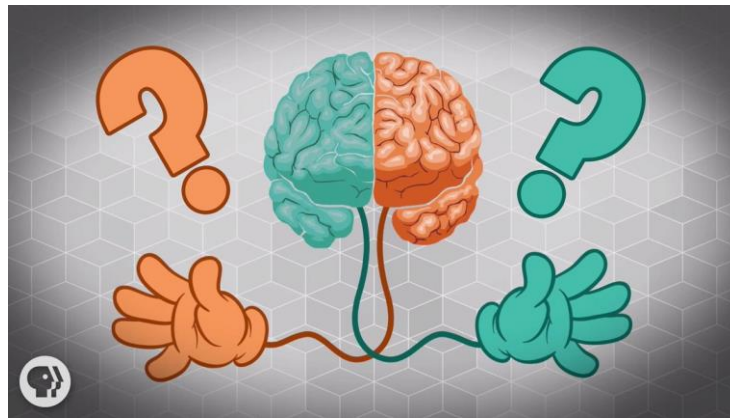


## 10 упражнений для развития межполушарных связей



- 1. И.п.** Свести ладони  
- пальцами левой руки крепко обхватить пальцы правой руки – вдох  
- поменять действия – выдох
- 2. И. п.** Руки и локти – на уровне груди, запястья и локти соединены (под прямым углом)  
- локти развести, кончики пальцев сведены - вдох  
- соединить - выдох
- 3. И.п.** Ладони поднять до уровня рта, мезинцы соединены  
- поочереди сгибать пальцы  
- выпрямлять в обратном порядке.
- 4. И.п.** Большим пальцем надавливать на первую фалангу каждого пальца под прямым углом.
- 5. И.п.** Пальцы левоу руки направлены на ребро ладони правой руки с подниманием локтя под прямым углом.
- 6. И.п.** Руки скрестить. Левая касается мочки правого уха, правая – носа. Менять местами.
- 7. И.п.** Ладонь – ребро – кулак (поочередно). Затем одновременно двумя руками.
- 8. И.п.** Хлопок – ухо/нос. Хлопок – поменять руки – ухо/нос.
- 9. И.п.** Горизонтальная восьмёрка (начало - влево). Кисть руки сжата в кулак, смотреть на выпрямленный большой палец. Поменять руки. Затем одновременно двумя руками.
- 10. И.п.** Выверт рук. Самонастройка.

Каждое упражнение выполняем по 10 раз.

Желаю уапеха!