**Упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

Данные упражнения улучшают мыслительную деятельность, запоминание, синхронизируют работу полушарий головного мозга, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.  
**1. *«Качание головой».***

Покачаем головой -  
Неприятности долой.

*Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, опус­тить голову вперед и медленно покачивать головой из стороны в сторону.*  
*(10 раз.)*

**2.** *«Массаж ушных раковин»*(кинезиологическое упраж­нение).

Ушки сильно разотрем,  
И погладим, и помнём.

*Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения**растереть*

*уши руками.*  
*(10 раз.)*  
  
***3. «Кивки».***

Покиваем головой,   
Чтобы был в душе покой.

*Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движе­ния вперед-назад.*  
*(10 раз.)*  
  
***4. Упражнение для шеи.***

Подбородок опусти   
И головкой покрути.

*Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, ды­шать свободно.*

*Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Рас­слабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.*  
*(10 раз.)*

***5. «Домик».***

Мы построим крепкий дом,   
Жить все вместе будем в нем.

*Соединить концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием налгать на пальцы левой руки. Отработать эти движения для каждой пары пальцев.*  
*(10 раз.)*  
  
***6. «Ладошка».***

С силой на ладошку давим,   
Сильной стать ее заставим.

*Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна*

*сопротивляться. То же для другой руки.*  
*(10 раз.)*

***7.******«Ожерелье».***

Ожерелье мы составим,  
Маме мы его подарим.

*Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Уп­ражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному пальцу).*  
*Вначале упражнение выполняется каждой**рукой отдельно, затем вместе.*  
*(10 раз.)*  
  
***8. «Внимание».***

Чтоб внимательными быть,   
Нужно на ладонь давить.

*Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания,*

*Расположенную в середине ладони, боль­шим пальцем правой руки. При нажатии*- *выдох, при ослабле­нии — вдох. То же самое проделать с правой рукой.*  
*(10 раз.)*  
  
***9. «Поворот».***

Ты головку поверни.  
За спиной что? Посмотри**!**

*Повернуть голову назад и**постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.*  
*(10 раз.)*  
  
***10. «Ладошки».***

Мы ладошки разотрем,   
Силу пальчикам вернем.

*Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки. То же для правой руки.*  
*(10 раз.)*  
  
***11. «Потанцуем».***

Любим все мы танцевать,   
Руки, ноги поднимать.

*Поднять невысоко левую ногу, согнув ее в колене, и кистью (локтем) правой руки дотронуться до колена левой ноги. Затем то же проделать с правой ногой и левой рукой.*  
*(10 раз.)*  
  
***12. «Дерево».***

Мы растем, растем, растем   
И до неба достаем.

*Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени об­хватить руками. Это - семечко, которое постепенно прорас­тает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх.*  
*Подул ветер — раскачивать тело, имитируя дерево.*  
*(10 раз.)*

***13. «Яйцо».***

Спрячемся от всех забот,  
Только мама нас найдет.

*Сесть на пол, подтянуть колени к животу,**обхватить их руками, голову спрятать в колени. Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь рассла­биться.*  
*(10 раз.)*

***14. «Водолазы».***

Водолазами мы станем,   
Жемчуг мы со дна достанем.

*Лечь на спину, вытянуть руки. По команде одновременно поднимать прямые ноги, руки и голову. Держать позу макси­мально долго.*  
*(4 раза.)*  
  
***15. «Отдохни»***(для снятия эмоционального напряжения).

Сам себя ты успокой,   
Тихо песенку пропой.

*Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим паль­цем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать кулак с усили­ем. Затем, ослабляя усилие сжатого**кулака, сделать вдох. Уп­ражнение выполнять двумя руками одновременно.*  
*(10 раз.)*

**Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие)**

1. **«Очищение».**

Нужно правильно дышать,

чтоб внутри все очищать.

*Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представить, как с воздухом «золотисто-сереб­ристая» энергия проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика.*

*При выдохе «желтая больная энергия» выходит через правую часть тела (печень, почки, правая часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю).*

*Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой.*

*(Цикл повторить три раза для каждой стороны тела.)*

1. **«Позевай».**

Крепко зубки мы потрем,

а потом сладко зевнем.

*Закрыть глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева, сделать громкий, расслабляющий звук зевоты.*

*(10 раз.)*

1. **«Руки».**

Рукам чтобы силу дать

Нужно крепче их сжимать.

*Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. За тем расслабить руки и встряхнуть.*

1. **«Запястье».**

Чтоб сильна была рука

Разотрем ее слегка.

*Обхватить левой рукой запястье пра­вой руки и массировать. То же, выполнять правой рукой.*

*(10 раз.)*

1. **«Ладонь».**

На ладонь сильней нажми,

Силу ты в нее вотри.

*Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Руки поменять.*

*(10 раз.)*

1. **«Полет».**

Мы как птицы, полетим

Сверху вниз мы поглядим.

*Стоя, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.*

*(10 раз.)*

1. **«Гибкость».**

Чтобы очень гибким стать

Нужно ножки нам сгибать.

*Лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.*

*(10 раз.)*

1. **«Успокойся».**

Себя мы успокоим сами,

Мы постоим с закрытыми глазами.

*Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимать кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделать вдох. Упражнение выполнять двумя руками одновременно с закрытыми глазами.*

**Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)**

Данные упражнения улучшают память, повышают интеллектуальные возможности, развивают математические способности, активизируют работу головного мозга.

1. ***«Язычок».***

Язычок вы покажите,

На него все посмотрите.

*Выдвигать язычок вперед-назад. (10 раз)*

1. ***«Язычок».***

Нужно двигать язычком,

Он отплатит вам добром.

*Движения языка в разные стороны. (10 раз)*

1. ***«Язычок».***

Поиграйте язычком

Он поможет вам потом.

*Свертывание язычка в трубочку. (10 раз)*

1. ***«Ротик».***

Чтобы четче говорить,

Рот подвижным должен быть.

*Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот. (10 раз)*