

## Комплексы упражнений на развитие межполушарного взаимодействия детей с ОВЗ

Шадрина Елена Рашидовна,  
воспитатель

### Комплекс 1• «Кольцо»

Меняя по очереди пальцы, соединяйте в кольцо с большим пальцем (указательный, мизинец и т.д.). Затем сделайте то же самое в обратном порядке.

#### «Кулак — ребро — ладонь»

На стол необходимо положить руку, зажатую в кулак, затем сменить на ладонь и далее поставить руку на ребро. Делайте сначала медленно, а затем ускоряйтесь. Делайте первый раз одной рукой, затем пробуйте второй рукой и в завершение о-войте это упражнение одновременно двумя руками. Повторите 8—10 раз.

#### «Лезгинка»

Правую руку поверните ладонью к себе и зажмите пальцы к ладони, при этом левую руку разверните горизонтально к зажатой руке и коснитесь мизинца правой руки. Затем необходимо одновременно сменить руки и, ускоряясь, менять положение рук. Повторить 15—20 раз.

#### «Зеркальное рисование»

Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Благодаря этому упражнению синхронизируются полушария мозга.

#### «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».

### Комплекс 2•

#### Массаж ушных раковин

Помассируйте мочки ушей, затем аккуратно всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

#### «Горизонтальная восьмерка»

Нарисуйте в воздухе цифру восемь 3 раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе, также можно рисовать в воздухе геометрические фигуры, как одинаковые, так и разные.

#### Дыхательная гимнастика

Выполните ритмичное дыхание: вдох в 2 раза короче выдоха. Представьте, что у вас в животе воздушный шар: при вдохе через нос шар надувается, при выдохе через рот — сдувается.