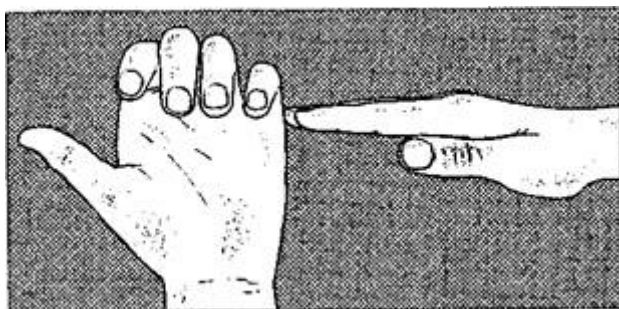


1. Вот! – О'кей! Смена одной позиции на другую. («Вот!» -Пальцы собраны в кулачок, большой палец поднят вверх.)

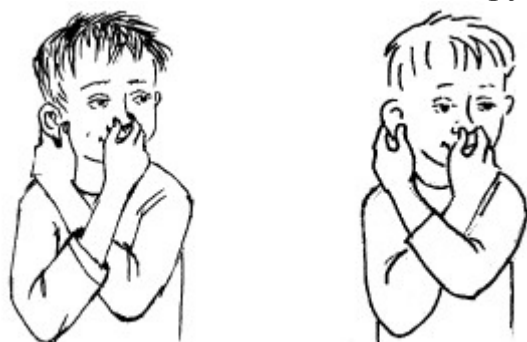
2. Лягушка. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак пальчиками вниз, другая — ладонью на плоскости стола. Задача: одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

3. 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. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.



4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. 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».



6. «Назови пальцы»: «Прижми ладонь к поверхности стола. Сначала по порядку, а затем хаотично поднимай пальцы по одному и называй их».

7. «Парад»

Марширование на счёт «раз, два, три, четыре». В первом цикле шагов хлопок на руками на счёт «раз», во втором цикле – хлопок на счёт «два», в третьем цикле хлопок на счёт «три», в четвёртом цикле – хлопок на счёт «четыре». Повторить несколько раз.

8. «Змейка»

Ходьба, затем бег «змейкой» (ноги перекрещиваются) с изменением направления движения по команде взрослого (поворот кругом во время бега). Усложнение – ходьба или бег на носках.

9. «Прыжки»

Ноги врозь и ноги вместе;

Ноги врозь и ноги перекрещены – поочерёдно правая и левая нога впереди. То же, но с аналогичным движением рук, вытянутых прямо перед собой;

Ноги врозь и руки перед собой параллельно друг другу, руки перекрещены и ноги перекрещены

10. «Цыганочка».

Выполняется стоя, ноги на ширине плеч. Ребенок должен дотронуться

на счет *раз*: **правой** рукой до поднятого правого колена, вернуться в и.п.

два: **левой** рукой до поднятого левого колена;

три: **правой** рукой до поднятого левого колена;

четыре: **левой** рукой до поднятого правого колена;

пять: **правой** рукой дотронуться до правой пятки, при этом согнутая в колене правая нога отводится назад. Вернуться в и.п.

шесть: **левой** рукой дотронуться до левой пятки;

семь: **правой** рукой дотронуться до левой пятки;

восемь: левой рукой дотронуться до правой пятки;

девять: **правым** локтем дотронуться до правого колена (поднять согнутую ногу);

десять: левым локтем дотронуться до левого колена;

одиннадцать: **правым** локтем дотронуться до левого колена;

двенадцать: левым локтем дотронуться до правого колена;



13. «Руки - ноги».

Ребенок должен сделать прыжки с продвижением, используя в качестве ориентира линию на полу, между стопами ног:

- Ноги вместе – руки врозь;
- Ноги врозь – руки вместе;
- Ноги вместе – руки вместе;
- Ноги врозь – руки врозь.

14. "Качалка"

И.п. - лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант - перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.