

**Картотека кинезиологических и
нейропсихологических игр
и упражнений для познавательного
и речевого развития детей
с тяжелыми нарушениями речи
(методические рекомендации)**

Составители:

Педагог-психолог БДОУ г. Омска
«Детский сад № 206 комбинированного вида»
Каныгина Любовь Петровна

Педагог-психолог БДОУ г. Омска
«Детский сад № 328 комбинированного вида»
Колосовская Вера Васильевна

Пояснительная записка

Актуальность

С каждым годом увеличивается количество детей дошкольного возраста с различными нарушениями в развитии, которые нуждаются в специализированной помощи. Значительное количество детей с ограниченными возможностями здоровья составляют дети с тяжелыми нарушениями речи. Практически у всех детей данной категории отмечаются различные расстройства регуляции мышечного тонуса, статической координации, наблюдаются неуклюжесть, неловкость, слабость мимических движений, нарушения координации движений, быстроты и ловкости, недостаточная координация ручной моторики. Наибольшие трудности составляет выполнение движений по словесной и особенно, многоступенчатой инструкции. Типичным для этих детей является недостаточный самоконтроль при выполнении заданий. Вызывает сложности ориентировка в «схеме тела», пространстве помещения и ориентировка на листе бумаги.

Для детей с нарушениями речи характерно выраженное нарушение межполушарного взаимодействия. Нарушение межполушарных связей (или недоразвитие мозолистого тела) искажает познавательную деятельность детей и приводит к тому, что нарушаются все основные компоненты речи: звукопроизношение, фонематические процессы, словарный запас, грамматический строй речи, связная речь. Задержка речевого развития, в свою очередь, влияет на становление психики – страдают все психические процессы, тесно связанные с речью: память, внимание, восприятие, воображение, особенно на уровне произвольности и осознанности.

По отношению к таким детям перестают действовать традиционные способы решения актуальных образовательных задач. Встал вопрос о применении более эффективных методов и средств для преодоления имеющихся у детей трудностей в познавательном и речевом развитии.

Современная практика, опираясь на исследования ученых Ахутиной Т.В, Пылаевой Н.М., отмечает, что в коррекционной работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи важен нейропсихологический подход.

Методологической основой нейропсихологического подхода являются фундаментальные теоретические положения Л.С. Выготского и А.Р. Лурия о системном строении высших психических функций человека. Изучение структурных компонентов высших психических функций предполагало выявление особенностей функционирования блоков мозга (по А.Р. Лурия).

Первый блок мозга – энергетический, поддерживающий необходимый тонус для работы коры полушарий головного мозга. Функции этого блока сопровождают выполнение задач, выступая в качестве энергетического компонента деятельности. Дети с недостаточностью функционирования данного блока быстро утомляются, энергетически истощаются, не способны долго концентрироваться на каком-либо виде деятельности, раздражительны, несостоятельны в общении. Они допускают большое количество речевых ошибок в силу невнимательности, им сложно воспринимать обычный объем информации.

Второй блок мозга отвечает за прием, переработку и хранение информации. Блок обеспечивает модально-специфические процессы, работу анализаторных систем, первичную информацию об окружающем мире. Недостаточность второго блока выражается в проблемах с памятью, трудностях пространственной ориентировки,

сформированности фонематического восприятия, переработки слухоречевой информации. Также для недостаточности работы второго блока могут быть характерны правополушарные гностические трудности: ошибки переработки зрительно-пространственной информации (смещения зрительно похожих букв, зеркальность при письме, несоблюдение строки, трудности запоминания букв и т.д.).

Третий блок мозга – блок программирования и контроля деятельности – отвечает за планирование и регуляцию сложных форм деятельности. Также он отвечает за контроль поведения, создание и реализацию программ различных видов деятельности, планирование движений и высшие мыслительные акты. Недостаточность функционирования данного блока приводит к отсутствию усвоения ребенком норм и правил, несформированности волевого акта и самоконтроля. У детей с дисфункцией данного блока наблюдается бедный словарный запас, высокая отвлекаемость. Ребенок не соблюдает правила и не может себя контролировать.

Соответственно нейропсихологическую коррекцию целесообразно проводить в трех основных направлениях: поддержка энергетического тонуса ребенка; развитие (или восстановление) межполушарного взаимодействия; коррекционно-развивающая работа с познавательными процессами ребенка. Эти направления логично отражают функционирование блоков мозга.

Активизация 1-го функционального блока мозга ведется посредством развития у детей навыков самомассажа, упражнений на стабилизацию общего тонуса тела, и формированием базовых сенсомоторных взаимодействий.

Оптимизация межполушарных взаимодействий направлена на стимуляцию 2-го функционального блока мозга посредством применения упражнений для развития зрительного и слухового гнозиса, пространственных представлений, коррекции моторной сферы.

Развитие функциональных возможностей 3-го блока мозга проходит через упражнения на формирование самоконтроля, приемы развития коммуникативных навыков, коррекции произвольного внимания, оптимизации интеллектуальных процессов.

Существует целый ряд кинезиологических упражнений, которые улучшают мыслительную деятельность, развивают межполушарное взаимодействие, мелкую моторику, память, внимание, речь, мышление.

К комплексу таких упражнений относятся упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук, массажные упражнения, реципрокные упражнения, кинезиологические сказки, упражнения с кинезиологическими мячиками и мешочками, дидактические нейроигры.

- Массаж кистей и пальцев рук с использованием массажера Су-джок помогает активизировать взаимосвязь обоих полушарий, улучшить работу центров речи в коре головного мозга. Стимулирует развитие тактильной чувствительности, развивает мелкую моторику.

- Систематическое применение игольчатых аппликаторов Ляпко стимулирует тактильные рецепторы кожи рук, улучшает кровообращение и нервную проводимость.

- При хождении по массажным коврикам и тренажерам совершенствуется навык ориентировки в пространстве и собственном теле, развивается общая моторика. Массаж поверхности стопы оказывает наибольший терапевтический эффект, и еще

активнее стимулирует речевые области коры головного мозга, нежели при воздействии на кисть.

- Одним из эффективных комплексов движений, способствующих развитию мышц пальцев рук, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие, являются упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук.

- При регулярном выполнении реципрокных (перекрестных) движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует интегрированной работе двух полушарий головного мозга, своевременному и полноценному развитию высших психических функций.

- Упражнения с кинезиологическими мячами и мешочками позволяют улучшить зрительно-моторную координацию, повысить концентрацию внимания, сформировать чувство ритма, улучшить межполушарное взаимодействие, преодолеть коммуникативные трудности.

- Особое место в коррекционно-развивающей работе с детьми занимают нейроигры, которые синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, восприятия речи собеседника (родителей, педагога и других детей), вызывают стойкий интерес, оказывают благотворное влияние на развитие психических процессов: памяти, внимания, мышления, процессов восприятия, пространственных представлений и процессов саморегуляции.

Нейропсихологический подход позволяет коррекционной работе обеспечивать интеграцию речевого и физического развития ребёнка. Своевременное и целенаправленное устранение нарушений психомоторной сферы влияет на коррекцию речевого развития. Таким образом, вектор коррекционной работы с дошкольниками с тяжелыми нарушениями речи направлен «снизу вверх» (от движения к речи).

Исходя из вышесказанного, мы пришли к необходимости создания картотеки кинезиологических и нейропсихологических игр и упражнений для познавательного и речевого развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Цель – представление практических материалов для применения нейропсихологического подхода в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

Задачи:

1. Показать эффективность и необходимость внедрения данного подхода, элементов нейропсихологической коррекции.
2. Систематизировать практический материал.
3. Способствовать повышению качества и результативности коррекционно – развивающей работы с детьми с тяжелыми нарушениями речи.
4. Повысить психолого-педагогическую компетенцию педагогов-психологов, учителей-логопедов, воспитателей групп компенсирующей направленности в вопросах применения нейропсихологического подхода в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.
5. Познакомить родителей с кинезиологическими и нейропсихологическими играми и упражнениями для использования в совместной деятельности с детьми в домашних условиях.

Практическая значимость картотеки: применение педагогами, родителями кинезиологических и нейропсихологических игр и упражнений как максимально эффективных и действенных способов преодоления и коррекции имеющихся у детей интеллектуальных, речевых, двигательных нарушений.

Целевая группа: педагоги-психологи, учителя-логопеды, воспитатели групп компенсирующей направленности, семьи, воспитывающие детей с ОВЗ дошкольного возраста (дети с тяжелыми нарушениями речи).

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня развития психических процессов детей.
2. Повышение уровня речевого развития дошкольников.
3. Повышение психолого-педагогической компетенции педагогов-психологов, учителей-логопедов, воспитателей групп компенсирующей направленности в вопросах применения нейропсихологического подхода в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.
4. Заинтересованность родителей в использовании кинезиологических и нейропсихологических игр и упражнений в совместной деятельности с детьми в домашних условиях.

Содержание картотеки:

Приложение 1.

Упражнения для самомассажа.

- с использованием эспандера
- с использованием шарика су-джок
- с использованием колец су-джок
- с использованием ортоковрика
- с использованием игольчатого аппликатора Ляпко
- с использованием карандаша
- с использованием резинки

Приложение 2.

Упражнения на тренировку тонких движений пальцев рук (пальчиковая гимнастика).

Приложение 3.

Кинезиологические упражнения.

Приложение 4.

Кинезиологические сказки.

Приложение 5.

Игры и упражнения с кинезиомешочками.

Приложение 6.

Игры и упражнения с нейромячами.

Приложение 7.

Нейроигры.

Общие рекомендации по использованию кинезиологических и нейропсихологических игр и упражнений:

- Кинезиологические и нейропсихологические игры и упражнения можно использовать как на индивидуальных, так и на подгрупповых коррекционно-развивающих занятиях.
- Игры и упражнения рекомендуется проводить в первой половине дня.
- Прежде чем приступить к игре, убедитесь, что ребенок в хорошем настроении. Если ребенок не хочет играть, не настаивайте, иначе достичь нужного эффекта не получится. Ребенок начнет протестовать и вовсе откажется от каких-то совместных игр.
- Начинать необходимо с простых и доступных для ребенка игр, чтобы он видел, что может с ними справиться. Не забывайте хвалить ребенка за успехи, не акцентируйте внимание на том, что не получается.
- Постепенно игровые упражнения могут усложняться, увеличиваться в объеме, может повышаться и их темп.
- Основным требованием при выполнении игр и упражнений является точность выполнения специальных движений и приемов.
- Для достижения положительного результата важно регулярно использовать применяемые игры и упражнения.
- Не рекомендуется проводить работу с ребенком во время болезни и в течение 5-7 дней после нее, так как в этот период организм ребенка и его нервная система ослаблены.
- Во время проведения игр необходимо исключить все отвлекающие факторы: посторонние разговоры, игрушки, включенный телевизор.
- Перед выполнением пальчиковых и речедвигательных игр взрослому необходимо объяснить ребенку, как выполняется то или иное движение, а затем закрепить объяснение показом движения, сопровождая его стихотворением.
- При выполнении игр и упражнений, в которых ребенок выполняет задания двумя руками одновременно, необходимо следить за синхронностью движений рук ребенка.

Противопоказания к применению

Нейропсихологические упражнения для детей противопоказаны при таких заболеваниях:

- эпилепсия;
- генетические симптомы;
- психические расстройства.

С особой осторожностью упражнения следует выполнять детям с дисплазией соединительной ткани, с сердечной недостаточностью и бронхиальной астмой.

Полноценную нейропсихологическую коррекцию может провести только нейропсихолог. Однако у специалистов ДОУ есть возможность применять элементы нейропсихологической коррекции, при условии прохождения обучения по данному направлению и повышении профессиональной компетенции. Применение

нейропсихологического подхода дает положительную динамику в развитии детей с тяжелыми нарушениями речи.

Нейропсихологический подход может применяться не только для коррекции развития детей с тяжелыми нарушениями речи, но и для развития высших психических функций у нормально развивающихся детей, вплоть до одаренности. С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Заключение

На наш взгляд, нейропсихологический подход занимает одно из ведущих мест в коррекционно-развивающей работе специалистов, дает мощный толчок для развития ребенка. Данный подход помогает более успешно и эффективно осуществлять работу по коррекции и развитию психомоторной, познавательной сферы, высших психических функций.

Список используемой литературы:

1. Горячева Т.Г., Султанова А.С. Сенсомоторная коррекция при нарушениях психического развития в детском возрасте. Москва, 1999.
2. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 1998.
3. Конева Е. А., Рудаметова Н. А. Психомоторная коррекция в системе комплексной реабилитации детей со специальными образовательными потребностями. – Новосибирск, 2008.
4. Семенович А.В. Введение в нейропсихологию детского возраста. – М.: Генезис, 2005.
5. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – М.: Генезис, 2010.
6. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – М.: Аркти, 2009.
7. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. — М.: ТЦ Сфера, 2003.
8. Хомская Е.Д. Нейропсихология. – СПб.: Питер, 2007.

Приложение 1

Упражнения самомассажа с элементами кинезиологии

Это уникальная тактильная гимнастика, которая развивает межполушарное взаимодействие. Ощущения, возникающие одновременно в обеих кистях рук, отличаются друг от друга разными условиями восприятия - одна рука пассивна, а другая рука создает механические раздражения. Самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, так как информация поступает одновременно в речеслуховую, эмоциональную, творческую, зрительную зоны. Это предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Самомассаж содействует снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, коррекции гиперактивности.

Массаж кистей рук с эспандером

Ребенку предлагается сжимать и разжимать кисти рук, ведя прямой счет (обратный счет при усложнении). <https://cloud.mail.ru/public/fNo7/ReJZ13JzM>

*Чтобы ручкам силу дать, Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти
Нужно крепче их сжимать* рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки и встряхнуть.

Самомассаж ладоней и пальцев рук с предметами

Упражнения с карандашом

1. Карандаш прокатывается между ладонями до кончиков пальцев.

Ехала машина темным лесом за каким-то интересом.

Инти-инти интерес, выходи на букву «эс»!

Буква «с» не хороша – выходи на букву «ша»!

<https://cloud.mail.ru/public/kkwr/PkWzLhM1u>

1.1. Не выпуская карандаш, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая - снизу. Карандаш находится в горизонтальном положении между ладонями и выполняет функции массажера. Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные движения от начала ладони до кончиков пальцев.

2. Карандаш перетирать, нажимая подушечкой большого пальца перемещать карандаш вверх – вниз по подушечкам остальных четырех пальцев, (карандаш горизонтально)

Карандаш в руках катаю, между пальцами верчу.

Непрерывно каждый пальчик быть послушным научу.

<https://cloud.mail.ru/public/3fFR/2syNkWoPe>

3. «Нажми на кнопку» Зажать карандаш в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора. Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону до упора. Упражнение можно выполнять под счет «раз – два» до появления признаков легкой усталости, после чего положить карандаш, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

<https://cloud.mail.ru/public/8vKG/Cq9VmtHAg>

4. Взять карандаш вертикально подушечками указательного и большого пальцев. Сжимать карандаш, с силой пружиня его и перетирая, как бы желая расплющить. Расслабление мышц при сжатии чередуется с их расслаблением. Перехватить карандаш в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения. После стряхнуть кисть рук, расслабляя ее.

<https://cloud.mail.ru/public/nMeL/4we2seyYo>

4.1. «Качели» Зажать горизонтально карандаш четырьмя пальцами и нажимать то указательным, то мизинцем.

4.2. «Ходьба с коромыслом» Карандаш расположен между пальцами так, что средний и безымянный пальцы находятся под карандашом, а указательный и мизинец – на нем. Прикасаясь к поверхности стола средним и безымянным пальцами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло», периодически меняя темп «ходьбы». 3-4 раза.

4.3. «Трудолюбивый муравей» Зажать карандаш между указательным и большим пальцами. Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом карандаш. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку. 2 раза, после чего положить карандаш, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

5. «Спускаемся по лесенке» Зажать верхний конец карандаша вертикально между ладонью и большим пальцем. Перехватить снизу карандаш другой рукой.

6. «Закрутим винтик» Взять карандаш за один конец и держать в вертикальном положении тремя пальцами: указательным, средним и большим. Перетирающими

движениями этих пальцев перемещать карандаш вниз до тех пор, пока пальцы не окажутся у противоположного конца карандаша. Движения пальцев такие же, как при закручивании винтика. «Вкрутить винтик», после чего положить карандаш, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

7. «Весы». Положить кисть одной руки на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы. Разместить карандаш горизонтально так, чтобы средний палец был под карандашом, а остальные – на нем. Слегка приподняв ладонь над столом, нажимать попеременно пальцами то на один, то на другой конец карандаша, не выпуская ее. Это напоминает балансирование тарелок весов. Повторить упражнение 3-4 раза, после чего положить карандаш, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

Упражнения с атласной ленточкой

Ребенку предлагается скатать скользкую атласную ленточку, проговаривая текст считалки.

Один, два, три, четыре, пять!

Вышел зайчик погулять.

Вдруг охотник выбегает, прямо в зайчика стреляет.

«Пиф-паф, ой-ой-ой» умирает зайчик мой.

Привезли его домой, оказался он живой.

<https://cloud.mail.ru/public/ivqT/hVb5kFpHk>

Упражнения с клубком ниток

Ребенку предлагается намотать нитку на клубок сначала правой, затем левой рукой, произнося любой текст.

Мышка шла, шла, шла. Клубок ниточек нашла.

Клубок ниточек нашла, в домик-норку понесла.

Через мост переходила и клубочек уронила.

Села мышка, загрустила.

<https://cloud.mail.ru/public/boB3/UFjcNSvCn>

Упражнения с использованием разноцветных резинок

Ребенку предлагается, следуя схеме образца, надеть на пальцы соответствующего цвета резинки.

<https://cloud.mail.ru/public/dn7d/jyHr6NYyb>

<https://cloud.mail.ru/public/t47A/r6R8VZzWT>

<https://cloud.mail.ru/public/VpC1/bxJQhkquM>

Самомассаж ладоней и пальцев рук игольчатым аппликатором

Самомассаж ладоней игольчатым аппликатором оказывает благотворное влияние, как на физическое, так и на эмоциональное и психическое состояние организма ребенка: с одной стороны аппликаторы действуют на детей успокаивающе, с другой- 5-минутный массаж помогает концентрировать внимание и ребенок легко переключается на учебную деятельность. Систематическое применение аппликаторов Ляпко стимулирует тактильные рецепторы кожи рук ребенка, улучшает кровообращение и нервную проводимость.

Ребенок, самостоятельно регулируя нажим ладоней на аппликатор, выполняет упражнение молча, сосредотачиваясь на ощущениях и, произнося текст.

<https://cloud.mail.ru/public/TP8n/ozegZjgvW>

Ежик колет нам ладошки, поиграем с ним немножко.

Если будем с ним играть — ручки будем развивать.

Ловкими станут пальчики, умными — девочки, мальчики.

Ежик нам ладошки колет, руки нам готовит к школе.

Самомассаж с использованием шарика и колец Су джок

Одной из нетрадиционных технологий является **Су –джок терапия**, которая, обладает высокой эффективностью, безопасностью, простотой, и представляет собой массажный шарик в комплекте с двумя металлическими кольцами.

Формы работы с использованием массажера Су-джок разнообразны и применяются при выполнении пальчиковой гимнастики.

Вначале дети выполняют упражнения, молча, по показу, затем, проговаривая текст. Массажировать следует не только кончики пальцев, а всю поверхность ладони. Это могут быть круговые движения **шарика** между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.

При массаже пальцев эластичным **кольцом**, дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, сначала на правой, затем на левой руке, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики. При работе с определённым звуком во время массажа, проговаривается соответствующее этому звуку стихотворение.

Су-джок терапию можно использовать в качестве массажа при дизартрических расстройствах, для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма. Использование массажера способствует активизации деятельности у заторможенных детей и наоборот успокаивает гиперактивных. Массаж

позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Игровой самомассаж с массажером проводится в виде 5-ти минутных упражнений между основными частями занятия (динамических пауз). Су – джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

Цели Су –джок терапии:

- 1) Нормализовать мышечный тонус.
- 2) Опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.
- 3) Скорректировать речевые нарушения.

Упражнения с использованием шарика и колец Су джок

1. Ребенок повторяет слова и выполняет действия с **шариком** в соответствии с текстом.

*Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.*

<https://cloud.mail.ru/public/LDce/9MPVx1qTr>

2. Ребенок поочередно надевает массажные **кольца** на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

*В понедельник я купался, а во вторник рисовал.
В среду долго умывался, а в четверг в футбол гонял.
В пятницу я бегал, прыгал, очень долго танцевал.
А в субботу, воскресенье целый день я отдыхал.*

<https://cloud.mail.ru/public/1caU/pghgUAqiy>

*Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.*

«Волшебный шарик»

Выполняем движения в соответствии с текстом.

Этот шарик не простой, (любимся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем. (катаем шарик вертикально)

Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем. (катаем шарик горизонтально)

Катаем, катаем, катаем

Сильней на шарик нажимаем. (катаем шарик вертикально)

Как колобок мы покатаем,

Сильней на шарик нажимаем. (катаем шарик в центре ладошки)

«Ежик» Массажировать следует не только кончики пальцев, а всю поверхность ладони. Это могут быть круговые движения *шарика* между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку.

Идёт ёжик по дорожке

К своему дружку ужу.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу

К своему дружку ужу.

Жа-жа-жа, жа-жа-жа

День рожденья у ужа.

Уж позвал к себе на ужин жабу, ёжика, стрижа.

Жи-жи-жи, жи-жи-жи

Ёжик весело бежит.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу

Пирожок несёт ужу.

Пирожок с черникой

И свежей ежевикой. (Массажиром шариком ручки).

«Овощи»

Дети между ладонями катают **шарик**

У девочки Зиночки овощи в корзиночке

Вот пузатый кабачок положила на бочок,

Перец и морковку уложила ловко,

Помидор и огурец.

Наша Зина – молодец!

Дети надевают колечко

на пальцы, начиная с большого.

Показывают большой палец.

«Фрукты»

Дети поочередно разгибают пальчики из кулачка, надевая **колечко**.

Этот пальчик – апельсин, он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива, вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос, высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша, просит: «Ну-ка, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Фрукт для вас и для нас.

Дети катают **шарик** по ладошке.

«Грибы»

Дети делают ладошку «корзиночкой» и катают **шарик**.

Я корзинку в лес беру, там грибы я собираю.

Удивляется мой друг: «Сколько здесь грибов вокруг!»

Показывают удивление, разводят руки в стороны

Подосиновик, масленок, подберезовик, опенок, Боровик, лисичка, груздь – не играют в прятки пусть!

Рыжики, волнушки найду я на опушке.

Возвращаюсь я домой, все грибы несу с собой.

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки

А мухомор не понесу, пусть останется в лесу!

Большой палец левой руки оставляют, грозят ему.

«Ягоды»

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,

Малина, клубника, шиповник,

смородина и земляника

Запомнил ягоды я, наконец.

Что это значит?

Поднимают плечи, удивляются

Я – молодец!

Большие пальцы вытягивают вперед.

«Мебель»

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Мебель я начну считать: кресло, стол, диван, кровать, Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и табурет.

Вот сколько мебели назвал.

«Одежда»

Постираю чисто, с толком: Дети делают движения кулачками, имитирующие стирку.

*Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и майку, Поочередно надевают **колечко**
А ещё футболку, джинсы, свитерок и брюки. на пальчики, начиная с мизинца
правой руки.*

Вот устали мои руки!

Встряхивают обе руки.

«Посуда»

*Девочка Иринка порядок наводила. Дети катают **шарик** между ладонями.
Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Девочка Иринка кукле говорила:

*«Салфетки должны быть в салфетнице,
Масло должно быть в масленке,
хлебушек должен быть в хлебнице,
А соль, конечно, в солонке!».*

«Дикие звери зимой»

*Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки*

*Медведь в берлоге крепко спит,
всю зиму до весны простит,
Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.
Только зайньке не спится – убегает он от лисицы.
Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков.*

«Новый год»

*Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

*Праздник приближается, ёлка наряжается.
Мы развешали игрушки: бусы, шарики, хлопушки.
А здесь фонарики висят, блеском радуют ребят.*

«Зимние забавы»

*Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

*Что зимой мы любим делать?
В снежки играть, на лыжах бегать,
На коньках по льду кататься,
Вниз с горы на санках мчаться.*

«Транспорт»

*Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

*Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть
Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,
Пять пальцев мы в кулак зажмем,
Пять видов транспорта мы назовем.
Дети сжимают пальцы в кулачок.*

«Животные жарких стран»

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

*За мамой слонихой шагает слоненок,
За крокодилихой – крокодиленок,
За львицей шагает маленький львенок,
За верблюдицей бежит верблюжонок,
За зеброй спешит полосатый зебренок,
За кем же торопится каждый ребенок.*

«Дикие животные весной»

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

*Это зайчонок, это бельчонок, это лисенок, это волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок бурый,
мохнатый, смешной медвежонок.*

«Домашние птицы»

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

*Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть гусенок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утенок.
У каждой мамы малыши
Все красивы, хороши!
Катают **шарик** между ладонями.*

«Домашние животные»

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

*Довольна корова своими телятами,
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья - поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
А я довольна своими ребятами!*

«Перелетные птицы»

Дети катают **шарик** между ладонями.

*Тили-тели, тиле-тели,
С юга птицы прилетели!
Прилетел к нам скворушка – серенькое перышко.
Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей.
Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж.*

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Все вернулись, прилетели, Песни звонкие запели!

«Семья»

Этот пальчик - дедушка, (надеваем **кольцо Су-Джок** на большой палец)

Этот пальчик - бабушка, (надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик - папенька, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик - маменька, (надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

Этот пальчик - Ванечка (Танечка, Данечка и т. д.) (надеваем кольцо на мизинец).

«Подводный мир»

Дети катают **шарик** между ладонями.

Посмотри скорей вокруг!

Что ты видишь, милый друг? Здесь прозрачная вода,

Плывет морской конек сюда,

Вот медуза,

Вот кальмар,

Это рыба шар.

А вот расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

«Насекомые»

Поочередно надевают **колечко** на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Дружно пальчики считаем – насекомых называем:

Бабочка, кузнечик, муха, это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит, ой, сюда комар летит !

«На лужок»

Поочередно надеваем **кольцо** на каждый палец.

На лужок пришли зайчата,

Межвежата, барсучата, Лягушата и енот.

На зеленый ты лужок

Приходи и ты, дружок!

Катаем шарик по ладошке

«Рыбки»

Перекидывать **шарик** из руки в руку

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зарюются в песке!

Сжимать, разжимать шарик в кулачке

«Игрушки»

Поочередно катаем **шарик** к каждому пальчику, начиная с большого пальца.

На большом диване в ряд куклы Катины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей Кате мы игрушки сосчитать.

Точечный самомассаж

Упражнение для развития памяти

1. *Открывайся, третий глаз,*

Научи скорее нас. (массажируем точку на переносице)

Лучше станет наша память.

Вы проверьте это сами. (массажируем точки на висках)

Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.

2. *На полянке стоит дом.*

В этом доме умный гном. (массажируем точку между бровей)

Он в окошечки глядит,

Что увидит — говорит. (массажируем точки на висках)

«Внимание»

Чтоб внимательными Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку

Быть, концентрации внимания, расположенную в середине

Нужно на ладонь давить. ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии

- вдох, при ослаблении- выдох.

«Ладонка»

С силой на ладошку давим Пальцами правой руки с усилием нажать на

Сильной стать ее заставим ладонь левой руки, которая должна сопротивлять-

ся. Тоже для другой руки.

«Ладонки»

Мы ладошки разотрем, Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки

Силу пальчикам вернем двигать вверх-вниз по ладони левой руки и наоборот.

«Запястье»

Чтоб сильней была рука, Обхватить левой рукой запястье правой и массировать.

Разотрем ее слегка. То же выполнять правой рукой.

«Наши пальчики»

Понемножку по ладошке

Наши пальчики идут, (пальцы одной руки легко стучат по ладони другой)

Серединку на ладошке наши пальчики найдут (то же другой рукой)

Чтоб внимательнее стать, нужно точку нажимать. (нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки))

Помассировать по кругу, (круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки))

А теперь расслабить руку. (легко пошевелить пальцами)

Давим, (крепко сжать кулаки)

Тянем, (напряженно вытянуть пальцы)

Отдыхаем. (расслабить кисть)

Мы внимательными станем! (скрестить руки на груди)

«Магазин одежд»

Открываем магазин, (соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны)

Протираем пыль с витрин. (ладонь 1 руки массирует тыльную сторону другой и наоборот)

В магазин заходят люди, (подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой)

Продавать одежду будем. (костьшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз по ладони другой руки)

- дети называют различную одежду

Магазин теперь закроем, (фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони)

Каждый пальчик мы помоем. (массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки)

Потрудились мы на «пять» — (потираем ладони)

Пальцы могут отдыхать. (поглаживаем каждый палец)

«Кулачки»

Загнуть большие пальцы вовнутрь ладошки, сжать кулак. Когда ребенок делает вдох, кулачки следует постепенно сжать до максимума. При выдохе постепенно разжать ладонь (до 10 раз).

«Массаж ушных раковин»

Ушки сильно разотрем

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную

И погладим и помнем

раковину. Растереть ушки руками.

«Колпак» обеспечивает необходимой скоростью и интенсивностью протекание нервных процессов между клетками и группами нервных клеток головного мозга.

Активизируется механизм слухового восприятия и способствует развитию. Памяти, усвоению информации на слух.

1. Возьмите правое ухо правой рукой, левое- левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные- спереди.
2. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха.
3. Повторите 3 и больше раз.

Упражнения с использованием ортоковриков

Ритмические движения на ортоковриках

Логоритмика с элементами нейрогимнастики и речевым материалом. Ритм можно задавать счетом, метрономом, стихами и музыкой. К ритмичным шагам подключаются различные движения с предметами и без. Одновременно оказывается массаж стопам, что вызывает активное стимулирование коры головного мозга.

Цель: Развитие у дошкольников координированных движений рук, ног во время ходьбы. Повышение эффективности коррекционного воздействия на восприятие ритмической структуры речи

1.Прямой шаг, одноименные руки-ноги

<https://cloud.mail.ru/public/VDkD/f9Z97U8Xb>

2.Прямой шаг, разноименные руки-ноги

<https://cloud.mail.ru/public/tyCt/zgJgzHNFL>

3.Прямой шаг, руки-ноги, хлопки руками

<https://cloud.mail.ru/public/My1t/qZNP6Wupm>

4. Прямой приставной шаг. Правая нога - правая рука на пояс, левая нога – левая рука на пояс, хлоп. Каждое движение проговаривается.

<https://cloud.mail.ru/public/tbbm/SPde7niNm>

5.Прямой шаг с перекладыванием мешочка из руки в руку и проговариванием заданного текста.

<https://cloud.mail.ru/public/gJ3V/UMYAAR7GF>

6. Прямой шаг, одноименные руки – ноги, упражнение на ориентировку в схеме тела. Прямой шаг, одноименные руки – ноги с перекладыванием кинезиомешочка, автоматизация или дифференциация звуков.

<https://cloud.mail.ru/public/B5K7/Q5SALMK3m>

Пальчиковая гимнастика с элементами кинезиологии

Многочисленными исследованиями учёных установлено, что основа влияния мелкой моторики на различные стороны психической деятельности ребёнка кроется в значительном представительстве кистей рук в коре головного мозга. Оказалось, что зона, отвечающая за движения кистями и пальцами рук, занимает одну треть всей моторной области и расположена в непосредственной близости от речевой зоны, проекция которой занимает ещё одну четверть. Ежедневные упражнения с пальчиками в течении лишь одного месяца помогают улучшить артикуляционную моторику детей, их звукопроизношение, внимание и воображение. Но наибольшие результаты приносит сочетание пальчиковых упражнений с речевым сопровождением. Такой подход позволяет активизировать около половины всей двигательной зоны в коре головного мозга и, тем самым, обеспечить эффективное развитие мелкой моторики, речи и других важнейших психических функций ребёнка.

Упражнения, выполняемые двумя руками одновременно

1. *«Ковшик»* Обе ладони соединены ребрами на столе, кончики пальцев левой и правой рук соприкасаются, большие пальцы прижаты к указательным пальцам.
2. *«Крыша дома»* Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, пальцы обеих рук плотно прижаты и соприкасаются подушечками, кисти максимально раздвинуты.
3. *«Дерево»*
У дерева ствол, на стволе много веток, а листья на ветках зеленого цвета.
Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.
4. *«Очки»* Локти опираются на стол, пальцы обеих рук собраны в кольцо и соединены.
5. *«Ворота»* Локти опираются на стол, ладони направлены вверх, подушечки среднего и безымянного пальцев обеих рук соединены, указательные пальцы и мизинец выпрямлены, большие пальцы плотно прижаты к указательным.
6. *«Птичка»*
Пальчики - головка, крылышки - ладошка.
Ладони повернуты к себе, большие пальцы выпрямлены от себя и переплетены (как бы цепляются друг за дружку), большие пальцы - головка, остальные сомкнутые пальцы - крылья. Помахать ими.
7. *«Волк и лиса»*
Серый волк бежит по лесу, а за ним бежит лиса.
Поднялись у них трубою два пушистых хвоста.
«Волк» Делаем «пароходик», большие пальцы разводим в стороны. Указательные пальцы сгибаются внутрь ладоней и образуют лоб, а остальные в виде «лодочки» - верхнюю и нижнюю челюсти.
«Лиса» Выполняем то же самое, но внутрь ладони сгибаем еще мизинцы, чтобы мордочка у лисы была острее. Большие пальцы чуть сгибаем. Одна фигурка вытекает из другой.
8. *«Корзинка»* Ладони направлены к себе, пальцы обеих рук переплетены внутрь ладоней, большие пальцы замкнуты в кольцо.
9. *«Бабочка»*

Бабочка-коробочка, улетай под облачко. Там твои детки на березовой ветке.

Скрестить запястья обеих рук и прижать ладони тыльной стороной друг к другу. Пальцы прямые. «Бабочка сидит». Ладони прямые и напряжены. Пальцы не сгибать. Легким, но резким движением рук в запястьях имитировать полет бабочки.

Развитие динамической координации движений

1. «Кулачок» Кулачок тыльной стороной вниз - ребенок по очереди разжимает и сжимает пальцы.

2. «Здравствуй, пальчик» Все пальцы обеих рук по очереди друг с другом здороваются.

«Здравствуй!»

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю –

Всех я вас приветствую!

Пальцами правой руки по очереди

«здорваться» с пальцами левой руки,

Похлопывая друг друга кончиками.

3. «Колечки» Все пальцы по очереди здороваются с большим пальцем.

4. «Человечек бегаёт» Пальцы бегают по столу.

5. «Бинокль» Большие пальцы соединены горизонтально. Остальные пальцы, начиная с указательного поочередно приставляют к большим (движения рук могут быть как одновременные, так и последовательные) до образования «бинокля».

6. «Мишка косолапый» Все пальцы, кроме среднего, стоят на столе, средний согнут и приподнят вверх — голова медведя. Выполняют движения поочередно большим и указательными пальцами — безымянным и мизинцем, как бы имитируя походку медведя.

7. «Игра на рояле» Ладони лежат на столе в позе пианиста (пальцы слегка согнуты). Попеременно постукивают первым — вторым, первым — пятым пальцами.

8. «Крючки»

Давайте, люди, дружить друг с другом, Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены

Как птицы с небом,

друг с другом. Попеременно и попарно

Как ветер с лугом,

сцеплять пальцы на руках.

Как парус с морем,

Трава с дождями,

Как дружит солнце со всеми нами.

9. «Ожерелье»

Ожерелье мы

Поочередно перебирать пальцы рук, соединяя с большим

составим,

пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

маме мы его подарим.

Упр. выполняется в прямом и обратном порядке.

Развитие реципрокной координации движений

1. «Стул»

Ножки, спинка и сиденье — вот вам стул на удивленье.

Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок большим пальцем к себе. По счету менять положение рук.

2. «Стол»

У стола четыре ножки, сверху крышка, как ладошка.

Левая рука складывается в кулачок. Сверху на кулачок опускается ладошка правой руки.

3. Рисование в воздухе. Правая рука рисует круг, а левая - квадрат.

4. *«Рожки да ножки»*

«Рожки»: средний и безымянный пальцы согнуты, придерживаются сверху большим пальцем, указательный и мизинец вытянуты; рука поднята вверх. *«Ножки»*: вытянуты указательный и средний пальцы, безымянный и мизинец прижаты к ладони и придерживаются большим; рука опущена вниз. Одна рука показывает «рожки», вторая - «ножки». Затем руки одновременно меняются ролями.

5. Пилит ребром одна ладонь, забивает кулак другой руки.

6. *«Вилка - розетка»* Одна рука представляет собой электрическую розетку (указательный палец и мизинец вытянуты, средний и безымянный прижаты к ладони, придерживаются большим). Другая рука - вилка (поджаты к ладони указательный и мизинец, вытянуты средний и безымянный). Руки сближаются, вилка «втыкается в розетку». Затем одновременно руки меняются ролями, превращая вилку в розетку, а розетку - в вилку.

7. *«Прятки»* Обе руки сжаты в кулак. Одновременно происходят два движения: большой палец правой руки поднимается вверх, а мизинец левой руки вытягивается вниз. Затем, одновременно, большой палец правой руки прячется внутрь кулака, правый мизинец вытягивается вниз, а левая рука прячет мизинец и поднимает большой палец вверх.

8. *«Поклоны»* Руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх, ладони развернуты друг к другу. Разные пальцы правой и левой рук попарно кланяются друг другу, трижды сгибаясь и выпрямляясь, затем те же движения повторяются зеркально. Сначала раскланиваются указательный и средний палец одной руки с безымянными мизинцем другой, потом указательный палец и мизинец одной со средним и безымянным другой.

9. *«Указатель»* Локоть левой руки опирается на стол, ладонь повернута к себе, пальцы сложены в кулак, большой палец отставлен в сторону. Правая рука выпрямлена, ладонь вниз, пальцы плотно прижаты. Пальцы правой руки прикасаются в горизонтальном положении к основанию мизинца левой руки. Затем положение рук меняется.

10. *«Птенцы»* Левая рука лежит на столе ладонью вверх, пальцы прижаты и выпрямлены вверх. Правой рукой обхватываем пальцы левой. Затем положение рук меняется.

11. Имитация игры на рояле, гитаре, балалайке, скрипке и т.д.

12. *«Ладушки-оладушки»*

*Мы играли в ладушки –
жарили оладушки,
так пожарим, повернем
и опять играть начнем.*

Правая рука лежит ладонью вниз, а левая - вверх.
Одновременная смена позиции со словами.

13. *«Лягушка»*

*Лягушка хочет в пруд,
Лягушке скучно тут,
А пруд зарос травой,*

поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая ладонью лежит на столе.
Происходит смена положения рук.

Упражнения пальчиковой гимнастики с элементами кинезиологии

1. «Дождик»

Что делать после дождика? Пальцы обеих рук по очереди друг с другом

здороваются.

По лужицам скакать. Пальцы одной руки, собранный щепоткой, касаются середины другой ладони, о наоборот.

Что делать после дождика? Пальцы обеих рук по очереди друг с другом
Здороваются

Кораблики пускать руки делают навстречу друг другу волнообразные движения
Что делать после дождика? Пальцы обеих рук по очереди друг с другом
здороваются.

На радуге качаться Обе руки рисуют в воздухе две дуги
Что делать после дождика? Пальцы обеих рук по очереди друг с другом
здороваются.

Да просто улыбаться! Развести руки в стороны и улыбнуться.

<https://cloud.mail.ru/public/hnKf/KN7YMbSQD>

2. «Аты-баты»

Упражнение выполняется в парах. Играющие на каждое слово считалки хлопают в ладони соседа.

Аты-баты или содаты, аты-баты на базар.

Аты-баты что купили? Аты-баты самовар.

Аты-баты сколько стоит? Аты-баты три рубля.

Аты-баты кто выходит? Аты-баты ты и я!

<https://cloud.mail.ru/public/oU5c/4X7r2gHSi>

3. «Два барана»

Упражнение выполняется в парах. Играющие на каждое слово считалки хлопают в ладони соседа.

Утром рано два барана Хлопок в ладоши себе и соседу сначала правой, затем левой
рукой

Застучали в ворота Хлопок в ладоши себе и соседу сначала правой, затем левой
рукой

Тра-та-та, тра-та-та, хлопки по коленям

Открывайте ворота! Хлопки в ладоши себе и соседу

<https://cloud.mail.ru/public/QCcj/8bSTuhW4k>

4.«Краб»

Краб ползет по дну,

Выставив клешню.

Ладошки повернуты тыльной стороной вниз, пальчики перекрещены и тоже опущены вниз. Большие- повернуты к себе. Передвигать, опираясь на пальчики, ладошки в одну сторону, затем- в другую.

5.«Слоник»

Правую ладонь поставить на выпрямленную левую: указательный и безымянный пальцы- передние ноги слона; большой и мизинец- задние; вытянутый средний палец- хобот.

6.«Тяни- толкай»

Ладони в горизонтальном положении соприкасаются тыльными сторонами. Средний и безымянный пальцы нижней руки направлены вверх, а те же пальцы верхней руки - вниз.

7. «Собака»

У собаки острый носик,

Есть и шейка, есть и хвостик.

Правую ладонь поставить на ребро, тыльной стороной к себе. Большой пальчик поднять вверх. Указательный согнуть, средний и безымянный - вместе. Попеременно опускать и поднимать мизинец.

8. «Кошка»

А у кошки ушки на макушке,

Чтоб лучше слышать мышь в норушке.

Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец - поднять вверх.

9. «Мышка»

Серенький комок сидит

И бумажкой все шушит.

Средний и безымянный пальчики упираются в большой. Указательный и мизинец, согнутые в дуги, прижать к среднему и безымянному.

10. «В гости к кошке»

Позвала нас в гости кошка, (ладони на щеках, качаем головой)

И пошли мы по дорожке. (пальцы «шагают» по коленям или по столу)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Видим дерево высокое, (наставляем кулачки друг над другом)

Видим озеро глубокое. (волнообразные движения кистями)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»)

Зернышки везде клюют: Тут клюют и там клюют, (пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот)

Никому их не дают. (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Это дом, (крыша)

А в нем окошко. (окно)

Нас встречают кот и кошка. (хлопаем в ладоши)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)
Мы немножко погостим (руки «здороваются»)
И обратно побежим. (пальцы «бегут» по коленям или по столу)
Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)
Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)
Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)
Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

11. «Осень»

Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)
Приходи! (зажимаем кулаки по очереди)
Осень, осень, (трем ладошки друг о друга)
Погляди! (ладони на щеки)
Листья желтые кружатся, (плавное движение ладонями)
Тихо на землю ложатся. (ладони гладят по коленям)
Солнце нас уже не греет, (сжимаем и разжимаем кулаки по очереди)
Ветер дует все сильнее, (синхронно наклоняем руки в разные стороны)
К югу полетели птицы, («птица» из двух скрещенных рук)
Дождик к нам в окно стучится. (барабанить пальцами то по одной, то по другой ладони)
Шапки, куртки надеваем (имитируем)
И ботинки обуваем (топаем ногами)
Знаем месяцы: (ладони стучат по коленям)
Сентябрь, и октябрь, и ноябрь.(кулак, ребро, ладонь)

12. «Грибы да ягоды»

Я в лесу нашел грибок.
Я сорвать его не смог: (ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем))
Дождь грибочек поливал, (пальцы ласково гладят по щекам)
И грибочек подрастал. (руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг, **называем грибы**)
Ягодка росла в лесу. Я домой ее несу. (кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем))
Солнце ягодку согрело,(пальцы ласково гладят по щекам)
Наша ягодка поспела. (делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках)
- называем ягоды

13. «Урожай»

Овощи растут на грядке.(скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)
Посчитай их по порядку: (соединить по очереди пальцы на двух руках)
Капуста, перец, огурец, (кулак, ребро, ладонь)
Я сегодня молодец. (гладим себя по груди)
На грядке овощи растут,(скрестить пальцы на руках, по очереди поднимать пальцы)

Что же мы увидим тут? (соединить по очереди пальцы на двух руках)

Картофель, помидор, морковь, (кулак, ребро, ладонь)

Мы себя похвалим вновь. (гладим себя по груди)

14. «Зима»

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Принесла мороз. (пальцами массируем плечи, предплечья)

Пришла зима, (трем ладошки друг о друга)

Замерзает нос. (ладошкой массируем кончик носа)

Снег, (плавные движения ладонями)

Сугробы, (кулаки стучат по коленям попеременно)

Гололед. (ладони шоркают по коленям разнонаправленно)

Все на улицу — вперед! (одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем))

Теплые штаны наденем, (ладонями проводим по ногам)

Шапку, шубу, валенки. (ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами)

Руки в варежках согреем (круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони)

И завяжем шарфики. (ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи)

Зимний месяц называй! (ладони стучат по коленям)

Декабрь, январь, февраль. (кулак, ребро, ладонь)

15. «Новый год»

Наступает Новый год! (хлопаем в ладоши)

Дети водят хоровод. (кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу)

Висят на елке шарики, (поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар)

Светятся фонарики. (фонарики)

Вот сверкают льдинки, (сжимать и резко разжимать кулаки по очереди)

Кружатся снежинки. (легко и плавно двигать кистями)

В гости дед Мороз идет, (пальцы шагают по коленям или по полу)

Всем подарки он несет. (трем друг об друга ладони)

Чтоб подарки посчитать, будем пальцы загигать: (хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем)

1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 10. (по очереди массируем каждый палец)

16. «Найди животных»

Мы тихонько в лес зайдем. (пальцы шагают по столу (коленям))

Что же мы увидим в нем? (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))

Там деревья подрастают, к солнцу ветки направляют. (одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот))

-дети по очереди называют диких животных

По деревне мы шагаем, (пальцы шагают по столу (коленям))

Видим будки и сараи. (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем))

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза —

кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

- дети по очереди называют домашних животных

В жарких странах оказались, (пальцы шагают по столу (коленям)

Очень долго удивлялись. (одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)

Тики-ти, тики-ти, (два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками)

Животных мы хотим найти. (одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)

- дети по очереди называют животных жарких стран

17. «Это звери»

У зверей четыре лапы. (поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках)

Когти могут поцарапать. (пальцы двигаются как коготки)

Не лицо у них, а морда. (соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз)

Хвост, усы, а носик мокрый. (волнообразные движения рукой, «рисует» усы, круговые движения пальцем по кончику носа)

И, конечно, уши (растираем ладонями уши)

Только на макушке. (массажирем две точки на темени)

18. «Путешествие»

Тук-тук-тук, Тук-тук-тук.

Наши уши слышат стук. (возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза)

Вот ладошечки шуршат, (потирание ладоней друг о друга)

Наши пальчики трещат. (потирание кулачков друг о друга)

Теперь в ладоши громко бей, (хлопки)

А теперь ты их согрей. (ладони на щеки)

К путешествию готовы? (кулаки на коленях)

Да! (руки вверх, ладони раскрыть)

В путь отправимся мы снова: (вращательные движения кистями)

Сядем мы на самолет и отправимся в полет. (руки в стороны, ладони напряжены) *Мы теперь на корабле, нас качает на волне.* (ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз)

Едет поезд, (ребром ладони двигаем по коленям или по столу)

Колеса стучат. (кулачки стучат по коленям или по столу)

В поезде много веселых ребят (зверят). (подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол)

Перечислить имена детей (зверей). (Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу).

19. «Где вы, рыбки?»

Рыбки, рыбки, где вы, где?

Рыбки плавают в воде. Вы плывете, рыбки, сами?

Машете вы плавниками.

Что блестит, как жар горя?

На вашем теле чешуя.

Рыбки, рыбки, вы не стите.

Вы плывите! Вы плывите!

Дети договаривают последние слова двустихья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналу взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается. Рыбка — присесть. Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед. Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.

20. «Букет цветов»

Посадили зернышко, (ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко») *Выглянуло солнышко*.

Солнышко, свети — свети! (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

Зернышко, расти — расти! (ладони вместе, руки двигаются вверх)

Появляются листочки, (ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно)

Распускаются цветочки. (кисти сжимаем и разжимаем по очереди)

21. «Гусеница»

Шла гусеница по дорожке.

У нее в ботинках ножки.

Ротик, нос, а глаза — два,

И большая голова.

Желтый, зеленый, красный, синий,

С улыбкой ты всегда красивый! (по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы)

22. «Чики-чи, чики-чи»

Кто же это так стучит? (левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот)

Крепко глазки закрываем, (дети закрывают глаза ладонями)

Кто это стучит — узнаем. (ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)

Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет).

23. «Сонный слон»

Динь-дон. Динь-дон. (*сидя за партами, хлопок в ладоши, хлопок об парту — 2 раза* (по ритму стихотворения).

В переулке ходит слон, (3 тихих хлопка в ладоши, 1 громкий).

Старый, серый, сонный слон. (3 тихих хлопка в ладоши, 1 громкий).

Динь-дон. Динь-дон. (хлопок в ладоши, хлопок об парту — 2 раза).

Стало в комнате темно: (3 тихих хлопка в ладоши, 1 громкий).

Заслоняет слон окно. (3 тихих хлопка в ладоши, 1 громкий).

Или это снится сон? (3 тихих хлопка в ладоши, 1 громкий).

Динь-дон. Динь-дон. (хлопок в ладоши, хлопок об парту — 2 раза).

24. «Внимательный мишка»

По полянке мишка шел (пальцы одной руки шагают по ладони другой)

И в бочонке мед нашел. (царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой)

Лапкой мед он доставал, (надавливание на центр ладони указательным пальцем другой)

Язычком его лизал. (круговые движения указательным пальцем по центру ладони др. руки)

Нету меда! (крепко зажать кулаки)

Где же мед? (выпрямить напряженные пальцы)
Ищет мишка — не найдет. (ладони на щеках, качаем головой)
Нужно обязательно Мишке быть внимательным. (указательными пальцами
обеих рук стучим по коленям в ритме фразы)

25. «Пальчики грустят»

Если пальчики грустят —
Доброты они хотят. (пальцы плотно прижимаем к ладони)
Если пальчики заплачут —
Их обидел кто-то значит. (трясем кистями)
Наши пальцы пожалеем —
Добротой своей согреем. («моем» руки, дышим на них)
К себе ладошки мы прижмем, (поочередно, 1 вверху, 1 внизу.)
Гладить ласково начнем. (гладим ладонь другой ладонью)
Пусть обнимутся ладошки,
Поиграют пусть немножко. (скрестить пальцы, ладони прижать, пальцы двух рук
быстро легко стучат)
Каждый пальчик нужно взять
И покрепче обнимать. (каждый палец зажимаем в кулачке)

Кинезиологические упражнения

Кинезиология - это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. Эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов, в том числе речи и интеллекта. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело головного мозга, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Основная цель их использования: развитие межполушарного взаимодействия, способствующее активизации мыслительной деятельности.

Задачи:

- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Развитие общей и мелкой моторики.
- Развитие памяти, внимания, воображения, мышления.
- Развитие речи.
- Формирование произвольности.
- Снятие эмоциональной напряженности, создание положительного эмоционального настроя.
- Профилактика дислексии и дисграфии.

Данные упражнения имеют как моментальный, так и накопительный эффект. Их можно применять в комплексе и отдельно, в тех случаях, когда необходима концентрация внимания или для снятия напряжения.

Условия применения «Умной гимнастики»

- точное выполнение движений
- регулярные, ежедневные упражнения по 10-15 минут в день.
- постепенное усложнение заданий, расширение их объёма, наращивание темпа их выполнения.
- доброжелательная, эмоционально-комфортная обстановка.

Виды кинезиологических упражнений:

1. Дыхательные упражнения.

Цель: нормализация ритмов организма, развитие самоконтроля и произвольности. Рекомендуются для коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности.

2. Глазодвигательные упражнения.

Цель: расширение поля зрения, улучшение восприятия. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергизацию организма и активизируют процесс обучения.

3. Коррекционные движения тела и пальцев.

Цель: обеспечение развития межполушарного взаимодействия, снятие мышечных зажимов и синкинезий. Медленное выполнение перекрестных движений способствует активизации вестибулярного аппарата.

4. Самомассаж.

Цель: повышение тонуса и активизация организма.

Упражнения для развития мелкой моторики

1. «Колечко» Поочередно 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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

*Ищет птичка и в траве,
И на ветках, и в листве,
И среди больших лугов,
Мух. слепней, червей, жуков.*

2. «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 правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

<https://cloud.mail.ru/public/Df4J/ZiGCRhqDP>

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» или «Веселые обезьянки»

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. «Горизонтальная восьмерка» Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая

головой. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев, хорошо выдвинутым изо рта языком.

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

8.«Лягушка» Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук. Речевое сопровождение:

Лягушка хочет в пруд,

Лягушке скучно тут,

А пруд зарос травой,

Зеленой и густой.

9. «Кросс»

Дети прижимают подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой - к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой. Затем они расцепляют нижнюю пару и меняют пары местами.

Продолжают упражнение в быстром темпе.

Мы бежим сегодня кросс.

Кто обгонит? Вот вопрос.

Обогнать мы всех хотим

И бежим, бежим, бежим.

10. «С бумажками играем – ум развиваем»

Для этого несложного упражнения необходимы 2 листка бумаги, размером с тетрадный листок. Сминаем одновременно двумя руками эти листы. Зажимаем их в кулак, а затем начинаем разворачивать. Но каждая рука работает со своим комком бумаги. Добиваемся максимального распрямления листов.

11. «Паучок»

Руки держим перед собой, а пальцы направлены кверху. Соединяем большой палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Не отнимая пальцы друг от друга, пытаемся соединить большой палец правой руки с указательным пальцем левой руки. Перемещайте пальцы, быстро двигая своеобразную восьмерку сначала перешагивая пальцами сверху вниз, а затем снизу вверх. Ускоряйте темп. Упражнение выполняют 1 минуту.

В одном видео 4 упр

<https://cloud.mail.ru/public/CGUR/uGi8bbKNA>

12. «Цепочка»

Колечки, образованные сомкнутыми большими пальцами и мизинцами правой и левой рук, сцепляются так, чтобы пальцы одной руки были в кольце другой. Цепочку вяжут дальше с безымянными, средними и указательными пальцами. Выпрямить все пальцы и начать вязать цепочку в обратном порядке, начиная с больших и указательных пальцев.

Вначале цепочку вяжут медленно, в индивидуальном темпе; а затем упражнение выполняют под счет в темпе и ритме, заданном педагогом.

13. «Замок» Пальцы обеих рук переплетены в замок так, что сверху лежит большой палец правой руки, после смены позиции - левой.

Повторить упражнение от 2 до 4 раз в одном занятии.

14. «Блинчики» Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ребром; одновременная смена позиции.

15. «Грабли-кулак» Правая рука лежит ладонью вниз, пальцы раздвинуты, а левая – собрана в кулак; одновременная смена позиции

в одном видео 4 упр

<https://cloud.mail.ru/public/9U21/ybR2jMWd4>

16. «Щелчки» Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо и, имитируя щелчок, 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. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе

17. «Прятки» Обе руки сжаты в кулак. Одновременно происходят два движения: большой палец правой руки поднимается вверх, а мизинец левой руки вытягивается вниз. Затем, одновременно, большой палец правой руки прячется внутрь кулака, правый мизинец вытягивается вниз, а левая рука прячет мизинец и поднимает большой палец вверх.

18. «Вилка - розетка» Одна рука представляет собой электрическую розетку (указательный палец и мизинец вытянуты, средний и безымянный прижаты к ладони, придерживаются большим). Другая рука - вилка (поджаты к ладони указательный и мизинец, вытянуты средний и безымянный). Руки сближаются, вилка «втыкается в розетку». Затем одновременно руки меняются ролями, превращая вилку в розетку, а розетку - в вилку.

19. «Рожки и ножки»

Развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук. Одна рука показывает ножки, а вторая рожки (большой палец, указательный и мизинец).

Меняем руки.

Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

в одном видео 2 упр

<https://cloud.mail.ru/public/TSWw/zHaeihDvr>

20. «Пилим-забиваем» Пилит ребром одна ладонь, забивает кулак другой руки.

21. «Указатель» Локоть левой руки опирается на стол, ладонь повернута к себе, пальцы сложены в кулак, большой палец отставлен в сторону. Правая рука

выпрямлена, ладонь вниз, пальцы плотно прижаты. Пальцы правой руки прикасаются в горизонтальном положении к основанию мизинца левой руки. Затем положение рук меняется.

22. «Клювик-ладонь» Локоть левой руки опирается на стол, ладонь повернута от себя. Правая рука изображает клювик, соединяя большой палец с указательным. При смене положения ладони левой руки к себе, большой палец правой руки соединяется со средним пальцем. Затем положение рук зеркально меняется.

<https://cloud.mail.ru/public/cTA9/gdhNJX2LN>

В одном видео 2 упр

<https://cloud.mail.ru/public/Bkkb/mmsAc55QV>

23. «2 пальца- 3 пальца» Обе руки сжаты в кулак. Одновременно происходят два движения: в правом кулаке показываются два пальца, в левом – три, и наоборот

24. «Молоток»

Во время чтения стихотворения (на каждую строчку) дети меняют положение рук.

Правая рука – «молоток»: ладонь повернуть к себе, пальцы крепко сжать в кулак; предплечье опустить вниз перпендикулярно полу.

Левая рука – «полочка»: руку согнуть в локте и поднять на уровне груди, предплечье параллельно полу.

На каждую строчку смена положений рук.

Молоток стучал, стучал, гвозди в доску загонял. Колотил он с толком, получилась полка

В одном видео 2 упр

<https://cloud.mail.ru/public/pVrL/mjdw1Jdo5>

25. «Дверь-тук» Локоть левой руки опирается на стол, ладонь повернута от себя, кулак правой руки имитирует стук. Положение рук меняется зеркально.

26. «Ксилофон» Правая рука сжата в кулак, выставлены указательный и средний палец- клавиша ксилофона. Указательный палец левой руки ударяет по пальцам правой и наоборот.

В одном видео 2 упр

<https://cloud.mail.ru/public/ZJV2/4MdQwuTbu>

27. «Зайка-кулак» Руки согнуты в локтях, ладони развернуты к себе и сжаты в кулак. Кулаки ударятся друг о друга, из правого кулака показать два пальца. Кулак ударился о кулак, из левого кулака показать два пальца.

28. «Зайка – окей» Правая рука сжата в кулак и показывает два пальца, в левом кулаке встречается большой палец с указательным и наоборот.

29. «Поклоны» Руки согнуты в локтях, пальцы направлены вверх, ладони развернуты друг к другу. Разные пальцы правой и левой рук попарно кланяются друг другу, трижды сгибаясь и выпрямляясь, затем те же движения повторяются зеркально. Сначала раскланиваются указательный и средний палец одной руки с безымянными

мизинцем другой, потом указательный палец и мизинец одной со средним и безымянным другой.

30. «Кольца»

Ладони повернуты друг к другу, пальцы врозь. Кончики больших пальцев соединить с указательными, образуя колечки. Остальные три пальца остаются выпрямленными. И далее поочередно с каждым пальцем. Колечки обеих рук приближать на расстояние 1,5–2 см, но не касаться друг друга. Затем всё в обратном порядке. То же с закрытыми глазами.

То же на каждый счет: большой палец правой руки поочередно с каждым пальцем образует колечко. Затем всё в обратном порядке.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

31. «Кулак-колечко»

Это упражнение способствует улучшению мыслительной деятельности, запоминанию; помогает синхронизировать работу полушарий головного мозга, облегчить процесс письма, устранение дислексии, повысить устойчивость внимания.

Большим и указательным пальцами правой руки делаем «колечко», а одновременно левой рукой делаем «кулак», затем попеременно меняем позиции рук. Чем быстрее это делаем, тем эффективнее.

32. «Цепь» Большой и указательный пальцы левой руки в кольце. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой — указательный, большой — средний и т. д. В упражнении участвуют все пальчики. Речевое сопровождение:

Хоть и вредный мухомор,

Я его не трону.

Вдруг понадобится он

Жителю лесному.

33. «Стул»

Ладони обеих рук направлены друг к другу. К основанию пальцев левой руки приставить средние фаланги правой руки так, чтобы проксимальные фаланги были горизонтальны относительно пальцев правой руки (получается «ровное сиденье стула»), большой палец правой руки плотно прижать к ладони. Разгибая правую кисть, вернуться в и.п. Повторить те же движения, но приставляя левую кисть к правой. Акцентировать конечные положения в каждом движении. То же проделать с закрытыми глазами, затем - под счет.



34. «Домик» Руки направлены вверх. Большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням. Основания ладоней и кончики безымянных пальцев соприкасаются. Мизинец правой руки встает вертикально — «труба».

35. «Фонарик» Руки направлены вверх. Одна рука зажата в кулак, ладонь другой распрямить. По сигналу происходит смена положения рук.

36. «Ладушки-оладушки» Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами:

*Мы играли в ладушки – жарили оладушки,
Так пожарим, повернем и опять играть начнем.*

37. «Времена года» По ходу произносимого текста кинезиоупражнения сменяют одно другое: «ладушки-оладушки», «лягушка», «дом», «замок»
«январь»

Открываем календарь – начинается январь Правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами

В январе, в январе много снега во дворе Поочередно одна рука сжимается в кулак, а другая – ладонью на столе. Происходит смена положения рук

Снег на крыше, на крылечке ладони под углом друг к другу и раскрыты

Солнце в небе голубом кисти рук скрещены в запястье, пальцы в стороны

В каждом доме топят печку ударяем кулак о кулак

Только дым идет столбом ладони соединены в вертикальном положении

<https://cloud.mail.ru/public/WQHd/1MMZ3QoUC>

«февраль»

«март»

«апрель»

Упражнения для развития крупной моторики

37. «Перекрестные шаги» – это одно из важнейших упражнений, смысл которого – в интеграции правого и левого полушарий головного мозга. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Упражнение можно делать под музыку и без нее. Это может быть и обычный шаг, и «маршировка», которую лучше выполнять под ритмичную музыку, шагая на месте.

38. «Потанцуем»

Любим все мы

танцевать,

Руки, ноги поднимать.

Согнуть левую ногу в колене и кистью (локтем)

правой руки дотронуться до колена левой ноги.

39. «Перекрестные движения» Выполняем перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем делаем то же самое левой рукой и правой ногой.

40. «Перекрестное марширование»

*Любим мы маршировать,
Руки, ноги поднимать.*

Нужно шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем, шагать касаясь рукой одноименного колена.

Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге.

41. «Мельница» Рука и противоположная нога вращаются круговыми движениями сначала вперед, затем назад, одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Время выполнения 1-2 минуты.

42. «Паровозик» Правую руку положить под левую ключицу, одновременно делая 10 кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой и плечом вперед, затем столько же назад. Поменять положение рук и повторить упражнение.

43. «Руки-ноги» развитие концентрации внимания и двигательного контроля, погашение импульсивности, развитие навыков удержания программы. И. п. – стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вместе – руки врозь. Ноги врозь – руки вместе. Ноги вместе – руки вместе. Ноги врозь – руки врозь. Цикл прыжков повторить несколько раз.

44. «Робот» Встать лицом к стене, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Передвигаться вдоль стены вправо, а затем влево приставными шагами, руки и ноги должны двигаться параллельно, а затем передвигаться, используя противоположные руки и ноги.

45. «Велосипед» Упражнение выполняется в парах. Исходное положение: встать напротив друг друга, коснуться ладонями ладоней партнера. Совершать движения, аналогичные тем, которые выполняют ноги при езде на велосипеде, с напряжением. 8 движений + пауза. Выполняется 3 раза.

46. «Крюки» способствует снижению выброса адреналина, что помогает *успокоиться и сознательно переключить внимание*. Можно выполнять сидя или стоя.

1.Скрестите лодыжки.

2.Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

3. Прижмите язык к твердому небу за верхними зубами и глубоко дышите.

47. «Хвалим – ругаем» Одновременно гладить себя по голове и стучать по животу.

48. «Ленивые восьмерки» Вытянуть правую руку вперед и большим пальцем описывать в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку. Начинать с центра лежащей восьмерки и двигаться влево - вверх. Затем то же самое проделать большим пальцем левой руки, после этого сцепить руки в замок и проделать движение теперь уже двумя руками.

49. «Зеркальное рисование» На доске или на чистом листе бумаги, взяв в обе руки по карандашу или фломастеру, одновременно рисовать зеркально-симметричные рисунки, буквы.

50. «Горизонтальная восьмерка на бумаге» Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку, затем, то же самое левой рукой. А теперь правой и левой одновременно.

Мы восьмёрки рисовали, а потом они упали.

Нарисуем мы волну, очень длинную струну.

Нарисуем мы зигзаг, нарисуем так и так.

51. «Весёлая переменка»

Слегка постучите левой ладонью по макушке, с целью легкими шлепками «разбудить» свой мозг, повысить умственные способности. Обратите внимание на то, чтобы рука двигалась над головой прямо сверху вниз. Затем начните поглаживать живот правой рукой.

Далее приступаем к комбинации обоих движений. При этом обратите внимание на то, чтобы по ошибке не перепутать движения: левой постукивайте по макушке сверху вниз, а правой рукой поглаживайте живот справа налево. После того как вы привыкнете к этим движениям, поменяйте руки местами. Такие упражнения развивают общую координацию.

52. «Гусеница»

Передвижение вперед из положения сидя на полу. Ноги сгибаются в коленях - толчок, подтянуться на обеих руках, попа скользит по полу вперед. Движения повторяются и проговариваются.

<https://cloud.mail.ru/public/nP4s/8FkRaf9Lx>

53. «Ползание»

Из положения стоя на коленках начинается движение вперед с правой ноги и левой руки. <https://cloud.mail.ru/public/5CQi/4hrAwwad4>

Игра «Повтори!»

Набор движений, предложенный в игре, часто используется специалистами в программах по психомоторному развитию и нейропсихологической коррекции детей. Можно играть как индивидуально, так и в паре, группе. Проводить игру могут и не специалисты. В этой игре участник должен воспроизвести положение рук и позу, которую он видит на картинке. Трудность заключается не в том, что движения требуют особых физических способностей, а в их непривычности, непохожести на те, что люди осуществляют в быту каждый день. В игровой набор входят два вида карточек: карточки, на которых нарисованы только руки, карточки, с нарисованными человечками. Можно маркировать правую руку игрока браслетиком.

Развивающий потенциал игры:

- формирует планирование, контроль и внимание, умение придерживаться правил;
- формирует пространственные представления;
- формирует представление о положении своего тела в пространстве;
- развивает точность и координацию движений;

- умение взаимодействовать с партнером, коммуникативные навыки;

Ход игры: Карты лежат перед участниками стопкой рубашками вверх. Карты переворачиваются и участник воспроизводит изображенное движение. Если стоит развивающая задача, то игра начинается с простых заданий, постепенно переходя к более сложным. Если игра носит развлекательный характер, то карты просто перемешиваются.

Базовый вариант игры: Перед игроками лежит стопка карточек. Ведущий переворачивает одну карту из стопки, а игроки как можно быстрее воспроизводят изображенное на ней движение. Тот, кто справился с заданием позже других, оставляет карточку у себя. Далее переворачивается следующая карточка и процедура повторяется до тех пор, пока все карты не будут перевернуты. Выигрывает тот, у кого окажется наименьшее количество карточек. В колоде есть карточки с изображением движений, воспроизвести которые невозможно. Ведущий может разнообразить игру, показывая карточки боком или вверх ногами. Задача игроков, как можно быстрее распознать изображенное движение и воспроизвести его правильно.

«Замри» Вариант 1.

Каждый из участников вытягивает вслепую по одной карточке. Переворачиваются они одновременно по команде ведущего. Участники внимательно рассматривают свою карточку, воспроизводят изображенные на них позы или жесты и замирают. Через оговоренное время (можно использовать песочные часы) ведущий проверяет правильность выполнения задания.

«Угадай» Вариант 2.

Карточки рубашками вниз раскладываются на столе или на полу. Количество карточек определяет ведущий. Затем ведущий воспроизводит позу или жест. Задача остальных участников – показать ту карточку, с которой воспроизводился жест или поза. Тот, кто первым отгадывает, становится ведущим на следующий раунд.

«Эстафета» Вариант 3.

Группа детей делится на две команды. Ведущий взрослый становится между ними на равноудаленном расстоянии от обоих. В руках ведущего заранее отобранные для обеих команд карточки одинаковой степени сложности. Участники каждой команды поочередно добегают до ведущего, он показывает каждому из них по карточке, участники правильно воспроизводят жест или позу, после чего возвращаются каждый в свою команду, передавая эстафету следующему. Участник, неверно показавший жест, добивается правильного исполнения и только после этого возвращается в команду.

«Передай движение»

Капитан команды воспроизводит движение по карточке первому члену команды, он передает следующему и т.д.

«Объяснялки» Вариант 4.

Игра проводится в парах. Упражнение можно усложнить и выполнять инструкции с закрытыми глазами. Один из участников выбирает случайным образом карточку, рассматривает ее и, не показывая карточку партнеру, четко и понятно объясняет ему, что необходимо сделать, чтобы тот смог точно воспроизвести движение, изображенное на карточке.

«Как один» Вариант 5.

В игре используются только карточки с изображением рук. Карты лежат перед участниками стопкой рубашками вверх. Ведущий переворачивает верхнюю карту, пара игроков должна воспроизвести изображенное на ней движение так, будто они

являются одним человеком, то есть один член пары «становится» левой рукой, а второй- правой. Вместе они должны показать доставшееся им движение. Можно разрешить членам пары разговаривать во время выполнения задания, а можно ввести обязательство выполнять его молча, можно всю игру проводить в одних и тех же парах, а можно после каждого раунда менять составы пар.

«Запомни последовательность»

Игроку предъявляются для воспроизведения 2-3 карты по порядку. Его задача повторить их в том же порядке.

Упражнения с нейрокарточками для рук

«Повтори жест» Для воспроизведения ребенок повторяет изображенный на карточке жест. Сначала каждой рукой отдельно, затем одновременно двумя руками, параллельно расположенными, затем скрещенными руками.

<https://cloud.mail.ru/public/BGYE/TV14NWXkq>

«Реципрокные упражнения» Ребенку предлагается сразу две карточки с разными положениями рук, зеркально повторяющими движения. Изображения воспроизводятся поочередно.

<https://cloud.mail.ru/public/6wjt/57dPV16is>

<https://cloud.mail.ru/public/RnRd/J6wzczvGF>

<https://cloud.mail.ru/public/TsNe/WmAStk7FG>

«Замок»

<https://cloud.mail.ru/public/veB8/KGnmsibcq>

«Скрещенные руки»

«Окошко»

«Колечки»

«Кулак-ладонь»

Упражнения с нейрокарточками для крупной моторики

«Скрещенные руки-ноги»

«Одноименные коленка-локоть»

«Перекрестные коленка-локоть»

«Коленка-рука»

«Руки-ноги»

Дыхательные упражнения

1. «Свеча» Исходное положение – сидя за столом. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

2. «Дышим носом»

Подыши одной ноздрей,

И придет к тебе покой.

Исходное положение – о. с. 1 - правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой делать тихий, продолжительный вдох; 2 - как только вдох окончен, открыть правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным освобождением от воздуха легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.

3. «Ныряльщик» Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох.

4. «Надуй шарик» Исходное положение - лежа на спине. Детям расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе воображаемый шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза - задержка дыхания. Выдох - втянуть живот как можно сильнее. Пауза - вдох, при этом губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

5. «Дыхание»

1- медленный вдох через нос, когда грудная клетка начнет расширяться — прекратить вдох и сделать паузу длительностью 4 с;

2 — плавный выдох через нос.

Тихо-тихо мы подышим,

Сердце мы свое услышим.

3 - *Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим.*

Стоя прямо, опустить руки, сделать быстрый вдох, притягивая руки к подмышкам ладонями вверх. Затем, медленно выдыхая, опустить руки вдоль туловища ладонями вниз.

4 - *Глубоко мы все вздохнем и дыхание прервем.*

Вниз закрутим ушки, ушки - непослушки.

Глубоко вздохнуть. Завернуть пальчиками ушки от верхней точки до мочки. Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым звуком «а-а-а».

6. «Губы трубочкой»

1 — полный вдох через нос, втягивая живот;

2 — губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;

3 — сделать глотательное движение, как бы глотая воздух;

4 — пауза в течение 2-3 с, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Чтобы правильно дышать,

Нужно воздух нам глотать

Упражнения на релаксацию

1. «Дирижер» Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, которую я сейчас включу. Сейчас мы будем не просто слушать музыку – каждый из вас представит себя дирижером, который руководит большим оркестром (включается музыка) Представьте себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом

наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь еще и локтями и всей рукой целиком... Пусть в то время как вы дирижируете, музыка течет через все ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по – новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка кончится. Откройте глаза и устройте себе самому и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

2. «Путешествие на облаке» Сядьте удобнее и закройте глаза. Два – три раза глубоко вдохните и выдохните... Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на мягкую гору из пухлых подушек. Почувствуйте, как ваши ноги, спина, попа удобно расположились на этой большой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овеивает ваши лица? Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть облако перенесет вас сейчас в такое место, где вы будете счастливы. Постарайтесь мысленно увидеть это место как можно более точно. Здесь вы чувствуете себя совершенно спокойно и счастливо. Здесь может произойти что – нибудь чудесное и волшебное... Теперь вы снова на своем облаке, и оно везет вас назад, на ваше место в классе. Слезьте с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатило. Теперь наблюдайте, как оно медленно растает в воздухе. Потянитесь, выпрямитесь и снова будьте бодрыми, свежими и внимательными.

3. «Ковер-самолет» Исходное положение - лежа на спине, глаза закрыты, при этом играет спокойная музыка. Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей группе (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся.

4. «Тряпичная кукла и солдат» Исходное положение – стоя. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

5. «Снеговик» Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, 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 ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

6. «Ласковое солнышко» Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, по щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.

7. «Транспорт»

Уже круг, шире круг. Видим руки. Нету рук.

Упражнение начинаем, руки выше поднимаем.

Кулачки зажали. Тихо посчитали: 1, 2, 3, 4, 5.

Ручки могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Оказались за рулем — мы машину вдаль ведем.

Крепко руль держали. Ехали — устали.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

На корабль мы попали, волны сильно нас качали.

Чтоб случайно не упасть, ноги нужно напрягать. 1, 2, 3, 4, 5.

Ноги могут отдыхать.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Вот мы на велосипеде едем, едем, едем, едем.

Все проехали дороги, отдыхают наши ноги.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Набежала черная туча — мы глаза зажмурим лучше.

Все лицо мы напрягаем, теперь спокойно отдыхаем.

Улыбнулись, рассердились, очень сильно удивились.

Дождь пошел и сильный ветер — задрожали наши дети.

Все наше тело в напряженье, очень трудно без движенья.

1, 2, 3, 4, 5. - теперь мы можем отдыхать.

Всем, конечно, очень нравится, лечь, глаза закрыть, расслабиться.

8. «Цветные краски»

Вот сейчас закроем глазки

И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: желтое солнце, синий мячик, красный помидор, зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

Глазодвигательные упражнения

1. «Взгляд влево вверх» Правой рукой зафиксировать голову за подбородок. Взять в левую руку карандаш или ручку и вытянуть ее в сторону вверх под углом в 45 градусов так, чтобы, закрыв левый глаз, правым нельзя было видеть предмет в левой руке. После этого начинают делать упражнение в течение 7 секунд. Смотрят на карандаш в левой руке, затем меняют взгляд на «прямо перед собой». (7 сек.). Упражнение выполняют 3 раза. Затем карандаш берут в правую руку и упражнение повторяется.

2. «Горизонтальная восьмерка» Вытянуть перед собой правую руку на уровне глаз, пальцы сжать в кулак, оставив средний и указательный пальцы вытянутыми. Нарисовать в воздухе горизонтальную восьмерку как можно большего размера. Рисовать начинать с центра и следить глазами за кончиками пальцев, не поворачивая головы. Затем подключить язык, т.е. одновременно с глазами следить за движением пальцев хорошо выдвинутым изо рта языком.

3. «Глаза и язык»

Дети делают глубокий вдох, поднимая глаза вверх, в это время язык тоже поднимается. Затем выдох, возвращаясь в исходное положение. То же самое во время вдоха проделывается языком и глазами по всем направлениями, в том числе и диагоналям.

Это упражнение можно сначала облегчить, применяя только движения глаз, потом добавляя дыхание.

4. «Слон» активизирует все каналы восприятия: аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется людям с нарушением внимания. Также улучшается память, навыки понимания услышанного.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосопальте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки.
2. Рукой рисуйте ленивую восьмерку, начиная от центра. Идя вверх против часовой стрелки, глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом. Для того, чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У»
3. Выполняйте движение медленно, от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

5. «Глаз – путешественник» Развесить в разных углах и по стенам группы различные рисунки игрушек, животных и т.д. Исходное положение – стоя. Не поворачивая головы найти глазами тот или иной предмет названный воспитателем.

6. «Глазки»

Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.

Вращать глазами по кругу 2-3 секунды.

Нарисуем большой круг и осмотрим все вокруг.

Глазами и выдвинутым языком делать одновременные движения, вращая их по кругу.

Чтобы зоркими нам стать, нужно на глаза нажать.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко и держать 1-2 сек.

Глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз и все сначала!

Быстро-быстро поморгай, потом отдых глазкам дай!

Быстро поморгать в течение 1-2 сек.

Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 сек.

Треугольник, круг, квадрат рисуем мы подряд.

Рисовать глазами геометрические фигуры по часовой стрелке и затем против.

7. «Гимнастика для глаз» Сделайте плакат – схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т. д.). На ней с помощью специальных стрелок должны быть указаны основные направления, по которым будет двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх - вниз, влево - вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории «восьмерки».

Кинезиологические сказки

Инструкция к работе с кинезиологической сказкой

Перед выполнением кинезиологических упражнений во время чтения сказки, необходимо разучить все упражнение отдельно. Во время чтения сказки каждое движение выполнять по 3-5 раз, в зависимости от его сложности.

Кинезиологические упражнения

«Дерево»	руки вверх, пальцы растопырены в стороны, немного покачивать руками.
«Лес»	руки вверх, пальцы растопырены в стороны
«Фонарики»	фонарик зажегся -пальцы выпрямить, потух-пальцы сжать.
«Дом»	пальцы рук соединить под углом друг с другом.
«Дом с трубой»	пальцы рук соединить под углом друг с другом. указательный палец одной руки выпрямить – это труба.
«Солнышко»	пальцы расставлены от себя
«Окошко»	большой палец правой с указательным левой, а указательный правой соединяют с большим левой, попеременно меняют положение рук
«Бутон»	руки направлены вверх. Ладони соприкасаются своими основаниями, образуя чашу-«бутон закрыт». Развести ладони в сторону и пальцы развести в сторону
«Колечки»	поочередно перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец.
«Лодочка»	обе ладони поставлены на ребро и соединены ковшиком, большие пальцы прижаты к ладоням.
«Рыбка»	пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, указательный палец опирается на большой палец.
«Замок»	ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести.
«Олень»	1 и 3 пальцы соединены в кольцо, другие выпрямлены
«Ежик»	поставить ладони под углом друг к другу. Расположить пальцы одной руки между пальцами другой.
«Зайчик»	2 пальца (указательный и средний вверх
«Ходьба»	левая рука кулачок, правая – ладошка, одновременная смена рук

«Оладушки»	правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Ладушки-ладушки, кушайте оладушки»
«Кулак» - «ладонь» - «ребро»)	поочередная смена
«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; ускоряя скорость).
«Кошка»	последовательно менять два положения руки «кулак» - «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»
«Кольцо»	поочередно соединять в кольцо большой палец с последующими со словами «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»
«Лягушка»	последовательно менять два положения руки «кулак» - «ладонь» сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе со словами «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»
«Дождик»:	встряхивание руками, кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз
«Улитка с домиком»	исходная позиция – «зайчик» и наклон вперед + кулачок сзади
«Ухо - нос»	левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо; одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот
«Шипы»	руки – горизонтально, пальцы широко разведены в стороны
«Гости»	«шагают» пальчиками по коленям или по столу
«Бабочка»	руки перед собой, перекрестить ладони, помахать ими как крыльями бабочки
«Ходьба»	Кулак-ладонь

«В лесу»

(способ организации – сидя за столом) Однажды маленький ежонок потерялся в лесу («ёжик»- поставить ладони под углом друг к другу, расположить пальцы одной руки между пальцами другой). Он очень испугался и стал плакать. Тут к нему подбежал зайчонок («заяц»- указательный и средний палец вытянуты вверх, мизинец и

безымянный палец прижаты к ладони большим пальцем). Он спросил у ежика: «Почему ты плачешь?». Ежик рассказал зайчику, что пошел гулять по лесу («кулак-ладонь» - левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук), и заблудился, а теперь не знает, как найти дорогу домой («дом»- пальцы обеих рук соединить под углом, касаясь друг друга кончиками, большие пальцы отвести в сторону и тоже соединить). Зайчик решил помочь ежонку. Они вместе пошли искать его дом («кулак-ладонь»- левая рука сжата в кулак, правая ладонь лежит на столе, происходит одновременная смена положения рук). В этом лесу росли большие деревья (Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны). Долго они шли («кулак-ладонь»), но дом ежика не могли найти («дом»). Вдруг им навстречу выбежала собачка («собака»- ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Указательный палец согнуть, остальные пальцы сомкнуть и оставить выпрямленными). Зайчик («заяц») спросил у собачки, не знает ли она, где дом ежика? Собачка («собака») сказала, что знает, где его дом («дом»). Собачка вместе с зайчиком проводили ежонка до дома («кулак-ладонь»). Ежонка очень обрадовался и угостил зайчика и собачку вкусными оладушками («оладушки»- одна рука лежит на столе ладонью вниз, другая ладонью вверх. Происходит смена положения рук)

<https://cloud.mail.ru/public/mcWW/N3ggiQTN1>

Кинезиосказка с мешочками «Прогулка в зимнем лесу»

Педагог бросает мешочек ребенку, который назовет родственное слово к слову «снег». Жили-были девочки и мальчики (взять мешочек двумя руками, повернуть в ладонях направо, налево). Пошли они гулять по лесу – идут (подбрасывать и ловить мешочек правой рукой до уровня глаз), увидели сугроб (подбросить мешочек выше головы и поймать) – оба упражнения повторяются несколько раз. Перепрыгнули на другую тропинку (перебросить мешочек в левую руку), перепрыгнули еще (перебросить мешочек в правую руку), перепрыгнули еще (перебросить мешочек в левую руку). Идут дальше (подбрасывать и ловить мешочек левой рукой до уровня глаз), увидели сугроб (подбросить мешочек выше головы и поймать) – оба упражнения повторяются несколько раз. Стало в лесу очень морозно, решили они погреться: Раз, два, три (подбросить и поймать мешочек двумя руками, одновременно двигая правой ногой вперед – 3 раза) Раз, два, три (подбросить и поймать мешочек двумя руками, одновременно двигая левой ногой вперед – 3 раза) Раз, два, три (подбросить и поймать мешочек двумя руками, одновременно двигая правой ногой назад – 3 раза) Раз, два, три (подбросить и поймать мешочек двумя руками, одновременно двигая левой ногой назад – 3 раза) Раз, два, три (подбросить и поймать мешочек двумя руками, одновременно двигая правой ногой вправо – 3 раза) Раз, два, три (подбросить и поймать мешочек двумя руками, одновременно двигая левой ногой влево – 3 раза) Согрелись, решили шишки собирать. Собрали шишку (перебросить мешочек с тыльной стороны ладони, поймать ладошкой), белке отдала (перебросить мешочек на тыльную сторону ладони) – 3-4 раза. Под другим деревом собрала шишку и тоже белке отдала (тоже самое выполнить другой рукой) - 3 – 4 раза. А в лесу живет Баба-Яга. Она охотится за.... (педагог поочередно называет имена детей, чье имя называет педагог, тот перебрасывает – меняется своим мешочком с педагогом). Прогнали Бабу-Ягу! Ура! Радуемся! (подбросить мешочек двумя руками, хлопнуть в ладоши и поймать, потом тоже самой, но хлопнуть два раза) Вот и сказочке конец! А кто слушал – молодец!

(дети стоят в кругу складывают пирамиду на руку педагога: мешочек–рука, мешочек–рука и т.д. Убирают руки, мешочки летят в корзину)

<https://cloud.mail.ru/public/4L3x/S2AcKoJgB>

«Городской парк»

В одном городе был красивый парк, там росли большие деревья. (*деревья*) Каждый вечер в парке зажигались фонари (*фонарики*), а утром их гасил смотритель парка, который жил в домике (*дом*) на окраине этого парка. Когда рано утром вставало солнышко (*солнышко*), смотритель открывал окошко (*окошко*) и шел (*кулак-ладонь*) гасить фонари (*фонарики*). Все жители города любили этот парк, там росли очень красивые розы, утром они раскрывали свои бутоны (*бутоны*), а вечером закрывали. Дети очень любили этот парк, потому, что там продавали вкусные баранки – большие, средние и маленькие. (*колечки*) А еще в этом парке был красивый пруд, где все желающие могли покататься на лодке (*лодочка*) и увидеть серебристых рыбок (*рыбки*), которые выныривали из воды, как – будто здороваясь с людьми. Вечером все люди уходили (*ходьба*) домой (*дом*), смотритель закрывал парк на замок (*замок*) и ложился спать.

«Лесной домик»

Стоял с лесу домик. (*дом*) Бежал мимо ёжик (*ёж*). Увидел он чудесный домик (*дом*), и обошел вокруг него 3 раза, зашел (*ходьба*) в него и стал в нем жить. Бежала мимо лягушка-квакушка (*лягушка*). Увидела она дом и (*дом*), очень он ей понравился, попросилась она у ёжика (*ёж*). Пустил ежик (*ёж*) лягушку (*лягушка*) в домик (*дом*) и стали они жить там вдвоем. Весело было им жить пекли они оладушки (*оладушки*) и играли в ладушки. Каждый день им светило ласковое солнышко (*солнышко*), вокруг порхали красивые бабочки (*бабочки*), а деревья (*дерево*) шелестели своими листиками на ветру. Однажды они услышали, как кто – то плачет. Ёжик (*ежик*) и лягушка (*лягушка*) выглянули в окошко (*окошко*) и увидели маленького котенка (*кошка*). Они позвали котенка (*кошка*), и он подбежал к ним. (*ходьба*) Котенок (*кошка*) рассказал, что потерялся и не знает, что ему делать. Лягушка (*лягушка*) и ёжик, пригласили котенка жить к себе в дом (*дом*). Котенок (*кошка*) с радостью забежал (*ходьба*) в чудесный домик (*дом*) и стал жить вместе с лягушкой и ёжиком (*ёж*).

«Лесные истории»

Жил-был заяц – длинные уши. (*заяц*) А жил он в маленькой избушке (*дом*). На краю леса (*лес*). Рано утром просыпалось солнышко (*солнышко*) и своими лучами будило нашего зайку (*заяц*). Он быстро вскакивал с кровати, делал зарядку, умывался и завтракал. Каждое утро заяц выглядывал в окошко (*окошко*), чтобы проверить, как растёт роза на его клумбе. Он брал леечку и поливал розу. Солнышко пригревало и цветок распускался. Полюбоваться прекрасной розой приползала улитка (*улитка*). Приходил гордый олень – ветвистые рожки (*олень*), мишка-топотышка (*колечки с нажимом на подушечки*), колючий Ёжик – ни головы, ни ножек. Подкралась однажды к заячьей избушке лиса – хитрая плутовка, рыжая головка (*колечки с мягким нажимом*). Мягко, неслышно ступала она лапками (*плавные движения кистью правой и левой*), хвостиком заматывая следы (*плавные движения кистью правой и левой вправо-влево*). Ушки у лисоньки слушают, нос всё вынюхивает. (*ухо-нос*) Захотела она сорвать красивый цветок. Свернулась роза в бутон (*бутон*) от страха, обнажила свои иголки-

шипы (*шипсы*). Уколола лиса свои лапки и ни с чем убежала (*ходьба*). А звери на опушке разбили сад. То-то стало весело, то-то хорошо! (*хлопать в ладоши*)

«Две обезьянки»

Жили-были две веселые обезьянки («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). Обезьянки очень любили кончить рожицы (Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до 10. Начать упражнение с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз). И показывать языки друг другу язык (упражнение «язык». Вытянуть язык, спрятать его). Однажды они увидели на высокой пальме (Руки вытянуты вверх. Пальцы рук сжимать в кулак и расставлять в стороны), большой и спелый кокос («замок»- ладони прижаты друг к другу, пальцы переплести). Обезьянки наперегонки побежали к пальме («кулак-ладонь»). Они стали смотреть на пальму, какая она высокая (глаза «вверх-вниз»). Затем обезьянки полезли на пальму (Руки поставить перед лицом, ладонями от себя. Одна ладонь зажата в кулак, другая распрямлена, происходит смена положения рук). Они сорвали большой и спелый кокос («замок»). Обезьянки очень обрадовались и затанцевали (Руками встряхнуть. Кисти обеих рук расслаблены, пальцы вниз).

«Два котенка»

Жил-был на свете котенок, он был белый и пушистый и звали его Снежок (дети показывают правый кулачок). Он очень любил прогуливаться по своему саду («кошка» со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка»). В саду росли высокие деревья (руки вверх, развести пальцы в стороны) и низкие кустарники (кисти рук стоят на столе, пальцы разведены в стороны). И вот однажды, Снежок вышел из своего дома, прогуляться («кошка» правой рукой со словами: «Кулачок-ладошка, так гуляет кошка») и увидел, что на полянке бегают черные котенки («кошка» левой рукой со словами). Он быстро помчался к нему, чтобы познакомиться («кошка» в быстром темпе). Котенка звали Уголек. Они подружились и стали бегать друг за другом, наперегонки («кошка» с одновременной сменой позиции). И тут Снежок нашел на траве колечко («колечко»: поочередно, соединяя в кольцо большой палец с последующими, со словами: «Раз, два, три, четыре, пять – весело колечко будем примерять!»), он стал примерять его на правую лапку, а затем на левую, но колечко оказалось ему велико. Тогда Уголек стал его примерять («колечко»). И тут колечко упало и покатило по тропинке – котята за ним («кошка»). И привела их тропинка к пруду, на котором сидела лягушка и громко плакала, от того, что ей было грустно одной. Котята решили ее развеселить и показали ей интересную игру («Ладушки-оладушки»: правая рука лежит ладонью вниз, а левая – ладонью вверх; одновременная смена позиции со словами: «Мы играли в ладушки – жарили оладушки, так пожарим, повернем и опять играть начнем»). Лягушка развеселилась и поблагодарила котят. А потом сказала, что темнеет, приближается ночь и ей пора в пруд («лягушка»: смена трех положений руки кулак-ребро-ладонь, со словами: «Лягушка хочет в пруд, лягушке страшно тут!»). Котята попрощались с ней и тоже отправились домой («кошка»). По дороге они наблюдали, как на небе мерцают звезды («звездочки»: правая ладонь пальцы в кулак, левая – пальцы в стороны – смена позиций). Вот они и дошли до дома («домик»: руки направлены вверх, большой, указательный и средний пальцы каждой руки прижаты к ладоням, основания ладоней и кончики безымянных

пальцев соприкасаются). Уставшие они улеглись на коврике (вытянуть пальцы из кулачка) и уснули.

«Яблонька»

(способ организации – стоя) Однажды одно маленькое семечко от яблоньки попало в землю (Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватить их руками.) Семечко поливал дождик, пригревало солнышко и оно стало расти и превращаться в маленькую яблоньку (Медленно поднимитесь на ноги, затем распрямите туловище, вытяните руки вверх. Затем напрягите тело и вытянитесь). К яблоньке часто прилетал её дружок – ветерок и играл с ней (Руки вверх, развести пальцы в стороны, покачаться из стороны – в сторону). Стала яблонька большой и выросли на ней вкусные яблочки. Пришли к яблоньке дети. («Перекрестное марширование». Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений. Затем шагать касаясь рукой одноименного колена. Сделать 6 пар движений. Закончить касаниями по противоположной ноге). И стали рвать сочные и румяные яблочки (Посмотреть вверх, потянитесь правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделайте резкий вдох, «срывать» яблоко. Нагнуться и «положить яблоко» в небольшую «корзину», стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. То же самое двумя руками). Дети сказали яблоньке спасибо (Дышать глубоко. Расправить плечи, закрыть глаза, наклонить голову вперед и медленно раскачивать ей из стороны в сторону). И пошли домой («перекрестное марширование». Шагать, высоко поднимая колени попеременно касаясь правой и левой рукой по противоположной ноге. Сделать 6 пар движений).

«В гости к бабушке»

В гости бабушка позвала

Внуков очень поджидала (ладони на щеках, качаем головой)

По дорожке пять внучат

В гости к бабушке спешат (пальцы «шагают» по коленям или по столу)

Топ-топ, (ладони хлопают по коленям или по столу)

Прыг-прыг, (кулачки стучат по коленям или по столу)

Чики-брики, (ладони хлопают поочередно по коленям или по полу)

Чики-брик. (кулачки стучат поочередно по коленям или по столу)

Стоит дерево высокое, (руки вытянуты вверх, пальцы рук сжимаем-разжимаем)

Дальше - озеро глубокое (волнообразные движения кистями)

Птицы песенки поют (ладони перекрестно — «птица»)

Зернышки везде клюют (ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак)

Внуки к бабушке идут и гостинцы ей несут («кулак»)

Кинезиосказка с шариком су-джок «Ёжик на прогулке»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке). Выглянул ёжик из своего домика (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ёжик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками). Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий

вдох).

Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом и нахмуриться) и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиком пальцев стучать по колючкам шарика). Спрятался ёжик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб (прокатить шарик по каждому пальчику). Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладошке).

Кинезиомешочки («живые мешочки») – инструмент, который используется в системе нейропсихологической коррекции детей и нейропсихологической реабилитации взрослых в комплексе с другими методиками. Практически это тканевый мешочек с наполнителем (весом 150 гр.- 200 гр.), наполненный на 2/3. Мешочки 150 гр. - плотные, меньше по размеру и требуют классического захвата. Мешочки 250 гр. - большие, наполнитель в них пересыпается, а значит он еще более «скользкий» и требует сжимать пальчики, как следует.

Занятия с **кинезиомешочками** показаны как часть нейрокоррекции деткам с СДВГ, аутизмом, с ТНР, дислексией, дисграфией. Кинезио мешочки помогают не только готовить мозг и тело к обучению в школе, руку к письму, а глазки к чтению, но и потренировать интеллект в игре и движении.

Их основное применение – это, конечно, **упражнения на ловкость и силу**: мешочки можно использовать для метания, например. Можно выполнять комплекс упражнений с постепенным усложнением, предложенный на карточках. Работа с ними развивает мышцы рук, совершенствует координацию.

Мешочки применяют **и для разминки перед занятием**.

Используются в **качестве «грузов»**. Положите их на голову и возьмите в руки. Медленно пройдитесь, выровняв дыхание и держа спину прямо. Такие упражнения помогают поддерживать осанку, а также учат контролировать дыхание, свое тело.

Методика показана детям, при работе с:

- Эмоциональными и поведенческими трудностями.
- Нарушениями координации движений и моторной неловкости.
- Трудностями выстраивания отношений со взрослыми и сверстниками.
- Синдромом дефицита внимания и гиперреактивность, невнимательность, гипереактивность - импульсивность.
- Задержкой развития, аутизмом, РАС.
- Задержкой психоречевого и интеллектуального развития.
- Общим недоразвитием речи.
- Для эффективности других коррекционных занятий с психологом, логопедом, дефектологом.

Задачи: комплексное развитие у учащихся

- **Регуляторной сферы:** формирование программ действий, удержание задания в течение длительного периода, концентрация и удержание внимания, укрепление возможностей к отторжению нежелательного поведения.
- **Сенсомоторной сферы:** зрительно-моторной координации (рука-глаз), ловкости, точности движений, улучшение работы вестибулярного аппарата, автоматизация устойчивых межполушарных взаимодействий, увеличение скорости обработки сенсорной информации.
- **Когнитивной сферы:** памяти, речи, восприятия, мышления.
- **Зрительной системы:** фиксация предмета, формирование и укрепление прослеживающих движений, формирование и укрепление пространственных представлений, укрепление мышц глаз.

- **Слуховой системы:** улучшение восприятия, формирование чувства ритма, правильность исполнения движений.
- **Мышечной системы:** снижение гипертонуса мышц рук, улучшение и

Упражнения позволяют улучшить

- зрительно-моторную координацию, (координации глаз – рука)
- повысить концентрацию внимания,
- согласованные движения рук (иногда ног)
- сформировать чувство ритма,
- улучшить межполушарное взаимодействие,
- преодолеть коммуникативные трудности.
- развитие навыка планирования и удержания программы

Суть упражнений заключается в выполнении специальных ритмичных упражнений с небольшими мешочками с удержанием ритма и равновесия. Упражнения начинаются с простых индивидуальных движений. Постепенно сложность нарастает, более сложные упражнения выполняются детьми в паре; некоторые упражнения выполняются группой детей.

Предложенный комплекс упражнений можно использовать при индивидуальной коррекционно-развивающей работе, на групповых занятиях в кабинете педагога-психолога, а также на внеурочной деятельности, в качестве физкульт минутки, а заинтересованные и активные родители проводят их и в домашних условиях.

При разучивании упражнений с кинезио мешочками вначале разучиваем технику движений. Постепенно от занятия к занятию увеличивается время и сложность упражнений. Учим выполнять движения сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях ребенку предлагается помогать себе командами, произносимыми вслух или про себя. Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 5-10 до 15-20 минут.

Основные принципы выполнения упражнений:

1. Соблюдение естественного внутреннего ритма, который является естественным и комфортным для ребенка, позволяющий естественно и просто выполнять упражнения, запомнить его на уровне мышечной памяти.
2. Движения глаз и пространственная ориентация выполняется в течение 30-минутного сеанса, когда необходимо переводить взгляд и менять фокусировку зрения по трем основным осям: лево-право, вниз-вверх, ближе-дальше.
3. Сотрудничество, потому что большая часть упражнений являются парными или групповыми, для этого необходима синхронность. Поэтому ребенок учится работать в команде.

Программа упражнений состоит из:

- Захвата мешочка.
- Осевых упражнений на удержание мешочка.
- Комплекса круговых упражнений.
- Базового блока (самостоятельно, в паре, в подгруппе).
- Вестибулярного блока.
- Межполушарного блока.

Все упражнения можно поделить на 4 группы:

подбрасывание перемещение переключивание перебрасывание
из руки в руку, вверх, вниз, перед собой, за собой, над головой

Усложнения:

1. Внешний ритм

- музыка
- метроном
- хлопки и т.д.

2. Слова, тексты

- сказки
- скороговорки
- стихи

3. Движения

- ходьба
- хлопки
- балансир
- нейроскакалка

Комплекс №1 для выполнения одним ребенком

1. «Пробуждение мешочка»

Поглаживание мешочка с обеих сторон. Сначала правая рука сверху, затем левая.

2. «Массаж» двумя руками одновременно.

3. «Покатаем мешочек»

Рука ровная, вытянута вперед. Мешочек кладём на тыльную сторону ладони и начинаем плавные движения влево и вправо, вверх и вниз. Далее делаем круговые движения рукой. Меняем руки и повторяем упражнение. Мешочек не должен падать. Усложнение данного упражнения - используется два мешочка и участвуют обе руки ребенка одновременно. Круговые движения руками делаем сначала в одну сторону, потом в другую, затем в разные стороны.

<https://cloud.mail.ru/public/Tdqp/aovxp9Kq9>

4. «Высоко сижу...»

Мешочек кладем на голову. Руки на пояс.

- 1) Поворот один раз на 360 градусов. В одну и в другую сторону.
- 2) Приседание. Вниз. Вверх.
- 3) Стоим в позе цапли на правой ноге, затем на левой по 5 секунд.
- 4) Ловим мешочек, сбрасывая его с головы в обе руки.
- 5) Ходим с мешочками на голове, спине, плечах и т.д.

5. «Батут»

Подбрасывание мешочка по очереди каждой рукой по несколько раз. Сначала ловим мешочек на уровне груди ладонью, смотрящей вверх. Повтор несколько раз. Затем

меняем хват, перехватывая его налету на уровне головы, при этом ладонь смотрит вниз – в сторону. Повтор несколько раз.

6. «Котлетка»

Мешочек лежит на левой ладони. Ребром правой руки «рубим» мясо. Посолили щепоткой соли. Переложили в правую руку. Ребром левой руки порубили.левой щепоткой поперчили. Слепили котлетку. Перебрасывание из руки в руку. Пожарили на одной стороне - на левой ладони. Покачиваем рукой. Пожарили на другой стороне - на правой ладони. «Ам» и съели. Имитируем проглатывание. Прячем мешочек за спиной. Глубокий вдох...выдох...3 раза. Пауза.

7. «Карусель»

Передаем мешочек за спиной из левой руки в правую. Постепенно увеличивая темп, «раскручиваем карусель». Постепенно замедляем темп. Останавливаемся и меняем направление в другую сторону, передавая теперь мешочек за спиной из правой руки в левую. Раскручиваем «карусель» в другую сторону.

8. «Добываем огонь»

Крутим мешочек между ладоней, имитируя добычу огня.

9. «Все мы любим танцевать...»

Правой рукой кладем мешочек на поднятое колено согнутой левой ноги. Хлопок в ладоши.левой рукой кладем мешочек на поднятое колено согнутой правой ноги. Хлопок в ладоши. Повтор несколько раз. Усложнением упражнения может служить перекладывание мешочка из руки в руку несколько раз.

10. «Восьмерка»

Упражнение делается в наклон. Ноги на ширине плеч. Мешочек передаем между ног, обводя каждую ногу по траектории цифры восемь. Сначала правая ведущая рука, затем левая. Повтор несколько раз.

11. «Не урони!»

Подбрасывание мешочка с хлопком двумя руками – хлопаем в ладоши и ловим мешочек. Ребенок стоит ровно.

12. «Волчок»

Подбрасываем мешочек в прыжке, поворачиваемся на 180 градусов и ловим мешочек.

13. «Успей хлопнуть»

Подбрасываем мешочек, хлопаем в ладоши под согнутой в колене ногой. Ловим мешочек.

14. «Плечо-голова-плечо»

Кладем мешочек на левое плечо, хлопок двумя руками. Кладем мешочек на голову, хлопок двумя руками. Кладем мешочек на правое плечо, хлопок двумя руками. Повтор несколько раз.

15. «Ухо-нос-ухо»

Подбрасываем мешочек двумя руками. Дотрагиваемся до левого уха. Ловим. Подбрасываем. Дотрагиваемся до носа. Ловим. Подбрасываем. Дотрагиваемся до правого уха. Повтор несколько раз.

16. «Жонглирование»

Жонглирование двумя мешочками.

17. «Строим дом»

Упражнение проводится с двумя мешочками. Первый этаж – плечи. Дети, держа мешочки в руках, касаются плеч, руки крест на крест. Второй этаж – уши. Дети поднимают руки к ушам по ровной траектории. Крыша – поднимают руки над головой конусом перекрещивая руки. Повтор несколько раз с ускорением темпа.

18. «Симметричные рисунки»

«Представьте, что мешочек умеет рисовать». Дети держат мешочки в обеих вытянутых вперед руках и рисуют одновременно в воздухе круги, треугольники, квадраты, прямоугольники.

19. «Картинки половинки»

«Представьте, что мешочки умеют рисовать». Дети держат мешочки в обеих вытянутых руках. Задание нарисовать в воздухе расходящимися в сторону движениями яблоко, бабочку, елочку, божью коровку, домик, человечка.

Комплекс № 2 для выполнения детьми в паре

1. «В какой руке?»

Один ребенок прячет мешочек за спиной, другой угадывает. Цель: закрепить понятия «лево-право».

2. «Лови»

Бросание мешочков друг другу одновременно, только так, чтобы мешочки не падали. Например: бросаем правой рукой – ловим левой, бросаем правой – ловим правой, бросаем левой – ловим левой. Действия проговариваем.

3. «Квадрат»

Дети передают свои мешочки, стоя друг напротив друга, из левой руки в правую руку партнера, тот перекладывает его в свою левую руку и передает его уже в правую руку партнера. Получается траектория квадрата. Повтор несколько раз.

<https://cloud.mail.ru/public/1qVv/7aBVWkQ6v>

4. «Квадрат с хлопком»

Дети передают мешочек, стоя друг напротив друга, из левой руки в правую руку партнера, хлопок, тот перекладывает его в свою левую руку и передает его уже в правую руку партнера, хлопок. Получается траектория квадрата. Повтор несколько раз.

<https://cloud.mail.ru/public/tjNT/iKmo1bJdg>

5. «Вышиваем крестиком»

Вариант 1. Дети передают мешочек, стоя друг напротив друга, из левой руки в левую руку партнера, тот перекладывает его в свою правую руку и передает его уже в правую руку партнера. Получается траектория крестика. Повтор несколько раз.

Вариант 2. Дети передают свои мешочки, стоя друг напротив друга, из левой руки в левую руку партнера, тот перекладывает его в свою правую руку и передает его уже в правую руку партнера. Получается траектория крестика. Повтор несколько раз.

<https://cloud.mail.ru/public/pVJx/9N6fSZMBQ>

6. «Вышиваем крестиком с хлопком»

Усложненное упражнение вводится только после успешного выполнения облегченного варианта. Каждый раз, когда руки остаются свободными от мешочка, ребенок должен хлопнуть в ладоши.

<https://cloud.mail.ru/public/63tv/hxCRLwoBQ>

Комплекс №3 для выполнения подгруппой детей

1. «Передай по кругу...»

Дети становятся лицом в круг. Начинаем передавать мешочек по кругу следующим образом. Ребенок вкладывает мешочек в правую руку соседа. Тот перекладывает его в свою левую руку и перекладывает следующему ребенку в правую руку и так далее по кругу. Повтор 2-3 круга. Затем меняем направление передачи мешочка в другую сторону. Повтор 2-3 круга.

<https://cloud.mail.ru/public/JAMS/heJJfo5nE>

Усложнение упражнения заключается

а) в добавлении хлопков после передачи мешочка соседу,

<https://cloud.mail.ru/public/hqxn/yLkSSeEe7>

б) в добавлении марширования ногами в такт передачи мешочка.

2. «Догонялки»

Когда упражнение выполняется детьми четко, без ошибок, добавляем в круг еще один мешочек, через некоторое время возможно добавить еще один. При этом должно четко соблюдаться правило передачи мешочка. Главная задача, чтобы мешочки «не догнали» друг друга и не оказались в руках у одного ребенка. В этом случае игра заканчивается. Акцент делается на слаженности групповой работы, на командном духе. Упражнение вызывает бурные эмоции у детей.

3. «Стоп»

Вариация игры «Передай по кругу». Один из детей становится в кругу, закрывает глаза (ввиду низкого самоконтроля у детей с ОВЗ, глаза лучше завязать платком). Дети играют по первому изложенному варианту игры «Передай по кругу». Право ведущего в кругу ребенка сказать «Стоп» в любой момент и не открывая глаз угадать у кого в руках мешочек. Дети меняются. Игра продолжается пока не поучаствуют все дети подгруппы. Задачи игры: развитие слухового восприятия (мешочки шуршат), зрительной памяти (расстановки детей), самоконтроля и интуиции.

4. «Бочка»

В кругу ставится корзина, дети отступают на несколько шагов, в зависимости от возраста, нужно закинуть в нее мешочек.

5. «Пирамида»

Дети стоя в кругу складывают пирамиду на руку педагога: мешочек–рука, мешочек–рука и т.д. Все держат руки и в конце говорят «До свидания мешочки! Спасибо за игру!».

6. «Игры–эстафеты»

Если позволяет пространство можно разделить детей на две команды. Возможен и индивидуальный зачет, в зависимости от условий и количества детей. Возможны различные варианты, но с главной задачей, чтобы мешочек не упал. Например: а) дети переносят мешочек на голове, б) на вытянутой правой руке, в) на вытянутой левой руке, г) удерживая мешочек подбородком, д) на плече, е) зажав мешочек между колен и т.д. Усложнением может быть движение вперед спиной.

<https://cloud.mail.ru/public/bkwz/719LXnBHj>

Упражнения для отработки техники игры с мешочком

<https://cloud.mail.ru/public/CS9v/Wi4P7c8Sm>

Упражнения с использованием балансира Бильгоу

1. Подбрасывания мешочка с хлопком, стоя на балансире.

<https://cloud.mail.ru/public/9kPH/uquDfBWYp>

2. «Зайка»

Стоя на балансире и произнося текст чистоговорки, ребенок одновременно перекладывает мешочек из руки на плечо, затем на голову.

Зайка забавный у Жени живет.

Женя не знает с зайкой хлопот.

Зайке не нужен ни обед, ни ужин.

<https://cloud.mail.ru/public/bYFp/enFDMUeb5>

Упражнения и игры с мячом

Такой, казалось бы, простой игровой предмет, как мяч, становится порой уникальным подспорьем в работе специалиста. Мяч берёт на себя не только игровую, но и обучающую функцию, развивает ориентировку в пространстве, глазодвигательную координацию, регуляцию тонуса, точности и силы движений, мелкую и крупную моторику. Мячи используются не только психологами, но и логопедами, дефектологами, педагогами как способ для переключения с привычной работы за партой, привнесения элемента игры, закрепления материала, снятия эмоционального напряжения, активации или расслабления. В первую очередь, мячи необходимы для работы с моторной сферой, включающей в себя работу с крупной и тонкой моторикой, реципрокными взаимодействиями. Мячи помогают развивать ориентировку в пространстве, зрительно-моторную координацию, регуляцию тонуса, точности и силы движений, развитие ловкости, быстроты реакции. Используются мячи также для тренировки и развития регуляторных функций, внимания, памяти и речи.

Мяч на занятиях психолога многофункциональное и простое средство в работе специалиста:

- доступно в использовании, как для специалиста, так и для родителей дома;
- большая вариативность в коррекционных задачах, для которых может использоваться мяч;
- игры с мячом легко модифицируются под возможности и возраст ребёнка;
- повышает заинтересованность детей в занятиях;
- мяч легко включать в индивидуальные занятия, в групповые занятия, в работу в паре.

На что обратить внимание при выборе мячей для занятий?

- размеры (большой, средний, теннисный)
- прыгучесть
- жёсткость
- тяжесть
- возможность надувать мяч

«Мяч-мешочек» Ребенок одной рукой подбрасывает и ловит мешочек, а другой чеканит и ловит мяч. Затем наоборот.

<https://cloud.mail.ru/public/nxSg/7L6DyTY3w>

«Бросание мяча»

1. Ребенок и взрослый кидают друг другу мяч с разных расстояний и ловят двумя руками. Сначала лучше кидать в руки, потом немного правее, левее, выше, ниже. Дети должны уметь кидать мяч, подавая его двумя руками снизу, сверху, по воздуху или ударяя об пол. Надо стараться не прижимать мяч к себе, а ловить его только руками.

2. Ребенок перекидывает из одной руки в другую теннисный мяч

«Встреча»

- Ребенок и взрослый кидают друг другу одновременно и ловят двумя руками мячи.

- Ребенок и взрослый кидают друг другу по полу, одновременно, направляя навстречу мячи, и ловят их двумя руками.

«Мишень»

Ребенок кидает в цель мяч. В качестве цели может выступать прикрепленный к стене круг из бумаги или обруч в руке взрослого, корзина, кегля.

«За спиной»

Ребенок бросает мяч назад, не поворачиваясь, а взрослый или другой ребенок его сзади ловят. Игроки меняются местами поочередно.

«Одной рукой»

Взрослый и ребенок кидают друг другу и ловят мяч одной рукой.

«Стенка»

Ребенок кидает мяч об стену двумя способами:

- кидает его и сразу ловит
- кидает, дает ему один раз удариться об пол и только после этого ловит
- кидает, хлопает в ладоши и ловит
- кидает, и когда мяч отлетает от стены, прыгает через него;

«Классификация»

Взрослый кидает мяч и называет месяц, а ребенок ловит мяч и говорит, к какому времени года относится этот месяц.

«Ассоциации»

Взрослый произносит слово и кидает мяч, а ребенок ловит мяч и называет слово, связанное со словом взрослого, например: взрослый говорит «небо», а ребенок отвечает: «облако» - и кидает мяч обратно.

Упражнения на внимание, регуляцию

1.«Броски по хлопку»

Хлопки можно задавать в разном темпе, задача ребёнка вовремя отреагировать на хлопок.

2.«Послушный-непослушный мяч»

Броски друг другу через верх или через пол, по команде взрослого. «Послушный» мяч нужно кинуть также как взрослый, а «непослушный» – наоборот. Можно также тренировать память, задавая последовательность бросков заранее.

<https://cloud.mail.ru/public/rnrR/XDDSWChkD>

3.«Меняй»

Игра подойдёт для группы. Мяч перебрасывается от участника к участнику. Если ведущий говорит одну из команд (например, «бум»), то мяч нужно бросать в другом направлении, а если вторую команду (например, «бам»), то бросать мяч не через верх, а через пол.

4. «Сделай наоборот»

Мы договариваемся с ребёнком, что при команде «вверх» ему нужно будет бросить мяч вниз, при команде «слабо» – бросить сильно и т. д.

<https://cloud.mail.ru/public/k7W2/T9ZQ9szdu>

5. «Я знаю...»

Ребенку предлагается чеканить мяч двумя руками, одновременно называя слова, относящиеся к одной группе, например, диких животных.

<https://cloud.mail.ru/public/2fvT/vBiJgnK6t>

6. «Стоп»

Игра подойдёт для группы. Мяч перебрасывается от участника к участнику. Если ведущий говорит «стоп», то игрок, у которого в это время в руках мяч, выполняет его задание, например, называет домашних животных.

<https://cloud.mail.ru/public/FJ9c/UnAEUkKb7>

Упражнения на развитие памяти

1. «последовательные броски»

Придумайте и назовите последовательность бросков, которую ребенку нужно запомнить и выполнить в правильном порядке. Постепенно увеличивается объём задания. Пример: брось мяч сильно с хлопком, слабо с двумя хлопками, сильно без хлопка, вверх - с хлопком. В качестве усложнения, можно попросить выполнить броски в обратном порядке.

<https://cloud.mail.ru/public/Fw6m/9k9MBjrDj>

2. «Чеканить мяч»

Задавайте ребёнку алгоритмы, например: чекань 2 раза правой рукой, 1 раз двумя руками, 1 раз левой рукой. Алгоритм движений можно только показать или только назвать.

<https://cloud.mail.ru/public/y1mB/mxtEjonNx>

3. «Слово наоборот»

Попросите ребёнка чеканить мяч двумя руками и диктовать любое слово по буквам, в обратном порядке. Т. е. загадав слово «стена», ребенок будет проговаривать А-Н-Е-Т-С. Условия: нельзя переставать чеканить, если задумался над следующей буквой (просто чеканишь молча). Начать лучше с коротких слов, постепенно увеличивая объём.

Упражнения с использованием балансира Бильгоу, напольной мишени (таблица Шульте), кинезиомяча, мешочка

Специальные упражнения по программе мозжечковой стимуляции рекомендованы детям с ТНР, без эписиндрома в анамнезе.

Цель: повышение интеллектуального и речевого уровня развития детей с ОВЗ с помощью мозжечковой стимуляции.

1. Отбивание мяча от пола двумя руками, одной рукой, меняя руки, стоя на балансире. Выполняем задания в соответствии с целью занятия, отрабатывая лексический материал.

- 1) Игра «Я знаю 5...» <https://cloud.mail.ru/public/yy9f/BgVi8bquw>
- 2) Деление слов на слоги <https://cloud.mail.ru/public/LU47/S6KBNXQ55>

2. Отбивание мячика о напольную мишень или пол, стоя на баланси́ре. Задания выполняются в соответствии с логопедической задачей.

<https://cloud.mail.ru/public/mqGB/zm3DN71Fd>

баланси́р - Шульте <https://cloud.mail.ru/public/6hfe/dqJ2mEgcJ>

Игра «Покажи одновременно двумя руками»

Цель:

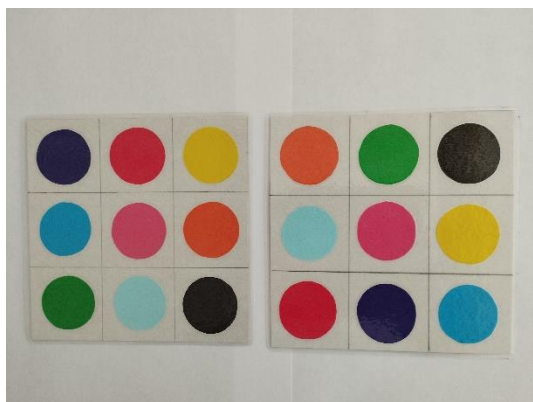
- Развитие концентрации внимания, усидчивости.
- Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.
- Оптимизация и улучшение мозговой деятельности в целом.

Оборудование: набор карточек для левой и правой руки.

Ход игры:

Педагог называет цвета. Задача ребенка быстро показывать одновременно двумя руками.

[Покажи одновременно двумя руками](#)



Игра «Классики для пальчиков»

- Развитие концентрации внимания, усидчивости.
- Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.

Оборудование: набор дорожек для левой и правой руки.

Ход игры:

1 вариант: задача ребенка пройти классики одновременно двумя руками.

2 вариант: задача ребенка пройти классики одновременно двумя руками, читая при этом стихотворение.

[Классики для пальчиков](#)

[Классики для пальчиков 2](#)



Игра «Выполни двумя руками одновременно»

Цель:

- Развитие концентрации внимания, усидчивости.
- Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.

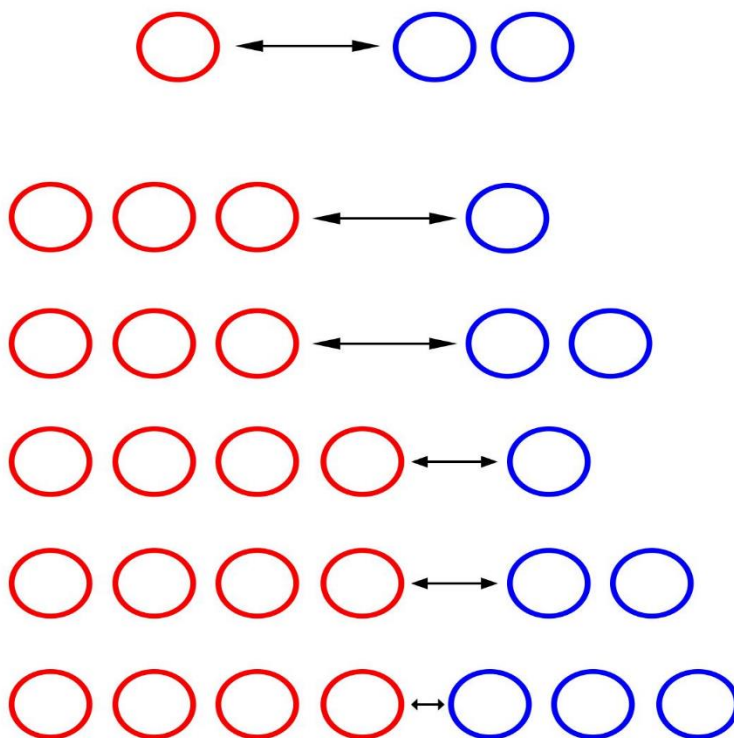
Оборудование: карточка с кругами двух цветов: красный-синий

Ход игры:

Правая рука ребенка изначально на синем круге, левая — на красном. Затем ребенок меняет руки (скрещивает) так, что правая рука — на красном, левая — на синем. Количество кругов = количество пальцев.

Например, на первой строчке ставит один палец левой руки на красный круг, два пальца правой руки — на синие. Затем скрещивает руки и ставит один палец правой руки на красный круг, а два пальца левой — на синие.

Выполни двумя руками одновременно



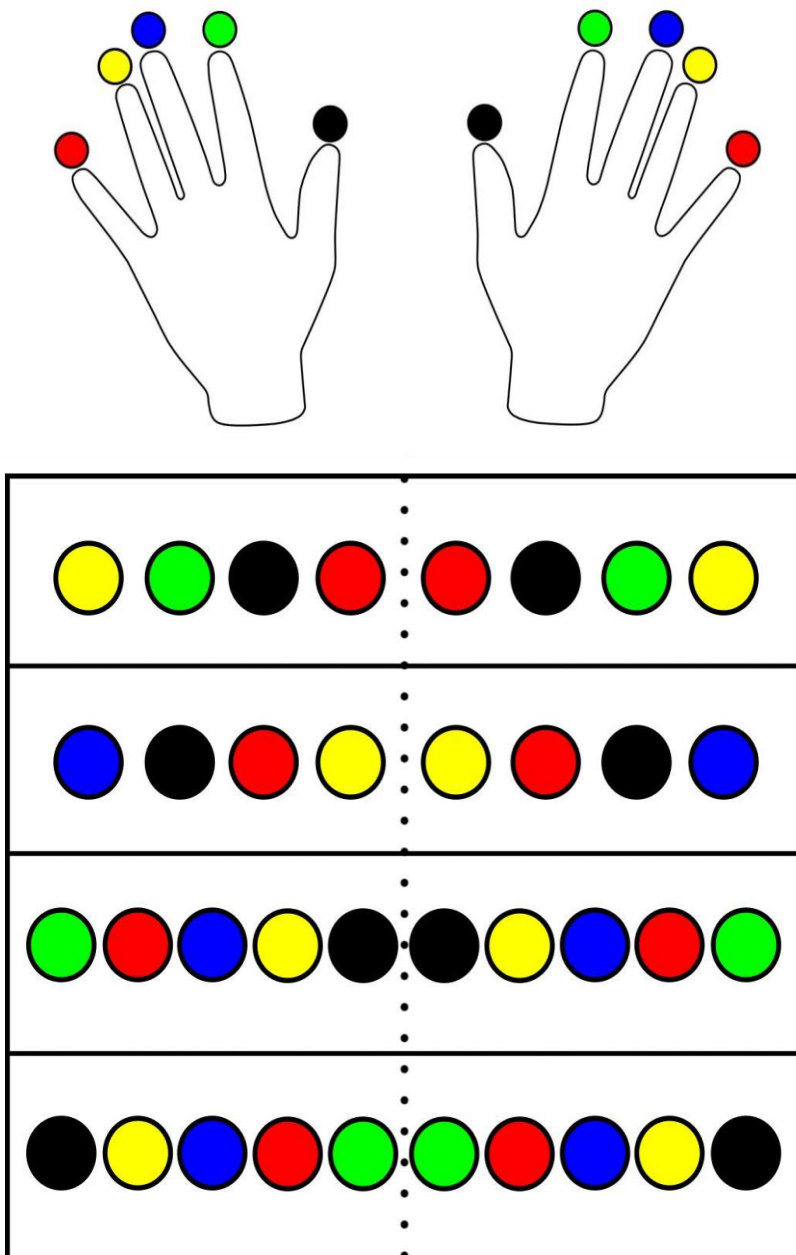
Игра «Горизонтали»

Цель: Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.

Оборудование: изображения детских ладошек, где каждому пальцу на правой и левой руке соответствует свой цвет, карточка с кругами разных цветов.

Ход игры: ребенок одновременно двумя руками касается необходимым пальцем кругов. Задание можно выполнять от края к центру и от центра к краю.

[Горизонтали](#)



Игра «Мемори тренажер»

Цель:

- Развитие зрительной памяти.
- Развитие цветового восприятия, изучение названия цвета.
- Развитие концентрации внимания, усидчивости.
- Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.
- Оптимизация и улучшение мозговой деятельности в целом.

Оборудование: 2 набора (можно изготовить из цветного флиса, фетра картона). В центре белый лист размером А4, по периметру белого листа располагаются цветные листы размером А5 семи цветов.

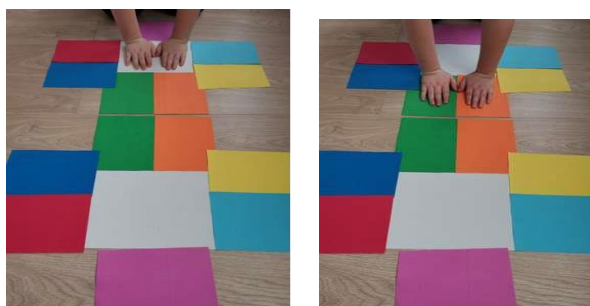
Ход игры:

Педагог и ребенок располагаются либо за столом, либо на полу лицом друг к другу. Перед каждым расположен коврик.

Исходное положение обе руки на белом листе. Педагог дотрагивается до листов разного цвета. Задача ребенка повторить.

Можно проговаривать названия цвета.

[Мемори тренажер](#)



Игра «Передай друг другу»

Цель:

- Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.

- Развитие концентрации внимания, усидчивости.

Оборудование: кубики или шарики небольшого размера.

Ход игры: Ребенок и взрослый передают друг другу кубики или шарики небольшого размера одновременно двумя руками тремя разными способами.

[Передай друг другу](#)

Игра «Кулак-ладошки»

Цель:

- Развитие зрительной памяти.

- Развитие концентрации внимания, усидчивости.

- Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.

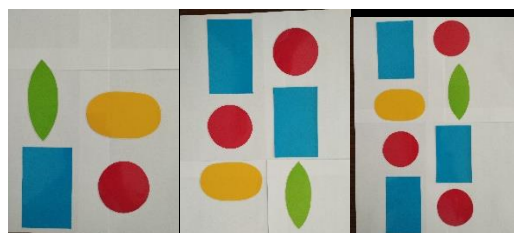
- Оптимизация и улучшение мозговой деятельности в целом.

Оборудование: плоскостные фигуры разных цветов.

Ход игры: ребенок кладет кисти рук на плоскостные фигуры в соответствии с их формой. На круги - ставит кулачки; на овалы - кладет кулачки; на прямоугольники - кладет ладошки; на плоскостные фигуры в виде листика - кладет ладошки ребром. Каждый раз количество рядов из плоскостных фигур может увеличиваться. Играя, ребенок может читать стихотворение.

[Кулак-ладошки](#)

[Кулак-ладошки 2](#)



Игра «Пальчики»

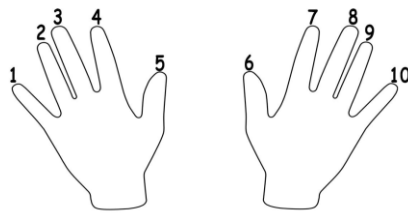
Цель:

- Развитие концентрации внимания, усидчивости.
- Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.
- Оптимизация и улучшение мозговой деятельности в целом.

Оборудование: плоскостные картинki с изображением правой и левой ладони.

Ход игры: Руки лежат на столе. Каждому пальцу соответствует своя цифра. Ребенок закрывает глаза. Взрослый называет цифры в разбросанном порядке, а ребенок поднимает тот палец, который соотносится с названной цифрой.

Пальчики



Игра «Веселые цифры»

Цель:

- Синхронизация работы левого и правого полушария, тренировка межполушарных связей.
- Развитие концентрации внимания, усидчивости.

Оборудование: плоскостная картинка с изображением цифр: 1, 2, 3.

Ход игры: ребенок сначала пальцами правой руки, потом пальцами левой руки касается цифр на картинке. Количество касающихся пальчиков соответствует цифре. Сначала слева направо, затем наоборот. Далее ребенок действует одновременно двумя руками, а затем движения сопровождаются хлопками.

Веселые цифры

Игра «Межполушарные доски»

Цель:

- Тренировка межполушарных связей.
- Развитие переключаемости внимания.

Оборудование: межполушарные доски, стилусы.

Варианты игры:

1. Ребенок проходит лабиринт пальчиком одной руки, ведя по желобу в прямом и обратном направлении, повторяет каждой рукой.
2. Ребенок проходит лабиринт пальчиками двух рук в прямом, обратном и противоположном направлении.
3. Отдельно правой рукой двигает стилус по доске по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

4. Отдельно левой рукой двигает стилус по часовой стрелке и в обратном направлении.
5. Двумя руками одновременно двигается по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.
6. Усложнение: одновременно одной рукой по часовой стрелке, а второй – против. Меняет направления рук.
7. Проходит лабиринт закрытыми глазами.
8. Перекрещивает руки и проходит лабиринт в одном направлении, а затем в разных.
9. Ставим зеркало напротив лабиринта, и ребенок проходит его, глядя в отражение.
10. Соединяем прохождение лабиринта с изучением гласных и согласных букв, ребенок тянет буквы или говорит отрывисто.
11. Соединяем прохождение лабиринта в разных направлениях с автоматизацией звуков/букв, в словах и предложениях. Например, буквы Л и Р, говорим ребенку слово «стол» - он слышит «Л» (повторяет) и начинает движение правой рукой, говорим «гриб», он слышит «Р» (повторяет) и начинает движение левой рукой.
12. Соединяем прохождение лабиринта со стихами и скороговорками.
13. Ребенок проходит лабиринт, считая в прямом и обратном порядке.
14. Соединяем прохождение лабиринта с загадками. Взрослый загадывает слово, говорит первую букву и их количество, а ребенок проходит лабиринт и задает наводящие вопросы (большое/маленькое, живое/неживое и т.д.)
15. Дополняем игру работой с ногами, при прохождении лабиринтов стопа одной ноги на пятке, другой на носке и так чередуем.
16. Добавляем моргания к движениям рук и ног. Взрослый задает вопрос, ребенок моргает левым глазом – ответ «да», моргает правым глазом – «нет», моргание двумя глазами – «не знаю».

[Межполушарные доски](#)

[Межполушарные доски 2](#)



Игра «Нейродорожки»

Цель:

- Тренировка межполушарных связей.
- Развитие концентрации внимания, усидчивости.

Оборудование: плоскостные картинки с изображением разных нейродорожек.

Ход игры: ребенок одновременно двумя руками проходит по нейродорожкам.

Нейродорожки

