**Методики для индивидуального выполнения**

1. **«Глазик в глазочек, а ротик на замочек».**

Правой рукой, разжав указательный и средний пальцы (остальные пальцы  
сжаты вместе), прижать их к правому глазу (внешней стороной), отвести локоть в сторону, а левой рукой (те же пальцы направлены в сторону), прижаты к уголкам губ подушечками пальцев. Поменять руки: левую развернуть к глазу внешней стороной, а правая рука касается уголков губ подушечками пальцев (6-8 раз).

1. **«Как мы себя любим».**

Скрестив руки на груди: правая рука на левом плече сжата в кулак, а левая  
рука на правом плече прижата к плечу ладонью. На счет «раз» - поменять руки, сделать наоборот: разжать правую ладонь, а левую сжать в кулак

1. **«Делай раз, делай два».**
   * 1 вариант

Сидя, руки либо на столе, либо на коленях. Правая рука сжата в кулак, лежит на правой ноге, а левая рука лежит на левой ноге ладонью вверх. На счет «делай раз» - поменять положение рук на противоположное положение, т.е. правая рука - лежит ладонью вверх, а левая рука сжата в кулак. На счет «делай два» также поменять положение.

* + 2 вариант

На счет «раз» - хлопок руками, меняется положение рук, т е. наоборот на правой ноге правая рука лежит вверх ладонью, а на левой ноге - сжата в кулак.

1. **«Здорово, вот как здорово».**

Правая рука вытянута вперед, кулак сжат, большой палец поднят вверх  
(«здорово»), а левая рука, в том же положении, но перевернута, прижата к  
правой руке снизу, а большой палец показывает вниз. Поменяй положение рук: левая вытянута вперед, большой палец левой руки вверх, а правой - вниз.

1. **«Буратино».**

Пальцы на правой руке разжать в стороны, приставить большой палец к  
кончику носа, а левой рукой взяться за ухо (немножко отогнуть его в сторону) и поменять, положение (не скрещивая рук), т.е. левую - к носу, а правой взяться за ухо.

1. **«Глупый, умный».** 
   * 1 вариант.

Указательным пальцем левой руки нажать на надутую щеку с левой стороны, а правой рукой указательным пальцем нажать в центр лба и поменять положение, нажимая обеими руками одновременно.

* + 2 вариант

Все так же, но перекрещивая руки, т.е. указательным пальцем левой руки нажать на надутую щеку с правой стороны, а указательным пальцем правой руки - в центр лба и поменять положение.

1. **«Гуси, лебеди».**

Руки скрещены перед собой. Пальцы правой руки прижаты друг к другу только подушечками («лебедь»). Пальцы левой руки сжаты вместе в горизонтальном положении, а большой палец чуть отогнут вниз («шипящий гусь»). Поменять положение, скрестив руки также, но правая рука - «шипящий гусь», я левая - «лебедь».

1. **«Потанцуем».**

Руки скрещены над головой, правая ладонь в вертикальном положении, а  
левая ладонь в горизонтальном положении. Положение ног - скрещены. Затем поменять положение рук и ног наоборот, т.е. правая ладонь - в горизонтальном положении, а левая - в вертикальном.

1. **«Колечко».** 
   * 1 вариант.

Скрестить руки перед грудью. Одновременно и как можно быстрее  
перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Упражнение выполняется обеими руками вместе.

* + 2 вариант.

То же самое, только в одной руке начинать со второго пальца и идти к мизинцу, а на другой с пятого и ко второму. Проба также выполняется в прямом и в обратном порядке.

* + 3 вариант.

Аналогично, только в одной руке начинать с указательного пальца, а в другой со среднего. Затем можно начинать в разных руках с разных пальцев, причем движение в разных руках может быть как навстречу друг другу, так и в одном направлении.

1. **«Кулак – ребро - ладонь».**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола,  
последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 - 10 повторений моторной программы Проба выполняется сначала двумя руками вместе синхронно (кулак кулак – ребро ребро - ладонь ладонь), затем - в разнобой (кулак ребро - ребро ладонь - ладонь кулак и т.д.). При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак – ребро - ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

1. **«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.

1. **«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, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно к упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

1. **«Восьмерка».**

Вытяните перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сожмите в кулак, оставьте вытянутыми указательный и средний. Нарисуйте в воздухе этими пальцами знак бесконечности как можно большего размера. Когда рука из центра этого знака пойдет вверх, начните слежение немигающими глазами, устремленными на промежуток между окончаниями этих пальцем, не поворачивая головы. Те. у кого возникли трудности в прослеживании (напряжение, частое моргание), должны запомнить отрезок «горизонтальной восьмерки», где это случается, и несколько раз провести рукой, как бы заглаживая этот участок. Необходимо добиваться плавного движения глаз без остановок и фиксаций В месте остановки, потери слежения нужно провести рукой несколько раз «туда - обратно» по линии «горизонтальной восьмерки». Можно одновременно с глазами следить за движением пальцев по траектории горизонтальной восьмерки хорошо выдвинутым изо рта языком.

1. **«Перекрестные движения».**

Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно  
правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

1. **«Качание головой».**

Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

1. **«Горизонтальная восьмерка».**

Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

1. **«Симметричные рисунки».**

Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.).

1. **«Медвежьи покачивания».**

Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

1. **«Паза скручивания».**

Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую строну спинки стула, а левой — за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5—10 с. Выполните то же самое в другую сторону.

1. **«По-турецки».**

Сядьте на пол «по-турецки», положите скрещенные руки на диафрагму.  
Поднимая руки вверх, сделайте вдох, опуская руки, - выдох.

1. «**Снеговик».**

Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно  
быть напряжено как замерзший снег Пришла весна, пригрело солнце и  
снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются  
плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

1. **«На четвереньках».**

Встаньте на четвереньки и ползите, не задевая расставленные предметы на  
полу. Руки ставьте крест – накрест. С движениями рук совмещайте движения языка: сначала язык двигается за рукой, затем в противоположную сторону.

1. **На полу».**

Сидя на полу, вытяните ноги перед собой. Совершайте движения пальцами обеих ног, медленно сгибая и выпрямляя их сначала вместе, затем поочередно. Добавьте синхронные движения кистями рук.

1. **«Яйцо».**

Сядьте на пол, подтяните колени к животу, обхватите их руками, голову  
упрячьте в колени. Раскачивайтесь из стороны в сторону, стараясь  
расслабиться.

1. **«Лодочка».**

Лягте на спину, вытяните руки. По команде одновременно поднимите  
прямые ноги, руки и голову. Держите позу максимально долго. Затем  
выполните это упражнение, лежа на животе.

1. **«Перекресты».**

Лежа на полу, коснитесь локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу. Выполняйте сначала односторонние, затем перекрестные движения.

1. **. «Пишем ногами».**

Лежа на спине, поднимите вместе ноги и пишите ими в воздухе узоры,  
цифры, буквы.

1. «**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 вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки.

1. **«Комплекс X».**

Предварительно нарисуйте на карточке (размером с почтовую открытку) две пересекающиеся линии в виде символа X .Зафиксируйте взгляд на пересечении этих линий, выполняя при этом  
следующие упражнения:

* + Стоя. Поднимите (не высоко) левую ногу, согнув ее в колене, и кистью  
    (локтем) правой руки дотроньтесь до колена левой ноги, затем то же с правой ногой и левой рукой. Повторите упражнение 7 раз. Когда рука касается противоположного колена, а взгляд в этот момент сконцентрирован на пересечении линий буквы X, как бы «пересекается» средняя линия левого и правого полушария мозга. Упражнение помогает двум полушариям работать согласованно.
  + Паровозик Правую руку положите на левую надостную мышцу,  
    одновременно делая 10—12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменяйте позиции рук и повторите упражнение.
  + Перекрестное марширование. Сделайте 6 пар перекрестных движений,  
    «маршируя» на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот.  
    Повторите «маршировку», выполняя односторонние подъемы бедра-руки  
    вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы X. Упражнение повторите 7 раз Разновидность этого упражнения - ходьба с высоким подниманием рук и ног.
  + Мельница. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога  
    двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. При этом касайтесь рукой противоположного колена, «пересекая среднюю линию» тела. Время упражнения 1—2 мин. Дыхание произвольное.
  + Перекрест Для выполнения этого упражнения предлагается чистый  
    лист плотной бумаги с нарисованным на нем символом X. Он располагается на плоскости, на расстоянии примерно 20 см от глаз, при этом его освещение должно быть нормальным и равномерным Необходимо в течение 45 с смотреть в центр перекреста (после недельных занятий образ перекреста вызывается произвольно). Через 45 с взгляд переведите на светлый фон. С появлением образа глаза закройте, а перекрест медленно перенесите в область лба, а затем в  
    темя. Это символ единства мозга. Упражнение повторяйте 3 раза.
  + Взгляд влево вверх. Поза: правой рукой фиксируйте голову за  
    подбородок. Взяв карандаш или ручку, левую руку выбросите в сторону вверх под углом 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинайте делать упражнение в течение 7 с. Смотрите на предмет в левой руке, затем меняйте взгляд на «прямо перед собой» (счет «1-2-3-4-5-6-7»). Упражнение выполняйте 3 раза, потом доводите до 8 раз. Затем упражнение выполняйте «с точностью до наоборот».

Комментарии к методике «комплекс X». В дальнейшем, для того чтобы  
полностью проявить свои способности во время какой-либо ответственной (но привычной) работы или деятельности, достаточно представить символ X. Это будет являться как бы кодом для мозга. Его можно использовать всякий раз, когда необходимо заставить работать оба полушария одновременно.

1. **«Цветок».**

Скрестить руки перед собой и сомкнуть, подушечки пальцев друг с другом, тогда получится, что - сомкнутые и чуть округлые ладони - бутон цветка. Утром, когда восходит солнце, лепестки цветка медленно начинают раскрываться (пальцы начинают расходиться в стороны). Цветок распустился, смотрит на солнце, лишь его лепестки слегка трепещут от легкого ветерка (пальцы расходятся полностью, даже немного прогибаются; чуть-чуть шевелятся кончики пальцев). Потом цветок закрывается в бутон. Поменять положение рук.

**Методики для парного выполнения.**

1. **«Птица».**

Упражнение выполняется в паре. Каждый участник скрещивает свою правую кисть руки с левой кистью руки партнера. Чтобы скрещенные руки партеров смогли превратиться в птицу, их нужно расслабить; пальцы-крылья расслабленно лежат на предплечьях - птица отдыхает. А теперь она решила взлететь. Вот она пошевелила одним крылом, другим. Взлетает. Взмахи рук-крыльев легкие, плавные, волной от основания ладоней до кончиков пальцев. Когда полет закончен, и птица вновь садится, она опять свешивает крылья. Участники меняют руки.

1. **«Бабочка».**

Упражнение выполняется в паре. Каждый участник скрещивает свою правую кисть руки с левой кистью руки партнера, а левую с - правой. Чтобы скрещенные руки партнеров смогли превратиться в бабочку, их нужно прижать ладони тыльными сторонами друг к другу, выпрямив пальцы. Бабочка сложила крылья. А теперь бабочка взлетает с цветка. Ладони остаются выпрямленными и напряженными, пальцы не сгибаются, ведь бабочка не может согнуть крылья, они у нее всегда прямые. Взмах крыльев осуществляется только легким, но резким движением в запястьях. Когда полет закончен и бабочка вновь садится, она опять складывает крылья.

1. **«Ладушки, ладушки».**

Стоя друг перед другом играют в «ладушки». У одного человека правая рука сжата в кулак, левая раскрыта ладонью. При этом ударяем сразу обеими руками о руки партнера. У другого человека руки находятся в противоположном положении, т.е. если у одного правая рука сжата в кулак, то у другого раскрыта ладонью вперед. Положения рук постоянно меняются.

1. **«Правой ножкой, а левой ладошкой».**

* 1вариант

Упражнение выполняется стоя спиной друг к другу, на расстоянии примерно 20-30 см, соединив левые руки и правые ступни ног. Немного постояв на одной ноге, поменять положение, соединив правые руки и левые ступни ног.

* 2 вариант (не парами).

За спиной взять левой рукой правую ступню и наоборот положение.

1. **«Вот так, вот как!».**

Два человека стоят друг к другу лицом («играют в ладушки»). Ударяя  
ладонями рук в горизонтальном положении о ладони партнера, в то время как правая рука обращена вверх ладонью, а левая рука ладонью вниз, у партнера все наоборот. Коснувшись друг друга ладонями, перевернуть руки, т.е. поменять их: правая ладонь вниз, а левая вверх.

1. «**Пожарные».**

Выполняется в парах (можно и в одиночку). Правая рука вытянута вперед,  
сжата в кулак. Средний и указательный пальцы отогнуть, партнер кистью левой руки обхватывает снизу запястье правой руки товарища, затем поменять положение рук на противоположное (6-8 раз).

* 1 вариант

Рука с отогнутыми пальцами повернута ладонью к груди.

* 2 вариант

Рука с отогнутыми пальцами повернута ладонью к груди. После замены рук на противоположные, рука с отогнутыми пальцами должна быть повернута к груди боковой стороной.

1. **«Вверх по лестнице».**

Выполняется в парах, аналогично предыдущему. Пальцы на левой руке  
выпрямить и растопырить («лестница»). Правой рукой: средним и указательными «пожарные бет по лестнице» снизу-вверх и поменять  
положение рук. т.е. правая рука «лестница», а левая «пожарные бегут вверх по лестнице».

1. **«Пальчики, внимание!».** 
   * 1 вариант

В паре руки вытянуть вперед перед собой, скрестив их в запястьях. Пальцы левой руки растопырить, а пальцы правой руки сжаты в кулак. Затем поменять положение рук. т.е. пальцы правой руки растопырить, а левую сжать в кулак, также скрестив их в запястьях

* + 2 вариант

Пальцы левой руки растопырить, а на правой руке указательный и средний  
палец отогнуть, и пометить положение. (Это упражнение можно делать также не скрещивая запястья рук).

1. **«Ладонь-кулак».**
   * 1 вариант

В парах. Левая рука поднята вверх перед грудью сжатая в кулак, правая рука (локоть отвести в сторону) ладонью в них, коснуться кончиками пальцев основания кулачка, затем поменять положение на противоположное.

* + 2 вариант

Правая рука сжата в кулак горизонтально, левая ладонью вниз (вертикально), локоть правой руки прижать к тыльной стороне левой ладони, затем положение рук меняется на противоположное.

1. «**О'кей!».**
   * 1 вариант

Руки скрещены перед собой, пальцы правой руки растопырены, большой и указательный палец левой руки прижаты друг к другу подушечками «О'кей!». Затем меняется положение, но уже правая рука – «О'кей!», а левая сжата в кулак, и опять меняется положение рук, но не забывать: меняя положение рук, менять перекрест (одна рука снизу, другая сверху и наоборот).

* + 2 вариант

Аналогично, только вторая рука тоже делает «О'кей!», но не первым и вторым пальцами, а первым и пятым.

1. **« На зарядку становись!».**

Стоя, спина прямая, правая рука на поясе, левой рукой ладонью прижать ее к правому плечу, меняя положение: левая рука на поясе, правую сжать в кулак, прижав ее к левому плечу и опять поменять: правая на поясе, левая прижата к правому плечу ладонью и т.д. (6-8 раз).

1. **«Улитка».**

Сидя, руки на столе: скрещены в запястьях (тыльной стороной вверх);  
пальцы на правой руке, указательный и мизинец, отогнуты в стороны «усики» (все остальные пальчики на правой руке прижаты подушечками к ладони), а на левой руке в стороны отогнуты большой палец и мизинец «усики улитки». Затем поменять перекрест и соответственно положение рук на противоположное.

1. **«Улитка на камушке».**

Сидя, руки на столе. Левая рука: подушечки пальцев прижать к верхней  
части ладони «камушек», а правая рука сжата в кулак: отогнуть вверх средний и указательный пальцы: «улитка» сидит сверху на «камушке» левой ладони с тыльной стороны, и поменять, т е. правая рука - «камушек», а левая «улитка».

1. **«Козлик».**

Руки скрещены перед собой. Правая рука: указательный палец и мизинец  
отогнуть в стороны, а левая рука - пальцы растопырить затем, меняя  
перекресты рук, меняется и положение: левая рука средний и указательный пальцы отогнуты, а правая рука сжата в кулак и опять поменять положение, т.e., меняя «перекресты”, правая рука - указательный палец и мизинец отогнуть в стороны, а левая рука - пальцы растопырить (6-8 раз).

1. **«Крестики».**

Стоят два человека, касаясь друг друга плечами «в шеренге» одновременно: один поднимает правую ногу, другой человек поднимает левую ногу, соединив ступни ног обоих партеров, и взяв друг друга за руки, один человек, у которого правая нога поднята, левой рукой берет партнера за правую руку (как бы скрестив их), немного постояв в таком положении, партнеры меняют положения на противоположные друг другу (4-6 раз).

1. **«Фонарики».**

Скрестив руки перед собой, правой рукой сжимать и разжимать кулачок, а  
левой рукой - растопырив пальцы руки кистью поворачивать то влево, то  
вправо, изображая «фонарики». Затем поменять, положение рук.

1. **«Где наши ножки?».**

Наклон вниз. Левой рукой (кистью) обхватить, колено правой ноги, а правой рукой (кистью) обхватить икру левой ноги. Поменять положение на противоположное (8 - 10 раз).

1. **«Послушные пальчики**».

Скрестить руки, лежащие на столе на обеих руках, пальцы сжаты в кулак.  
Разжимать одновременно на обеих руках пальцы, но на правой руке начинать с мизинца, а на левой с большого пальца (разжимая поочередно пальчик). Затем сменить положение рук, т.е. на правой начать разжимать пальчики с большого, а на левой с мизинца (3-4 раза).

1. «**Рисуем».**

Обеими руками рисуем в воздухе. Правой рукой – квадрат, а левой рукой -  
круг. Затем правой рукой крут, а левой прямоугольник (повторить 4-6 раз).

1. **«Делай, как я. делай лучше меня!»**

Сидя на стульчике, ноги вытянуты вперед: ступней правой ноги делать  
вращающие движения по часовой стрелке, а левой рукой, вытянув вперед перед собой, делать вращающие движения (кистью руки) против часовой стрелки. Затем поменять, положение (8-10 раз).

1. **«Парами».**

Стоя лицом друг к другу, прикоснуться ладошками ладошек рядом стоящего партнера, затем прикоснуться скрещенными руками (ладошками) своих коленей, далее руки остаются скрещенными; опять касаются ладоней партнера, но касаясь уже коленей, руки не скрещиваются. Оба партнера делают все движения одновременно. Повторить 6-8 раз.

1. «**Велосипед».**

Упражнения в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями  
ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.

1. **«Танец отражений».**

Упражнения в парах: встаньте лицом друг к другу. Один из партнеров  
выполняет движение руками или ногами, другой должен их зеркально  
отобразить.

**Автономная гимнастика космонавтов**

1. Указательным пальцем правой руки тяните на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполните то же для другой руки.
2. Пальцами правой руки с усилием нажимайте на ладонь левой руки,  
   которая должна сопротивлялся. Выполните то же для другой руки.
3. Указательным пальцем правой руки с усилием нажимайте на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальнем необходимо сопротивляться. Повторите то же для другой руки.
4. Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил пытайтесь оттолкнуть левую кисть, которой давите на пальцы. Выполните то же для другой руки.
5. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки со стороны ладони. Кулак пытайтесь разжать. Выполните то же для другой руки .
6. С усилием зажмите правой ладонью кулак левой руки с тыльной стороны. Кулак пытайтесь разжать. Выполните тоже для другой руки.