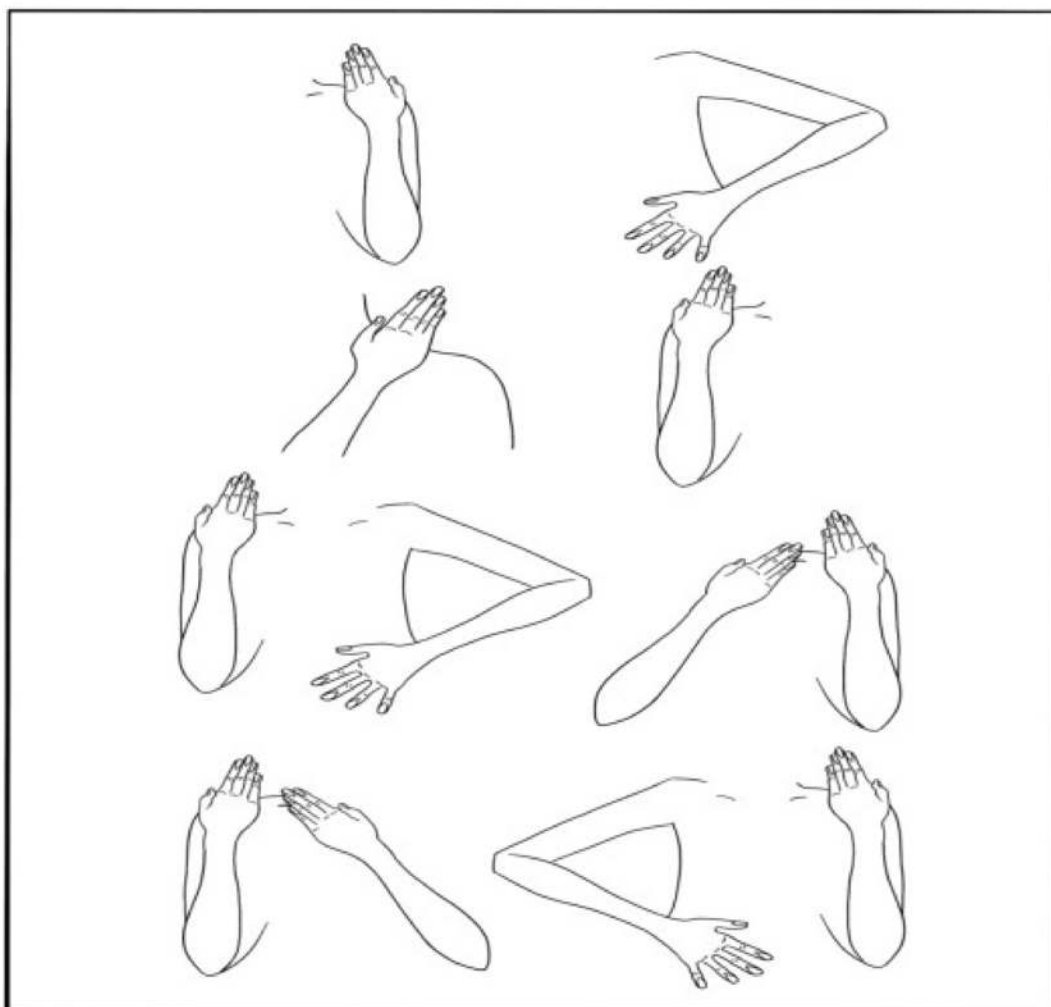
Поза 1 – левая рука на левом плече, правая рука на поясе.

Поза 2 – левая и правая рука на правом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 3 – левая и правая рука на левом плече (при этом локти опущены максимально вниз).

Поза 4 – правая рука на правом плече, левая рука на поясе.

Повторить 8—12 раз, постепенно увеличивая скорость выполнения.

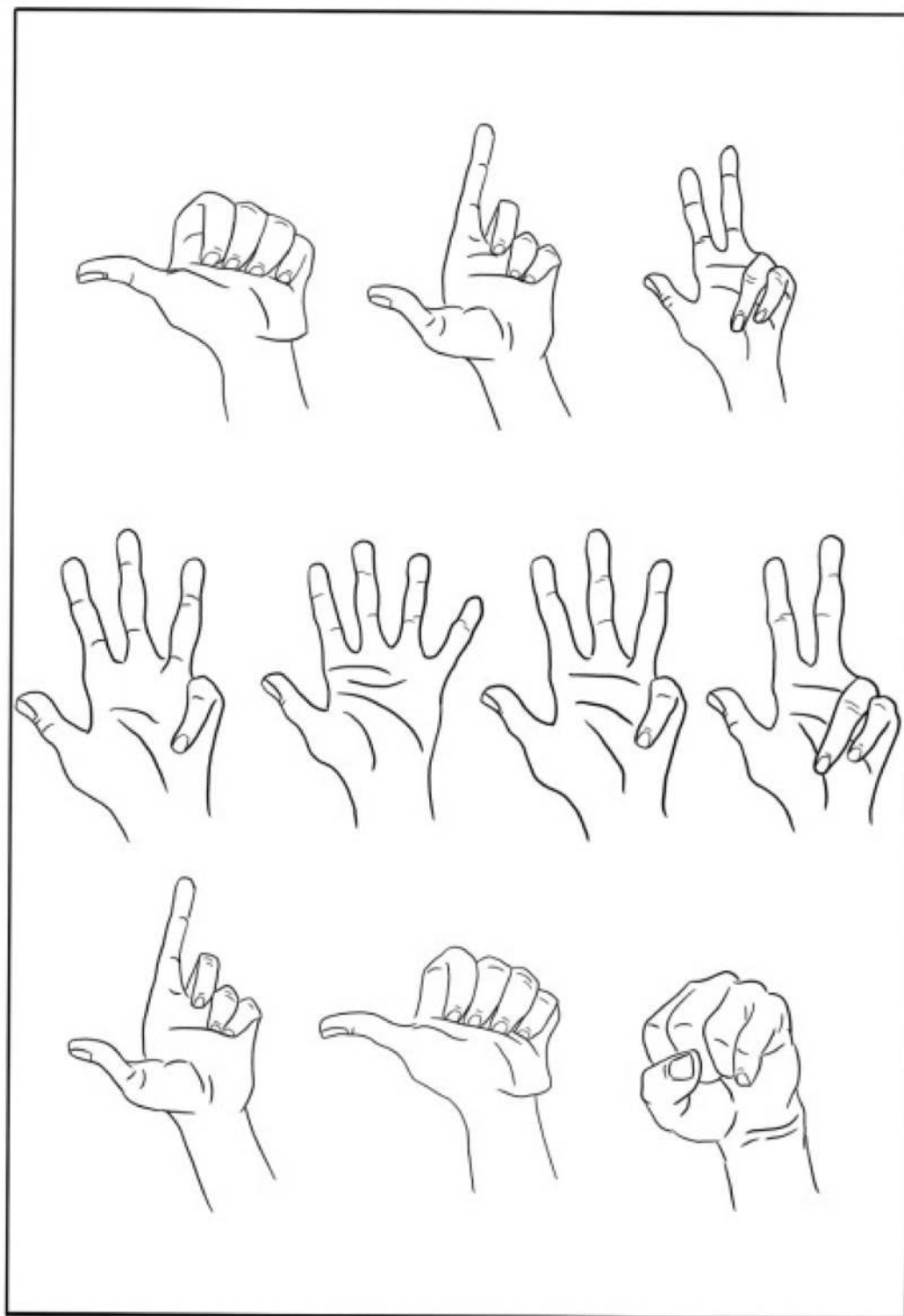


7-й комплекс

Разминка

Кисть согнута в кулак, разгибаем все пальцы по одному, начиная с большого пальца. Затем обратно собираем пальцы в кулак, начиная с мизинца.

Повторить 8—12 раз с каждой руки отдельно и двумя руками вместе.



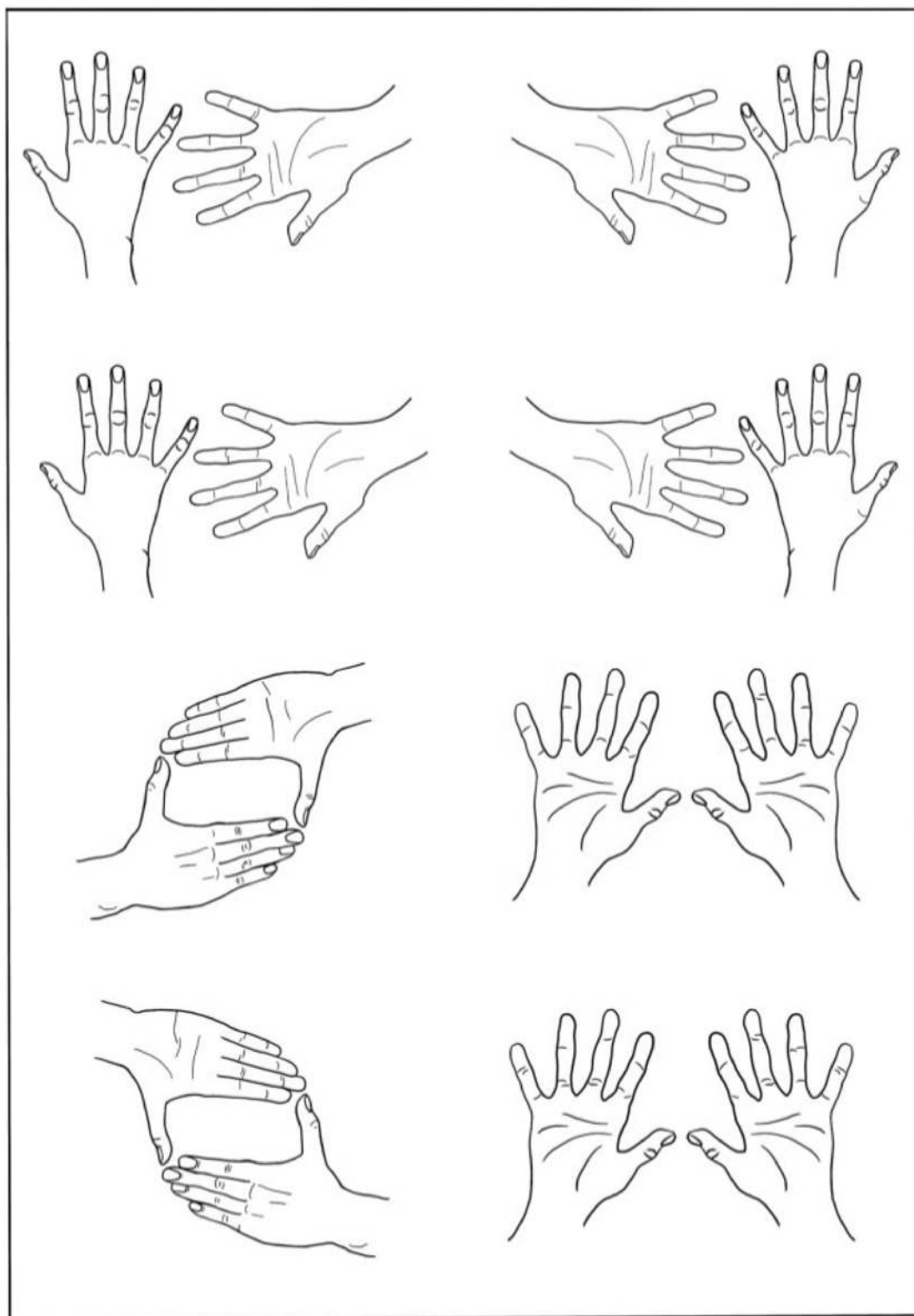
Упражнение «Поворот»

Пальцы обеих рук прямые и широко разжаты («солнышко»).

Правая рука повернута ладонью от себя, пальцы направлены вверх.

Левая рука повернута тыльной стороной к лицу (большой палец вниз), а пальцы – на правую руку (рука параллельно полу).

Производим смену положения (меняем руки). Повторяем 8—12 раз.

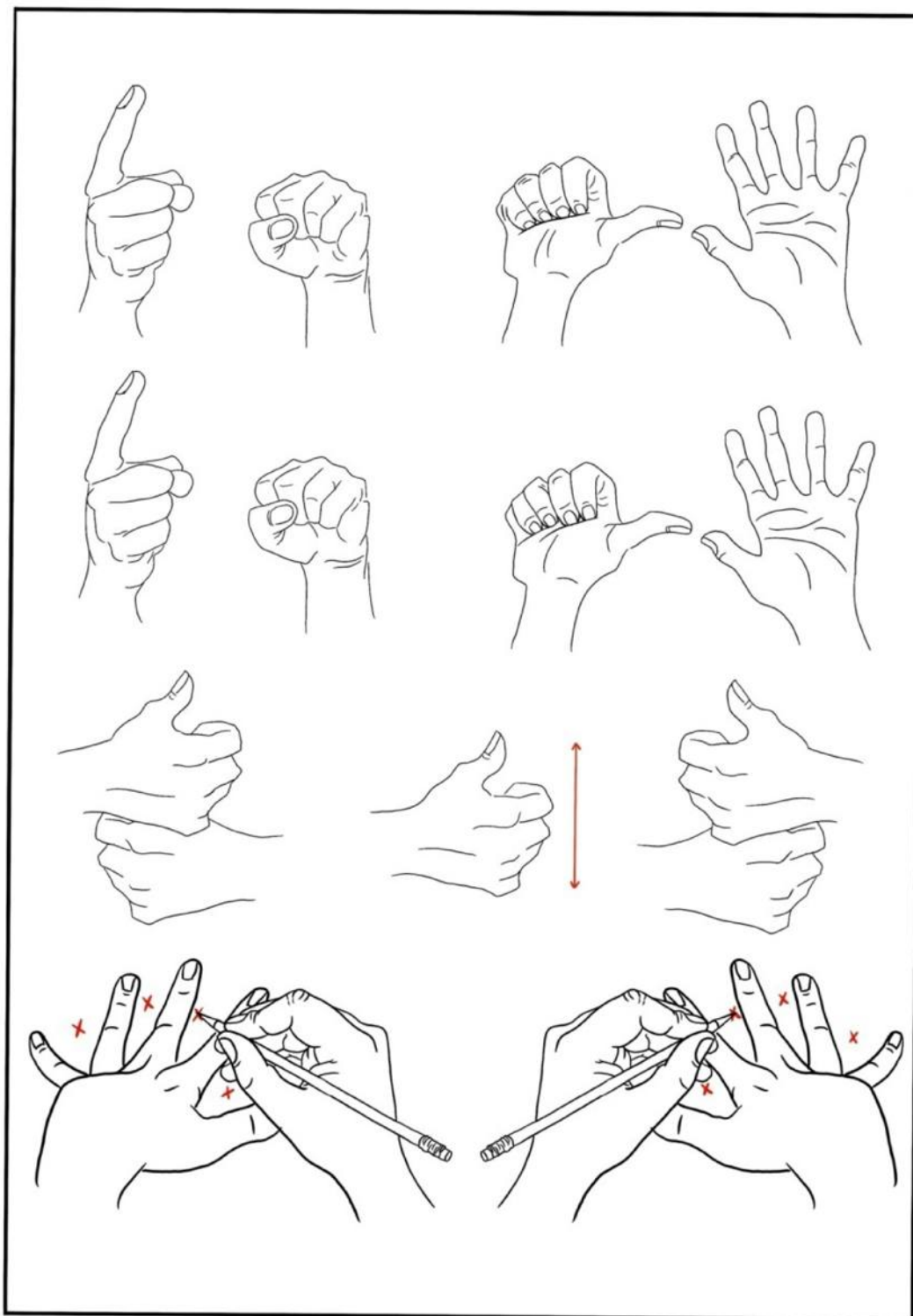


Упражнение «Ловушка»

Возьмите карандаш или ручку в одну руку. Пальцы другой руки широко расставлены и лежат на столе, ладонью вниз.

Проводим карандашом в промежутках между пальцами, стараясь их не задеть.

Повторяем несколько раз (туда и обратно), стараясь с каждым разом увеличивать скорость выполнения задания.



Упражнение «Три-два»

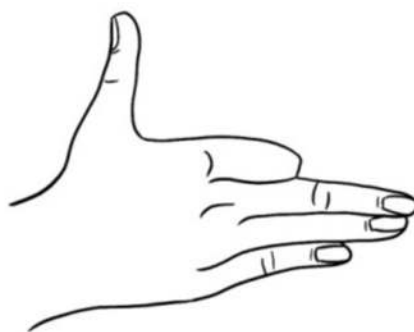
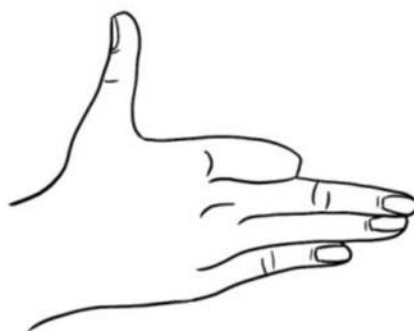
Поза 1 – указательный и средний палец вверх.

Поза 2 – указательный, средний и безымянный палец вверх, большой палец прижимает мизинец к ладони.

Чередуем позу 1 и позу 2 только правой рукой, затем только левой рукой.

Затем чередуем позу 1 и позу 2 правой и левой рукой (левая – 1, правая – 2 и поменяли).

Повторяем 8—12 раз.



Упражнение «Маяк»

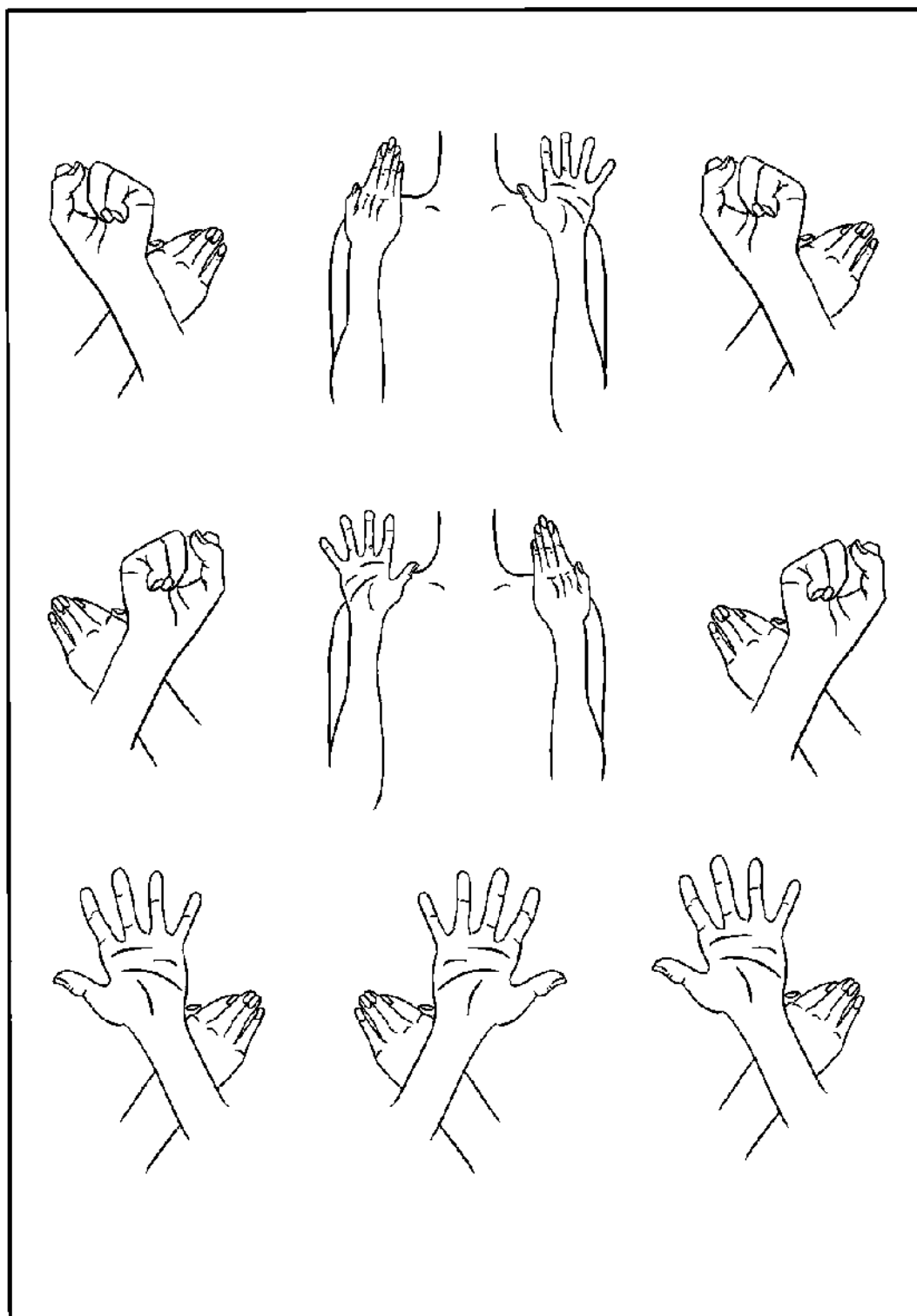
Две руки согнуты в локтях, локти опущены вниз и прижаты к туловищу.

Правая рука: поза 1 – пальцы расставлены широко («солнышко»), поза 2 – пальцы сжаты в кулак.

Левая рука: поза 1 – кисть лежит на правом плече, поза 2 – на левом.

Таким образом, правая рука «мигает», а левая рука попеременно касается правого и левого плеча. Оба действия выполняются ритмично.

Повторить 8—12 раз, затем поменять позы для рук (левая – «мигает», правая – от плеча к плечу).



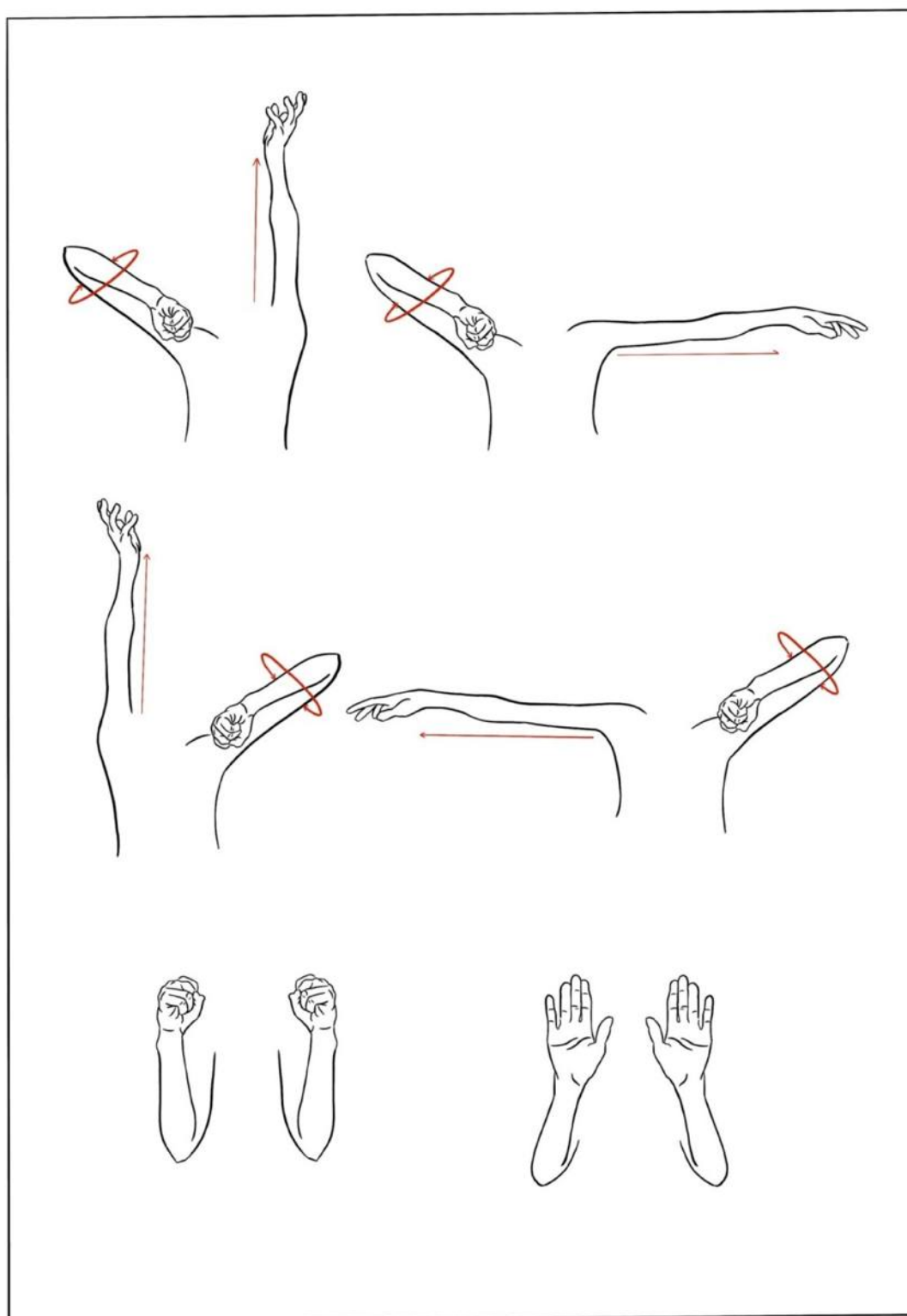
Упражнение «Вектор»

Правая рука прямая и ходит по двум точкам: наверх и в сторону.

Левая рука согнута в локте и выполняет вращательные движения.

Выполняем отдельно правой рукой, затем отдельно левой и двумя руками вместе.

Повторить 8—12 раз.



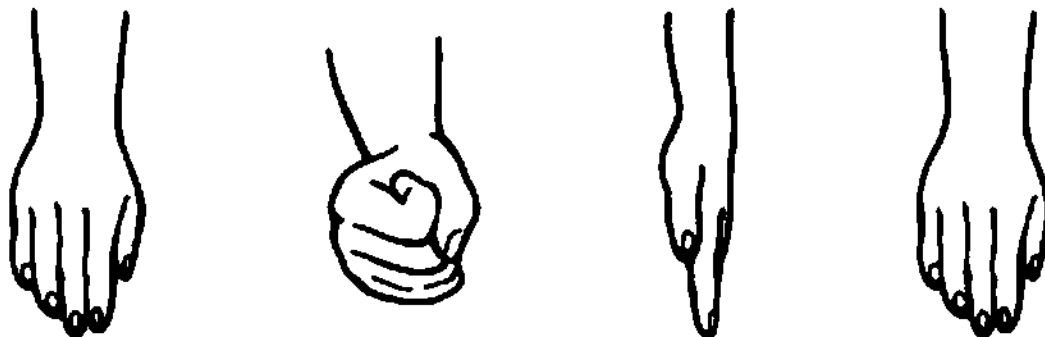
ПРИЛОЖЕНИЯ

МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ВНУТРИПОЛУШАРНОГО И МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис

«Кулак—ребро—ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе.



Задание доступно детям 6 лет и старше. Данный тест чувствителен не только к поражению двигательных систем (премоторных отделов), но и к неспецифическому дефициту сукцессивных функций. Первый и второй варианты расстройств порождают разные виды ошибок. В первом случае страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок повторяет движение или делает большие паузы между ними. Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них. Предположительно затруднения в данном задании можно связать с левополушарной недостаточностью.

Оценка выполнения пробы на динамический праксис:

- 0 баллов – плавное, безошибочное выполнение задания;
- 1 балл – переход от поэлементного к плавному выполнению, единичные сбои, самоисправление, замедление темпа;
- 2 балла – «пачками», отделяя паузами одну серию от другой, расширение структуры: один из элементов дублируется или переходное движение становится отдельным элементом;
- 3 балла – сплошное инертное воспроизведение искаженной серии движений: например, инертное повторение упрощенной или расширенной структуры.

Проба на перебор пальцев
(степень сохранности премоторной зоны)

Проба на перебор пальцев проводится следующим образом: испытуемый на двух руках одновременно соприкасает последовательно большой палец с остальными. Сначала движения выполняются от указательного пальца к мизинцу, затем от мизинца к указательному пальцу. Оценивается точность, дифференцированность-движений пальцев и способность к переключению с одного движения на другое (отсутствие застреваний). Каждая синкинезия штрафует одним баллом.

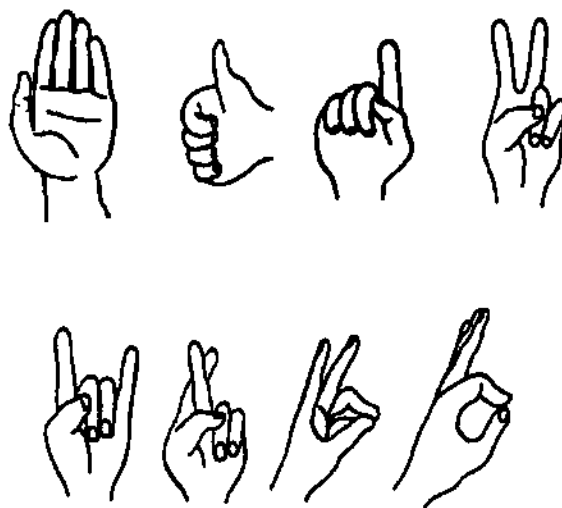
Критерии оценки:

- 5 баллов — правильно и быстро;
- 4 балла — правильно, но медленно;
- 3 балла — дезавтоматизация движений на истощении;
- 2 балла — персеверации (повторение) на истощении;
- 1 балл — выраженные персеверации (застреваемость на отдельных позах).

Проба на пальцевый гнозис и праксис
(развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое)

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за экспериментатором воспроизводить различные положения пальцев:

- Все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;
- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак;
- указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы Y;
- 2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы Y, а 1, 4 и 5-й пальцы собраны в кулак («зайчик»);
- 1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.



Оценивается положение каждой позы в штрафных баллах:

- поза не выполнена — 1 балл;
- поза воспроизведена не точно — 0,5 баллов;
- замедленное воспроизведение позы (поиск нужных движений) — 1 балл;
- поиск нужных движений продолжается от 10 до 30 с — 2 балла;
- поиск нужных движений продолжается более 30 с — 3 балла.

Выполнение этого упражнения в значительной степени зависит от кинестетического анализатора и «схемы тела» (А.Р. Лурия). Зарубежные исследователи рассматривают нарушение данных операций как одно из проявлений синдрома Герстманна. У взрослых синдром Герстманна наблюдается при поражении теменных зон коры доминантного по речи полушария.

Речевой вариант пробы Хеда (развитие навыка ориентировки в схеме тела)

1. Простая ориентировка. Инструкция: «Подними левую руку (начинать надо только с левой руки), покажи правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет — прекращают.
2. Инструкция: «Возьмись левой рукой за правое ухо, правой рукой — за правое ухо, правой рукой — за левое ухо, покажи левой рукой правый глаз».

Критерии оценки:

- 3 балла — выполнены оба задания;
- 2 балла — выполнена только простая ориентировка;
- 1 балл — не выполнено ни одного задания. Выполнение пробы затруднено у детей с левополушарной недостаточностью и у детей, страдающих дислексией.

Ритмы (исследование сукцессивных функций)

Инструкция: «Послушай, как я постучу, и после того, как я закончу, постучи точно так же». После этого однократно предъявляется серия ударов по столу (карандашом или палочкой) с длинными и короткими интервалами. Серии постепенно удлиняются и усложняются:



- Простые ритмы — . Если задание выполнено верно, то переходят к более сложному; если допущено более одной ошибки — задание прекращают.



- Более сложные ритмы — .



- Сложные ритмы — . Критерий выполнения такой же, как и в простых ритмах.

Оценки:

- 3 балла — выполнены оба задания;
- 2 балла — выполнены только простые ритмы;
- 1 балл — не выполнено ни одного задания.

Для детей 6 лет и старше воспроизведение всех указанных ритмических последовательностей не представляет затруднений. Затруднения в выполнении данного упражнения у детей старше 6 лет следует расценивать как один из признаков предрасположенности к дислексии.

«Асимметричное постукивание»

Задание состоит из двух частей.

1-я часть задания – воспроизвести по подражанию 5–9 серий движений из переменного постукивания два раза одной рукой и один раз – другой (условное обозначение: «2–1»).

Во 2-й части задания порядок ударов противоположный («1–2»).

Задание предлагается дважды: в быстром (8–9 серий, каждая серия за 5 с) и более медленном (5–6 серий, каждая серия за 7 с) темпе. При затруднениях вводятся речевой просчет ударов, игровая ситуация.

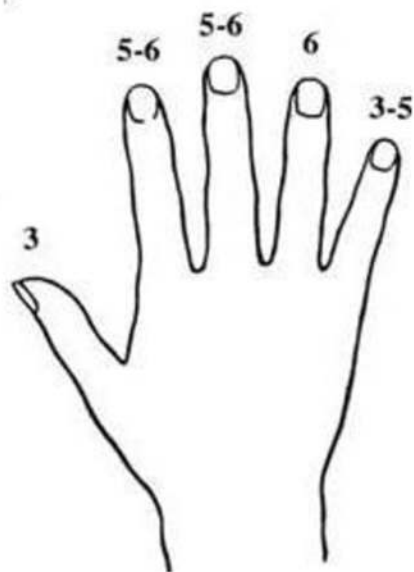
Оценка результатов:

- 4 балла – умеренный темп в 1-й части задания, но замедляющийся во 2-й;
- 3 балла – замедленность движения с тенденцией к дезавтоматизации в 1-й части; во 2-й – выраженная истощаемость, пропульсивные удары; ребенок замечает ошибки, принимает помощь;
- 2 балла – выраженная истощаемость, много пропульсивных ударов в 1-й части; во 2-й – персеверации, одинаковость движений обеих рук, малая эффективность помощи;
- 1 балл – беспорядочное отстукивание, помощь неэффективна

Тест на распознавание пальцев рук (М.М. Безруких, С.П. Ефимова, М.Г. Князева)

(оценка функционирования теменно-затылочных отделов коры головного мозга)

Взрослый садится за столик напротив ребенка, просит его протянуть одну руку и закрывает от него ладонь и пальцы этой руки своей рукой. Другой рукой дотрагивается до пальцев протянутой руки ребенка. Затем просит вытянуть на другой руке тот палец, до которого дотрагиваются.



Показатели:

Ребенок в 3 года правильно определяет большой палец.

В 5 лет различает большой палец и мизинец.

В 6 лет – большой палец, мизинец и указательный.

Различение среднего и безымянного пальцев представляет трудность. Следует помнить, что ребенок-правша лучше различает правую руку, ребенок-левша соответственно левую. Зарубежные исследователи утверждают, что не умение ребенком дошкольного возраста различать пальцы – неблагоприятный прогноз дальнейших трудностей с математикой и чтением.

Тест на определение признаков межполушарной дисфункции у детей 5-7 лет (М.М. Безруких, С.П. Ефимова, М.Г. Князева)

1. Посадить ребенка за стол напротив. При этом локти ребёнка должны опираться о стол, ладони свободно в воздухе, одна рука ладонью вверх, другая – вниз (тыльной стороной вверх соответственно). Просим ребенка одновременно поворачивать ладони – одну вверх тыльной стороной, другую – вниз, делать это быстро.
2. Руки ребенка на локтях, тыльной стороной обеих рук вверх. Просим ребенка одновременно быстро поворачивать ладони вверх-вниз. Руки при этом совершают зеркальные движения. Предварительно следует показать выполнение упражнения. После непродолжительного отдыха (2-3 минуты) просим еще раз повторить упражнение, при этом замеряем, сколько времени ребенку надо на выполнение 20 движений правой и левой рукой отдельно. Можно повторить задание еще раз, чередуя его с отдыхом и убедившись, что ребенок помнит его выполнение. Обычно ребенок 5-7 лет 20 зеркальных движений выполняет за 8 секунд, 20 противоположных – за 17 секунд.



ТЕСТ РОМБЕРГА

Данный тест был разработан немецким врачом Моритцем Ромбергом (1795–1873 гг.) для оценки проприоцепции и контроля статического равновесия. Он указывает на потерю ощущения позиции, если пациент теряет равновесие, когда стоит прямо, ноги вместе, с закрытыми глазами. В норме к четырем годам ребенок может выполнить тест Ромберга без потери равновесия в течение 8 секунд с открытыми и закрытыми глазами.

«Положительным» признаком по тесту Ромберга считается потеря равновесия при выполнении этого теста (показывает степень незрелости), также полезна качественная оценка стабильности позиции ребенка, когда он стоит в позе для тестирования, поскольку она показывает, насколько не сформировано чувство равновесия и/или проприоцепция.

Способность успешно выполнить тест Ромберга считается важным этапом в развитии постуральной зрелости и связана с другим маркером развития – подавлением синкинезических¹ движений в кисти и пальцах противоположной руки, когда ребенка просят выполнить тест на противопоставление большого пальца остальным пальцам руки [1].

Процедура тестирования

Позиция тестирования – стоя.

Стоять прямо, ноги вместе, руки по бокам, смотреть прямо (рис. 2.1).

С открытыми глазами: попросите ребенка продолжать смотреть прямо, не двигаясь. В этом положении нужно удержаться примерно 8 секунд.

С закрытыми глазами: ребенок остается в той же позе, но теперь его просят закрыть глаза и представить, что он смотрит прямо вперед. Необходимо удержаться в этом положении примерно 8 секунд.

Наблюдения

С открытыми глазами:

- Раскачивается ли ребенок?
- Если раскачивается, то в каких направлениях – вперед, назад, влево или вправо или круговыми движениями?
- Насколько сильно ребенок раскачивается?
- Отводит ли ребенок руки (одну или обе) в сторону от тела?
- Кривится ли лицо ребенка? Высовывает ли он язык?
- Теряет ли ребенок равновесие?

С закрытыми глазами:

Обратите внимание на все вышеуказанные моменты, уделяя особое внимание тому, насколько трудно ребенку выполнить тест.

Оценки по позициям тестирования с открытыми и закрытыми глазами

о. При наблюдении не замечено никаких отклонений.

1. Легкое раскачивание в одном из указанных направлений, незначительные движения рук в стороны от тела, легкое искажение лица или участие языка.
2. Более заметное раскачивание, более явное разведение рук, более заметное искажение лица или активность языка.
3. Практически полная утрата равновесия – потребность развести руки, чтобы удержать равновесие.
4. Потеря равновесия, вовлечение всего тела в поддержание баланса, гримасы на лице.

Обратите внимание, что положительная оценка (от 1 до 4) соответствует положительному признаку Ромберга, а о (зрелость) соответствует отрицательному признаку Ромберга.

УДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

Тест на удержание равновесия на одной ноге позволяет оценить контроль статического равновесия и способность контролировать равновесие, используя одну сторону тела независимо от другой.

Шрагер продемонстрировал, что наблюдая за положением тела и продолжительностью выполнения этого теста, помимо оценки сохранения контроля над равновесием, стоя на одной ноге, можно получить дополнительную информацию о степени зрелости центральной нервной системы. Он обнаружил значимые различия при выполнении этого теста у детей с нарушениями речи в сравнении с детьми с нормальными речевыми способностями и пришел к выводу, что способность контролировать равновесие, стоя на одной ноге, и речевые способности могут быть связаны

Процедура тестирования

Позиция тестирования – стоя.

Ребенка просят встать на одну ногу и сохранять это положение так долго, как он сможет. Засекайте время (в секундах), как долго ребенок сможет удерживаться в этом положении, не теряя равновесия и не касаясь второй ногой пола. Этот тест выполняется с открытыми глазами



Позиция тестирования для удержания равновесия на одной ноге

Возрастные нормативы

Возрастные нормативы для этого теста варьируются в разных источниках. Одни источники говорят, что в шесть лет норма – 15 секунд, в семь лет – 20 секунд. Другой перечень нормативов представлен ниже:

3 года	– 2 секунды;
4 года	– 4–8 секунд;
5 лет	– 8 секунд на любой ноге;
6 лет	– 20 секунд на левой или правой ноге;
8 лет	– 30 секунд на левой или правой ноге.

Наблюдения

Неспособность стоять на одной ноге на протяжении определенного количества секунд, соответствующего возрасту, может означать незрелость вестибулярной/постуральной систем, проявляющуюся в трудностях контроля одной стороны тела независимо от другой.

Также при выполнении этого теста обращайте внимание на любые компенсаторные или избыточные движения рта, рук, кистей или противоположной ноги.

Оценки

о. При наблюдении не замечено никаких отклонений.

1. На 2 секунды меньше нормативного времени, соответствующего возрасту ребенка.
2. На 4 секунды меньше нормативного времени, соответствующего возрасту ребенка.
3. На 6 секунд меньше нормативного времени, соответствующего возрасту ребенка.
4. На 8 секунд меньше нормативного времени, соответствующего возрасту ребенка.

Результаты диагностики на начало учебного года 20__

[illegible]

Результаты диагностики на конец учебного года 20__

[illegible]

РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ЗАНЯТИЕМ

Нейробика:

10 упражнений для развития мозга

Развитие мозга – это не только занятия по прокачке креативности, критического и ассоциативного мышления, это еще и упражнения на синхронизацию работы полушарий мозга. Достаточно потратить 10-15 минут, чтобы выполнить простые упражнения, и мозг будет работать намного эффективнее.

Нейропсихологические упражнения – это практически волшебная палочка. Они помогают развить память, речь, внимание, снижают утомляемость и повышают способность к произвольному контролю.

ГЛОТОК ВОДЫ

Занятия нейробикой всегда начинаем с того, что выпивается стакан воды. Вода – это то, что необходимо мозгу для проведения нервных импульсов. И если жидкости в организме недостаточно, то и реакции мозга замедляются.

ГОМОЛАТЕРАЛЬНЫЕ ШАГИ

Шагаем на месте. При этом высоко поднимаем колено и тянем к нему локоть. Чем медленнее выполняется упражнение, тем выше его эффективность и тем ощутимее будет результат. Идеально подходит для активации зон мозга, ответственных за логику и счет.

ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ШАГИ

Выполняется стоя. Смысл тот же, что и в предыдущем упражнении, только теперь мы тянем к колену противоположное плечо. В идеале должно получаться как в сильно замедленной съемке. Сначала выполнять упражнение в быстром темпе, а затем постепенно замедляться. Чем медленнее выполняется движение, тем быстрее работает мозг.

РИСУЕМ ЗНАК БЕСКОНЕЧНОСТИ

Это упражнение носит еще название Ленивые восьмерки. А все потому, что рисуется цифра 8, которая лежит на боку. Смысл в том, что нужно следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим ленивую восьмерку.

Согнуть руку в локте и выставить ее вперед, большой палец должен быть на уровне глаз. Чем медленнее движения, тем выше мышечная концентрация. Голову держать прямо и расслабленно. Важно: следить за движением большого пальца нужно только глазами!

Движение большого пальца начинается от центра зрительного поля и идет сначала вверх по краю поля зрения, а дальше против часовой стрелки вниз и обратно в центр. Затем аналогично по часовой стрелке — вправо и вверх, и обратно в центр.

Делать как минимум три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями.

Теперь сцепить руки в замок: при этом большие пальцы направлены вверх и образуют как бы букву «Х». Делать ленивую восьмерку уже двумя сцепленными руками.

ДЫХАНИЕ ЖИВОТОМ

Помимо того, что это упражнение насыщает мозг кислородом, оно также способствует повышению аппетита и улучшает работу пищеварительной системы.

Положить руку на живот. Выдохнуть весь воздух, но только короткими маленькими струйками, словно в попытке удержать пушинку на лету. Теперь сделать медленный глубокий вдох, нежно, подобно шару. При этом рука мягко опускается при выдохе и поднимается при вдохе. Повторить выдох, и при этом прогнуть спину, чтобы при вдохе воздух проник как можно глубже в легкие.

Это упражнение довольно легко дается маленьким детям, это так называемое диафрагмальное дыхание. А вот взрослым с ним справляться очень тяжело.

«УХО-НОС» ИЛИ «ВЕСЕЛЫЕ ОБЕЗЬЯНКИ»

Со стороны это упражнение выглядит крайне забавно. Но на самом деле выполнять его не так, чтобы просто. С первого раза может и не получиться. При этом здесь как раз очень важна скорость. И чем быстрее вы будете его выполнять, тем лучше. Отличное упражнение для детей, с потенциальными проблемами в чтении и письме.

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой в этот же момент за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью «до наоборот».

КРАБИК

Упражнение, стимулирующее активизацию мозга. Ребенок становится на пол, опираясь на руки и ноги (но именно ступни, а не колени), и ходит на четвереньках. При этом движения прямо, вперед, назад, в сторону, как краб, слева направо и справа налево.

СОВА

Порядок выполнения: схватить и плотно сжать правое плечо левой рукой. Повернуть голову и посмотреть назад через плечо. Глубоко вдохнуть и развернуть плечи. Посмотреть через левое плечо и распрямить плечи. Опустить подбородок на грудь и глубоко вдохнуть, расслабляя мышцы.

Повторите то же самое, схватив левое плечо правой рукой.

КУЛАК-РЕБРО-ЛАДОНЬ

Это упражнение нужно выполнять сидя за столом. Выполняется сначала по очереди каждой рукой, потом двумя руками вместе. Минимум 8-10 подходов.

Песмотря на кажущуюся простоту упражнение способствует установлению межнолу-шарных связей.

Сжать ладошку в кулак, разжать и поставить выпрямленную руку на торец, распря-мить ладошку полностью и положить на стол.

ГРАВИТАЦИОННЫЙ ПЛАНЕР

Упражнение выполняется сидя. Скрестить ноги в лодыжках. Колени держать свобод-но. Паклоняться вперед, а руки плавно опускать вниз — выдох; выпрямляться, подни-мая руки — вдох. Повторить упражнение, наклоняясь вперед, влево, вправо.

Скрестить лодыжки по-другому и повторить все то же самое.

Весь комплекс рассчитан на 10-15 минут.

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ МОЖНО РЕКОМЕНДОВАТЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА

"Молоток - утюг"

Правой рукой ребенок совершает горизонтальные движения ("помогая маме гладить утюгом"), а левой рукой - одновременно - вертикальные движения ("помогая папе забивать молотком гвозди "). Затем руки меняются.

"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 левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

"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».

"Перекрестное марширование"

Сделайте 6 пар перекрестных движений, «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Упражнение повторите 7 раз. Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.

"Палочка- поймалочка"

Одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка - разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец. Поменять руки.

"Лифт"

И.П. лежа на спине, руки вдоль тела. На счет от одного до десяти ребенок поднимает одновременно противоположные руку и ногу, так, чтобы пальцы руки и ноги были направлены в потолок. Выполнение должно быть синхронным, плавным, без остано-

вок и колебательных движений. Задача ребенка- рассчитать и спланировать движение так, чтобы оказаться в конечной точке не раньше и не позже заданного счета, после этого рука и нога также синхронно и плавно опускаются под счет педагога на пол.

"Буратино"

Ребенок подпрыгивает, одновременно совершая движения руками и ногами.

Первый уровень сложности:

1-ый цикл: руки врозь, ноги врозь - ноги вместе, руки вместе. Усложнение: руки вместе, ноги врозь - ноги вместе, руки врозь.

2 - ой цикл: руки скрестно, ноги скрестно - руки врозь, ноги врозь.

Усложнение: ноги скрестно, руки врозь - ноги врозь, руки скрестно.

"Зеркальное рисование"

Положить на стол чистый лист бумаги. Попросить ребенка взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Попросить его рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы (по предложенному образцу). При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

"Вот! – О'key!"

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