



**Картотека упражнений,
в которых используются
одновременные разнотипные
движения рук**

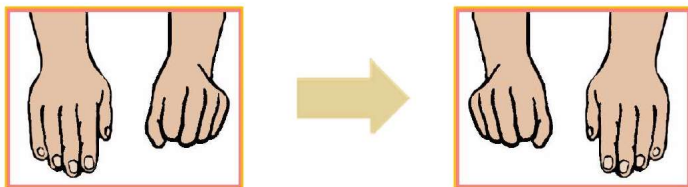
Одновременные разнотипные движения рук имеют особое значение. В отличие от симметричных и содружественных движений, регуляция которых в основном происходит на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции.

Осуществление и автоматизация движений такого типа требует создания **принципиально новых нейронных сетей**. Расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребенка.



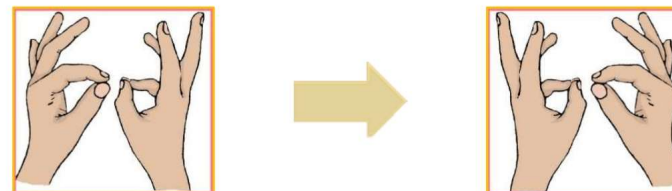
«Кулак - ладонь»

Одну руку сжимаем в кулак, другую выпрямляем в ладонь. Начинаем последовательно менять их: кулак - ладонь. Сначала делаем упражнение медленно, а когда оно начинает получаться, ускоряем темп.



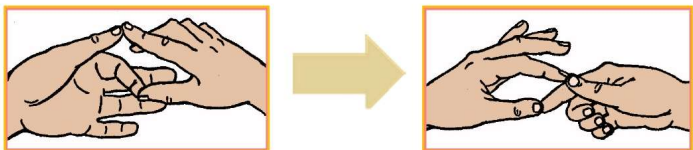
«Колечки наоборот»

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца. То же самое делает другая рука, но начинает с мизинца. Задача - делать упражнение одновременно двумя руками.



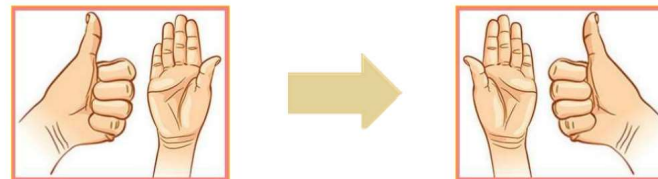
«Паучок»

Большие пальцы соединяем с указательными пальцами другой руки, образуя «восьмёрку». Потом верхние пальцы отсоединяем, делаем виток вниз и там снова их соединяем, ускоряясь и делая упражнение быстрее.



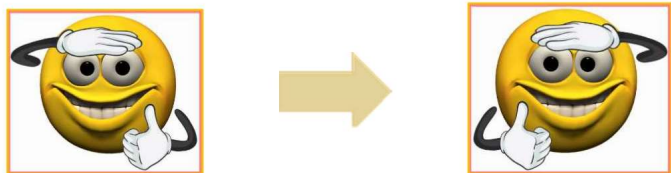
«Ладочка - класс»

Одну ладочку выставляем вперед, а второй рукой показываем «класс». Меняем руки. Упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.



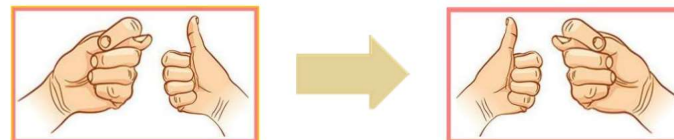
«Капитанское»

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает «класс». Меняем руки местами. Упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.



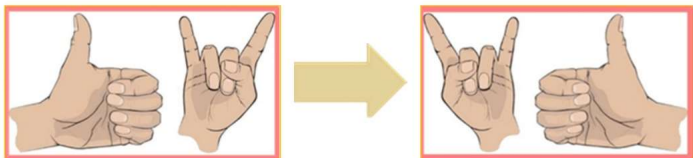
«Классная фигурка»

Одна рука показывает «класс», а вторая - «фигурку». Меняем руки.



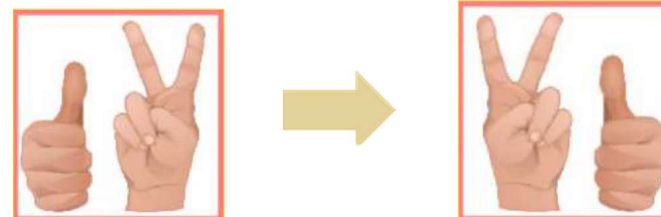
«Хвалим козлёнка»

Одна рука показывает «класс», а вторая - «рожки». Меняем руки.



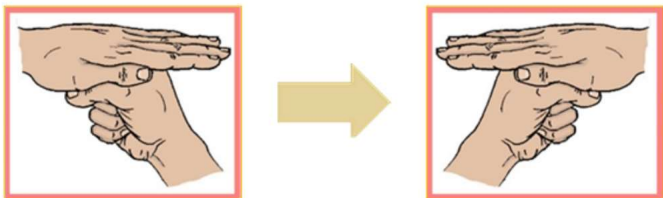
«Хвалим зайку»

Одна рука показывает «класс», а вторая - «ушки». Меняем руки.



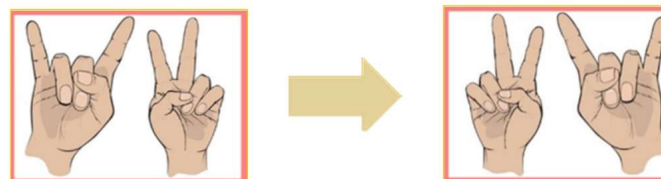
«Стол»

Правую руку сжать в кулак. Сверху накрыть выпрямленной ладонью левой руки. Меняем руки.



«Ушки - рожки»

Одна рука показывает «ушки», а вторая - «рожки». Меняем руки.



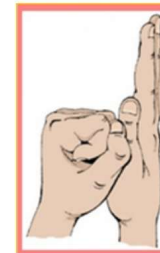
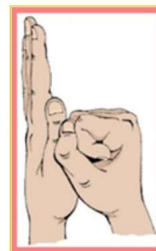
«Ухо - нос»

Одну руку ставим на нос, а вторую, перекрещивая руки, подносим к уху.
Хлопок и меняем их местами.



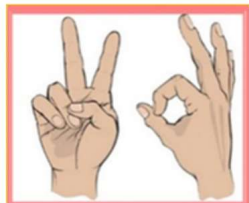
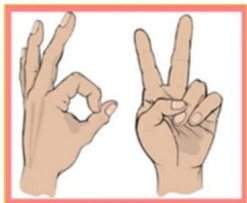
«Стул»

Ладонь одной руки вертикально вверх. К её нижней части приставляем кулак, большим пальцем к себе. Меняем руки.



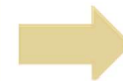
«Победитель»

Одна рука показывает знак «V», а вторая - «Ок».
Меняем руки.



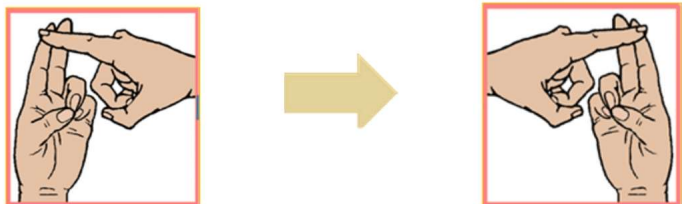
«Забор»

Мизинец одной руки накрывается тремя соединенными пальцами другой руки (указательным, средним и безымянным). Меняем руки.



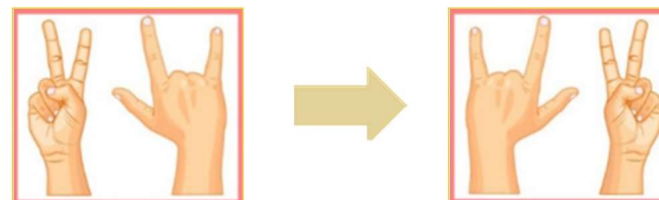
«Мостик»

На одной руке соединяем два пальца - указательный и средний. Указательным пальцем второй руки накрываем эти два соединенных пальца. Меняем руки.



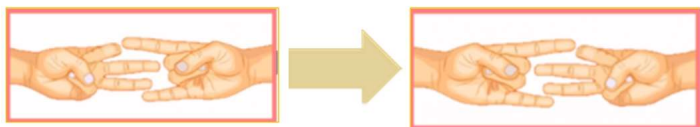
«Ушки и коза»

Одна рука показывает «ушки», а вторая – «козу» (большой палец, указательный и мизинец). Меняем руки.



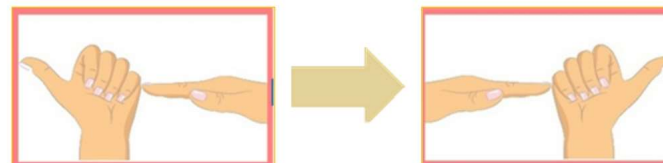
«Пазлы»

На одной руке выставляем два пальца - указательный и средний, а на другой руке - безымянный и мизинец. Соединяем их, как пазлы. Меняем руки.



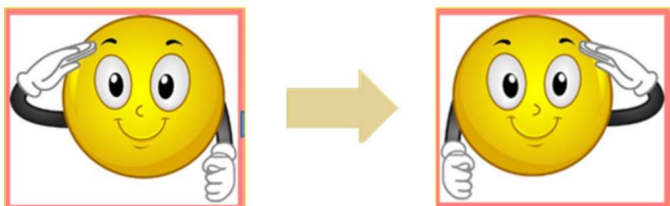
«Лезгинка»

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.



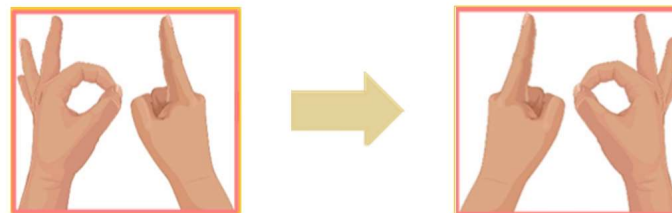
«Фигушка и честь»

Одну руку с вытянутыми и сжатыми пальцами прикладываем к виску, другой рукой показываем «фигушку». Меняем руки.



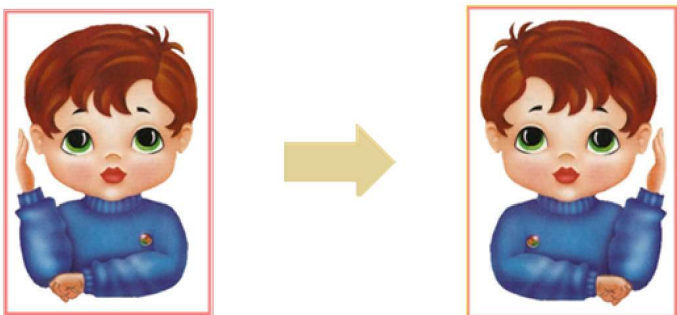
«Цифры»

На одной руке вытянут указательный палец - цифра 1, другая рука показывает цифру 0, соединив указательный и большой пальцы. Меняем руки.



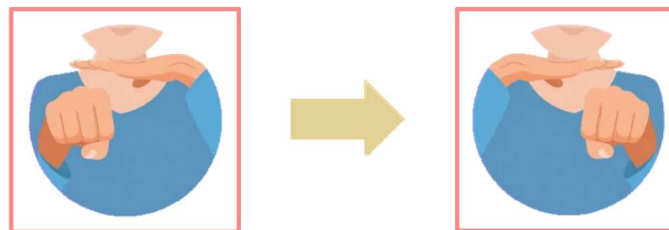
«Школьник»

Одна рука сжата в кулак и расположена параллельно полу, другая рука поднята вверх с разжатой ладонью.



«Боксёр»

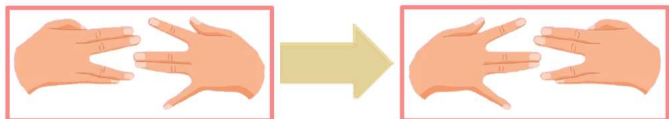
Помещаем прямую ладонь одной руки под подбородок. Другую руку сжимаем в кулак и вытягиваем перед собой на уровне груди. Меняем положение рук.



«Крабики»

Соединяем на одной руке указательный и средний пальцы и отдельно безымянный и мизинец.

На другой руке соединяем безымянный и средний пальцы, а указательный и мизинец максимально отставляем в стороны. Меняем положение.



«Спички»

Сжимаем руки в кулаки, оставив на одной руке вытянутым указательный палец, на другой - мизинец.

Делаем хлопок, меняем положение пальцев.

