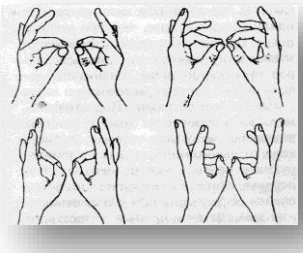
Для вас, родители.

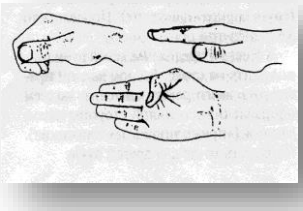
«Мозг, хорошо устроенный, стоит больше,
чем мозг, хорошо наполненный».
Мишель де Монтень

Трудности в овладении чтением и письмом у детей часто связаны с нарушением межполушарного взаимодействия. Есть специальные комплексы двигательных упражнений, которые помогают улучшить интегративные функции мозга. При регулярном выполнении этих упражнений улучшается мыслительная деятельность, развивается память, повышается устойчивость внимания, исчезают проявления дислексии и дисграфии.

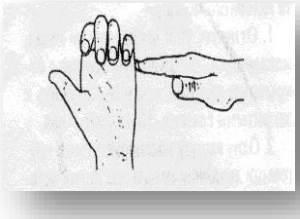
Упражнения для развития межполушарных связей.



1. **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем сначала указательный, затем средний, безымянный и мизинец. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном порядке (от мизинца к указательному). Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем обеими руками **вместе**.



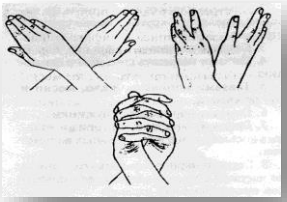
2. **«Кулак-ребро-ладонь».** Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга: ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем - левой, потом затем- двумя руками **вместе**. Количество повторений: по 8-10 раз. При затруднении помогать себе командами («кулак – ребро - ладонь»), произнося их вслух или про себя.



3. **«Лезгинка».** Левую руку сжать в кулак, большой палец отставить в сторону. Кулак развернуть пальцами к себе. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к мизинцу левой руки. После этого **одновременно** меняем положение рук (правая сжимается, левая - приставляется). Повторить 6-8 раз. Добиваться высокой скорости смены положений.

4. **«Зеркальное рисование».** Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Начать рисовать **одновременно** зеркально - симметричные рисунки.

5. **«Ухо – нос».** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. **Одновременно** отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот» (правой рукой – за кончик носа, левой – за противоположное ухо).



6. **«Змейка».** Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Все пальцы обеих рук должны последовательно участвовать в упражнении.

Продолжительность одного занятия: **20-25 минут**.
Длительность занятий: не менее **8 недель** (**ежедневно**).

(Из книги А.Л.Сиротюк «Обучение детей с учетом психофизиологии».)