«Детский сад Берёзка» с.Уват – филиал Муниципального автономного учреждения дошкольного образования «Детский сад Солнышко» п.Туртас Уватского муниципального района

626170 Тюменская область, Уватский район, с. Уват ул. Дзержинского 28, тел: (34561)2-22-87; факс: 2-13-36

Мастер-класс для педагогов  
"Развитие у детей межполушарного взаимодействия"

Педагог-психолог Набиулина Ирина Валериевна

с.Уват, 2022г.

**Упражнения для педагогов**

**Упражнения «Зарядка для ума»**

**Упражнение «Маятник»**  
Свободные перемещения глаз из стороны в сторону.

**Упражнение «Наклоны»**  
Сесть на стул, ноги вытянуть вперед, скрестить их. Делать наклоны вперед, доставая руками пальцы ног, наклонив голову вперед. Следить за дыханием: выдох при наклоне, вдох – при подъеме. Повторить 3 раза и изменить положение ног.

**Упражнение «Покачивание головой»**  
С силой обхватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, потом направо. Повторить то же другой рукой.

**Упражнение «Вдох-выдох»**  
Сделать вдох левой ноздрей (правая закрыта снизу большим пальцем правой руки), а выдох через правую, таким же образом левую, закрыв ноздрю левой рукой (3 раза). При вдохе представлять серебристый цвет, при выдохе золотой.

**Упражнение «Губки»**  
Левая рука на животе. Указательный палец правой руки находится над губой, а средний палец – под губами, открыть рот и растирать область губ.

**Упражнение «Симметричные рисунки»**  
Рисуем в воздухе обеими руками елочку, гриб, домик, геометрические фигуры, цифры, буквы и т. д. (20–30 сек.)

**Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»**  
Ребенку показывают три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, – ладонь ребром – выпрямленная ладонь. Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

**Упражнения для развития межполушарного взаимодействия**

**Упражнение «Рубим капусту»**  
Постучать по столу расслабленной кистью правой, а затем левой руки.

**Упражнение «Плечики»**  
Двигать оба плеча вверх–вниз, вперед–назад, затем то же сделать каждым плечом отдельно. Повторить 4 раза.

**Упражнение «Кисточки»**  
Вытянуть руки перед собой, сгибать кисти вверх и вниз (4–6 раз), потом вращать обеими кистями по часовой и против часовой стрелки, сначала в одном направлении, затем в разных направлениях (4 раза), сводить и разводить пальцы обеих рук (4–6 раз). Движения рук сопровождаются широким открыванием и закрыванием рта.

**Упражнение «Да – нет»**  
Делать медленные наклоны головы к плечам, затем кивать головой вперед-назад. Потом сделать по одному круговому движению головой по часовой и против часовой стрелки по 1 разу. Весь цикл повторить по 4 раза.

**Упражнение «Поглаживание лица»**  
Приложить ладони ко лбу, сделать выдох и провести ими с легким движением вниз до подбородка. На вдохе провести руками со лба через темя на затылок и шею.

**Упражнение «Лучики»**  
Сидя, согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать пальцы обеих рук постепенно ускоряя темп до максимальной усталости. Затем расслабить руки.

**Упражнение «Циркачи»**  
Вращать карандаш между большим, указательным и средним пальцами одной и другой руки.

**Упражнение «Столбики»**  
Раскатывать на доске небольшой комочек пластилина по очереди каждым пальцем правой и левой рук.

**Упражнение «Барабан»**  
Постучать каждым пальцем правой руки по столу под счет: 1,1–2, 1–2–3 и т. д. Затем то же сделать левой рукой.

**Упражнение «Домик»**  
Соединить кончики пальцев вытянутых рук и с усилием сжимать их друг с другом. Потом отработать эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

**Упражнение «Симметричные рисунки»**  
Рисовать в воздухе обеими руками линии, геометрические фигуры, цифры, буквы, слова и др. (20–30 сек.)

**Упражнение «Ухо–нос»**  
Взяться левой рукой за кончик носа, правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

**Упражнение «Замок»**  
Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

**Упражнение «Лягушка»**  
Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

**Упражнение «Лезгинка»**  
Сжать левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Ладонью правой руки прикоснуться к мизинцу левой. Менять положение правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены положений (6–8 раз).

**Упражнение «Колечко»**  
Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем, указательным, средним и т. д. Затем в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.