

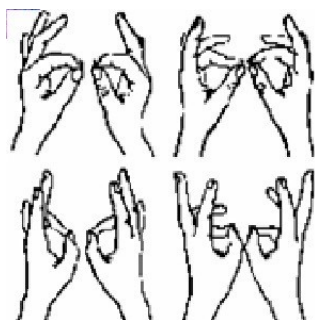
Гимнастики для мозга.

Комплекс Сиротюк А.Л.

Задачи:

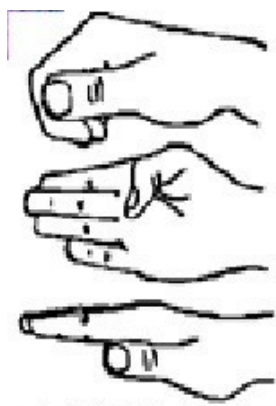
- Развитие межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие познавательных процессов.
- Развитие мелкой моторики.
- Устранение дислексии и дисграфии.

Колечки:



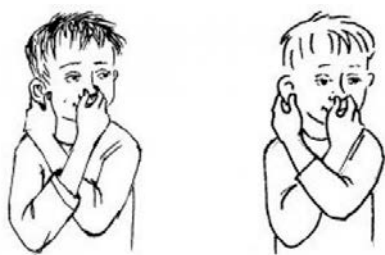
- Поочередно и быстро перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.
- Задание выполняется в прямом и в обратном порядке.
- Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе двумя руками.

Кулак—ребро—ладонь:



- Три положения руки последовательно сменяют друг друга.
- Кулак, ладонь ребром, ладонь на плоскости.
- Выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем — двумя руками вместе.
- Повторите по 8-10 раз.

Ухо-нос:



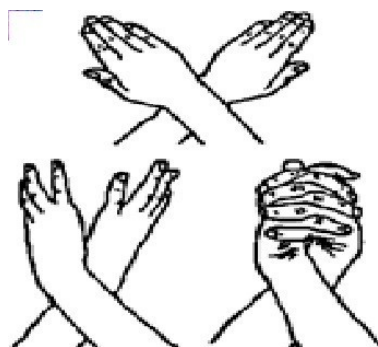
- Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо.
- Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук.

Лезгинка:



- Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе.
- Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой.
- Одновременно смените положение правой и левой рук.
- Повторите 6-8 раз.
- Добивайтесь высокой скорости смены положений.

Змейка:



- Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе.
- Двигайте пальцем, который укажет ведущий.
- Палец должен двигаться точно и четко.
- Прикасаться к пальцу нельзя.
- В упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.