



1. Самомассаж

Ладонь – Су-Джок; *Стопа* – массажный коврик «травка», сухой бассейн; *Уши* – прощипывание, растирание, подергивание – улучшается внимание, память; *Спина* – дружеский массаж.

2. Дыхательная гимнастика

(дыхание животом)

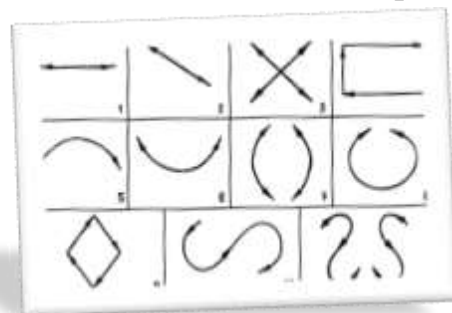
3. Глазодвигательная гимнастика

(выполнять с большой амплитудой и очень медленно)

1. Глазками рисуем восьмерки или знак бесконечности, движемся по «розе ветров» меняя направление.

2. Для профилактики дальнего - и близорукости на ладони рисуем точку и меняем взгляд с ладони в окно.

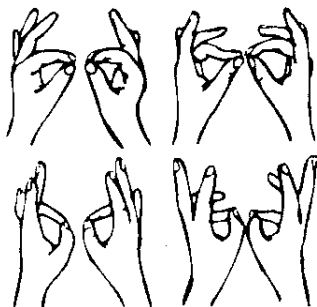
3. После работы растираем ладошки до тепла и прикладываем (теплые лепестки роз) их к глазам не прикасаясь, и сидим отдыхаем.



4. **Кинезиологические упражнения** или **Гимнастика для мозга** - одновременные, но разнонаправленные движения рук и ног. Развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу

полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

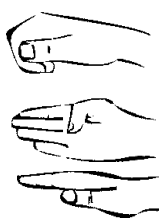
• «Колечки»



Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

• «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 инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.



• «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.



Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза — в сторону кулачка, язык — в сторону ладошки).

• «Ухо—нос»

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

- **«Две лягушки»**

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

- **«Сумасшедший велосипед»**

Одна рука совершает размашистые движения вперед, другая назад. Помогите ребенку освоить это упражнение – пусть он крутит “велосипед” вперед, а вы своей рукой крутите его вторую ручку назад. Прелесть в том, что если даже малыш выполняет такие упражнения с вашей помощью, синхронная работа полушарий все-равно происходит.

- **«Кулак – кольцо»**

Цель: развивать координацию движений и концентрацию внимания.

Левая рука

кулак
кольцо «большой - указательный»
кулак
кольцо «большой - средний»
кулак
кольцо «большой - безымянный»
кулак
кольцо «большой - мизинец»

Правая рука

кольцо «большой - указательный»
кулак
кольцо «большой - средний»
кулак
кольцо «большой - безымянный»
кулак
кольцо «большой - мизинец»
кулак

- **«Коза – Корова»**

Одна рука выполняет упражнение “Коза”: большой палец встречается с безымянным и мизинцем, а указательный и средний торчат как рожки, вторая рука показывает рога “Коровы” – указательный и мизинец торчат как рожки, остальные в кулак. Меняем руки.

- **«Дом-ёжик-замок»**



• «Симметричные рисунки»

Цель: улучшает зрительно – двигательную координацию.

Дети должны рисовать симметричные рисунки двумя руками одновременно (к себе, от себя, вверх, вниз). В результате получаются интересные формы, возникает чувство расслабления рук и глаз, улучшается процесс письма.

• «Треугольник – круг»

Сначала пусть одна рука описывает круги, дальше не обращая на нее внимания, вторая рука рисует в воздухе треугольники.

- Одновременное рисование двумя руками. Ребенок может обводить любые фигуры или рисовать самостоятельно. Главное правило здесь такое: не обращать внимания на аккуратность рисунков, а следить за тем, чтобы обе руки действовали одновременно, а не попеременно.
- Обе руки одновременно пишут одно и тоже простое слово.
- Обе руки одновременно пишут разные слова.

5. Функциональные упражнения

• «Редактор» или корректурная проба

Ежедневно 5 минут в течение 2 – 4 месяцев. Необходимо найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы «О». По мере овладения игрой правила усложняются: одновременно зачеркиваются несколько букв разными способами.

• «Муха»

О	Т	В	О	Ь
И	Г	Ж	Т	Д
К	А		Г	С
Ш	Е	Л	П	Б
Ч	Р	О	Х	А

Муха может «ходить» вверх, вниз, влево, каждый раз перемещаясь на указанном направлении. Ученики буквы или цифры, на которых муха.

И	Ш	Р
А		О
К	Г	Л

вправо или одну клетку в записывают остановилась

1	7	0
5		6
2	8	3

6. Графический диктант - рисунок по клеточкам:

срисовывание; под диктовку; по схеме.

Упр. «Дрессировщик»

Упр. «Художник» - штриховка одновременно двумя руками.

Материал подготовили педагог-психолог Симакова В.В., учитель-логопед Корниенко М.Н.