

Развитие межполушарного взаимодействия у детей

нейродинамическая
гимнастика



ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Постучать по столу расслабленной кистью левой руки, а затем — правой в течение 10 секунд.
- Повернуть левую кисть на ребро, согнуть пальцы в кулак, затем выпрямить. Сделать то же самое правой рукой. Движения выполнить поочередно по 5–6 раз каждой рукой.
- Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев обеих рук. Пальцами левой руки с усилием нажать на пальцы правой, затем наоборот. Отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

Вам потребуются: 4 счётные палочки.

Счётные палочки раскладываются на столе перед ребёнком. Задача ребёнка — брать их по одной одноименными пальцами правой и левой руки (указательными, средними, безымянными, мизинцами).

ПСИХОМОТОРНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- **Левой рукой** ставить точки в квадрате в течение 30 секунд. Аналогично повторить задание правой рукой и двумя руками одновременно. Для детей с 5 лет это задание можно выполнять на скорость: «Постарайся ставить точки как можно быстрее».

ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА

--	--

ДВУМЯ РУКАМИ ОДНОВРЕМЕННО

--	--

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Опереться на стол ладонями, с усилием нажать на стол сначала левой, затем правой ладонью. Движения выполнить поочередно по 5–6 раз каждой рукой.
- Постучать каждым пальцем левой руки по столу под счет:
 - 1 раз — большой палец
 - 2 раза — указательный палец
 - 3 раза — средний палец
 - 4 раза — безымянный палец
 - 5 раз — мизинецПовторить движения правой рукой.
- **Вам потребуются:** досточка для лепки пластилина, кусочки пластилина.
Предложите ребёнку раскатать на доске небольшой комочек пластилина по очереди пальцами левой руки, затем правой.
- **Вам потребуются:** 8 квадратов (5×5 см), вырезанных из фольги.
Задача ребёнка брать их по одному, скатывать в плотный комочек: большим и указательным пальцами, большим и средним пальцами, большим и безымянным пальцами, большим и мизинцем. Сначала одной рукой, затем — другой.

ПСИХОМОТОРНЫЙ БЛОК

ЛЕВАЯ РУКА



ПРАВАЯ РУКА



Предложите ребёнку:

- Поставить пальчики левой руки на круги под изображением животных. Затем по команде взрослого поднимать и опускать пальчики на заданный счёт. Например: ёжик — 2 раза, котик — 1 раз, собачка — 3 раза и т.д. Повторить игру по аналогии для противоположной руки.

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

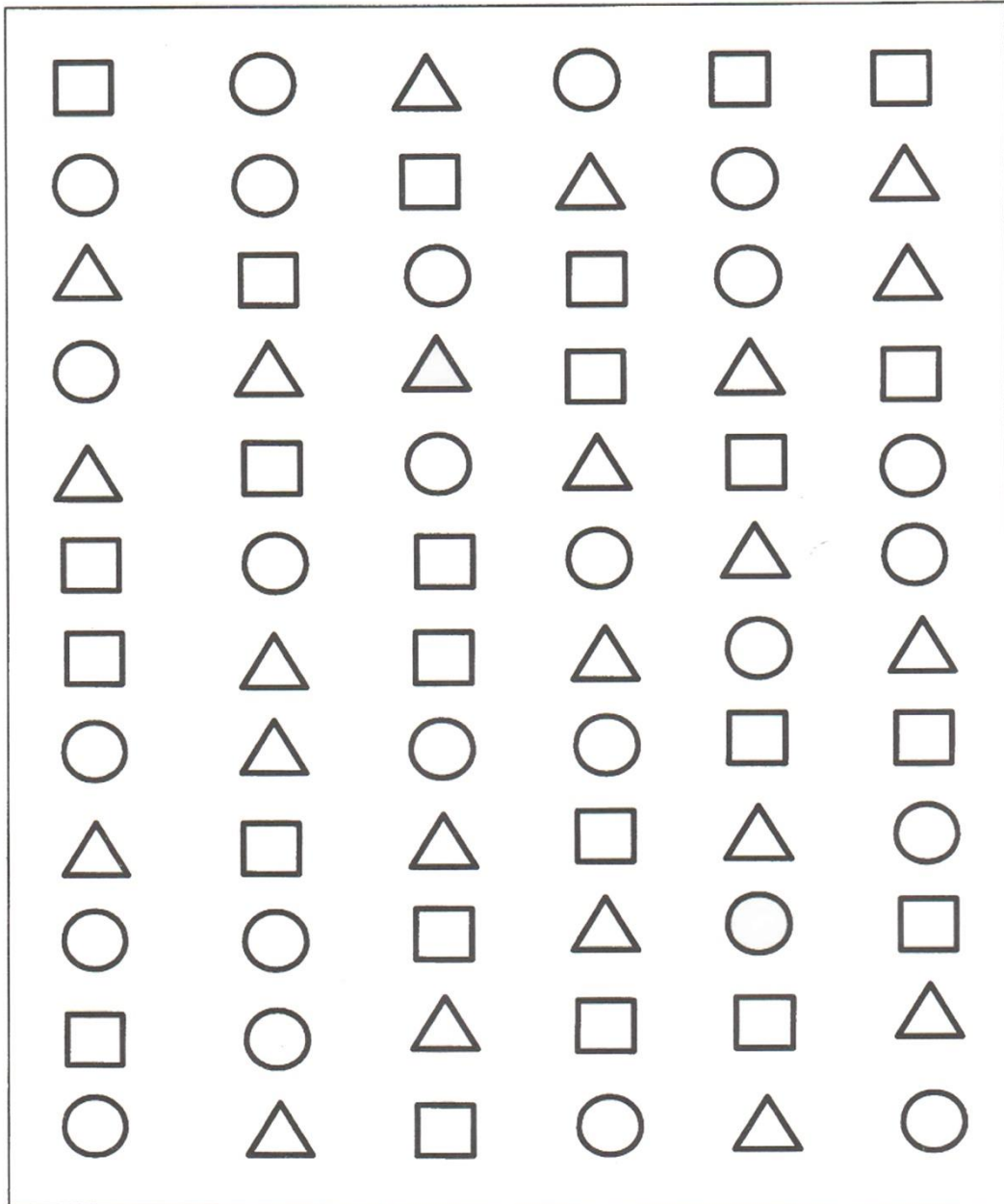
Предложите ребёнку:

- Сжимать и разжимать кисти рук в течение 30 секунд, постепенно ускоряя темп. Затем расслабить руки и встряхнуть их.
- Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз. Затем поворачивать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем — разнонаправленно).
- Правой рукой помассировать левую кисть от запястья к кончикам пальцев, затем — обратно. Повторите эти движения с правой рукой.
- **Вам потребуется:** деревянный карандаш.
Предложите ребёнку положить карандаш на ладонь, прикрыть его другой ладонью и прокатывать карандаш между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее: от кончиков пальцев — к запястью. Можно усложнить задание, используя сразу два карандаша.

ПСИХОМОТОРНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Взять в правую и левую руку по фломастеру, вычеркнуть в таблице левой рукой квадраты, а правой рукой — круги.



ЧЕТВЕРТЫЙ КОМПЛЕКС

МАНУАЛЬНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Похлопать в течение 30 секунд в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались.
- «Костяшками» сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное движение»). Повторить эти движения с левой рукой.
- В течение 30 секунд выполнить движения, имитирующие растирание «замёрзших» рук.

- **Вам потребуются:** два детских носовых платка.
Взрослый берёт носовой платок за уголок и показывает ребёнку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает! Потом предлагает то же самое сделать ребёнку, сначала одной рукой, потом другой. Можно усложнить задание, одновременно работая двумя руками с двумя платками.

ПСИХОМОТОРНЫЙ БЛОК

Предложите ребёнку:

- Одновременно двумя руками провести линии сверху вниз, от точки к точке.

ЛЕВАЯ РУКА

ПРАВАЯ РУКА

