Нейропсихологические

и кинезиологические игры, упражнения

**Игры и упражнения на разно типичное согласование движений рук**

***Упражнение «Капитанское»***

Одна рука приложена козырьком к бровям, а вторая рука показывает знак "Класс". Меняем руки местами. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой рук.

***Упражнение «Класс»***

Одну ладошку выставляем вперед, а второй рукой показываем знак "Класс". Меняем руки. Через несколько занятий, это упражнение можно усложнить, добавив хлопок между сменой положения рук.

***Упражнение «Колечки»***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия через согласование разнотипных движений рук.

На одной руке большой палец последовательно соединяется со всеми остальными пальцами, начиная с указательного пальца.

То же самой делает другая рука, но начинает с мизинца.

Задача – делать упражнение одновременно двумя руками.

***Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»***

Используем эту игру для развития фонематического восприятия либо для   
дифференциации звуков (если услышишь звук Ш — ставь кулак, звук С — ставь ребро; звук Р — кулак, звук Л — ладонь и т.д.).

***Упражнение «Класс – заяц»***

Левой рукой показывать «класс», правой – «зайчика». Одновременно менять положение рук и постепенно наращивать скорость.

***Упражнение «Зеркало»***

Выполнять его необходимо в паре. Двое детей встают друг против друга и   
договариваются о своих ролях: один – ведущий, второй – «зеркало». Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий начинает производить хаотичные движения руками, а «зеркало» пытается отразить

их в том же ритме. Меняются ролями.

***Упражнение «Попробуй повтори»***

В этой игре участник должен воспроизвести положение рук или позу, которую он видит на картинке, для чего ему необходимо совершить некоторое конкретное движение.

***Упражнение «Ухо – нос – хлопок»***

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».

***Упражнение Игры с мячами***

Игры и упражнения с мячом, направленные на развитие фонематического

восприятия, закрепление правильного произношения.

* На звук Ш отбивай мяч правой рукой, на звук С левой;
* Если назову один предмет, отбивай правой рукой мяч, если много — левой;

Гласный звук услышат ушки – мяч взлетает над макушкой - если услышишь гласный звук, подбрось мяч вверх;

* Стукни раз, а может два, по частям скажи слова - разделить слово на слоги, ударяя мячом об пол;
* Мяч кидай, где звук узнай - определить позицию заданного звука в слове;
* Мы играем – раз, два, три, мяч бросаем, посмотри - подбросить мяч столько раз, сколько звуков в заданном слове;
* Разноцветные мячи по порядку собери - составить звуковую схему слова;
* С мячиком иду играть, звуки, слоги повторять» - автоматизация звуков, слогов;
* Лови да бросай, слово новое узнай - заменить один звук на другой и узнать новое слово (лак – рак, усы – уши);
* Мяч бросаю, диких животных называю;
* Мяч передаю, деревья назову;
* Чья у зверя голова? Подскажи скорей слова - образование притяжательных прилагательных (у волка - волчья, у лисы – лисья) и т.д.

***Упражнение «Передай мячи»***

Игра проходит в парах, дети встают друг против друга, в руках у одного ребенка 2 мяча.

-Передают поочередно в руки другому;

-Передают, держа руки крест на крест;

-Передают по одному мячу с хлопком и т.д.

***Упражнения с мячиками №1***

*Выполняется в паре. У каждого по одному мячику (массажный, либо резиновый, маленький).*

Способы действий с мячиками:

- мяч в противоположной руке

– перекладывать из руки в руку друг другу;

- мяч в противоположной руке, перекладываем с левой в правую и другому отдаем;

- мяч в противоположной руке – себе – другому,

- мяч не в противоположной руке – другому по диагонали,

- мяч не в противоположной руке – себе – по диагонали другому,

- 2 тебе, 2 мне, - диагонали – 2 у одного человека – он передает крест-накрест другому,

- 2 мяча у одного – он передает – по прямой, другой по прямой, он - диагональ, другой – диагональ, - 2 у одного - передает крест-накрест – правая рука сверху, левая

***Упражнение №2***

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему) Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

***Упражнение №3***

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту) Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк!

Мяч катаю между рук!

***Упражнения в перекладывании предмета (мешочка, малого мяча, кубика)***

* Перекладывание мешочка (малого мяча) из одной руки в другую с поворотом в

сторону;

* Перекладывание мешочка из одной руки в другую во время выполнения

наклона (за коленями и ниже) - ноги вместе и ноги врозь (за каждой ногой);

* Перекладывание мешочка из одной руки в другую под коленом (нога согнута в

колене, вверх);

* Из и. п. лежа на спине передача мяча за поднятыми прямыми ногами, за

согнутыми в коленях ногами (колени подтягивать к груди).

***Упражнения в передаче мешочка (малого мяча) по круг***

* Дети стоят в кругу, у каждого в руках мешочек. По сигналу начинают

передавать мешочки друг другу по кругу вправо (влево);

* Дети сидят по кругу по-турецки, в центре водящий с мешочком в руках.

Подбрасывая мешочек вверх, водящий называет имя одного из игроков, тот должен поймать мешочек. Поймавший мяч становится водящим.

***Упражнения в подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета***

* Подбрасывание мешочка (малого мяча) правой (левой) рукой и ловля двумя

руками; то же с хлопком;

* Подбрасывание (или перебрасывание) мешочка (малого мяча) правой рукой и

ловля левой; то же, меняя руки;

* Бросок малого мяча об пол правой рукой и ловля после отскока левой; то же

другой рукой;

* Перебрасывание мешочка друг другу одной и двумя руками.

**Телесные упражнения**

***«Велосипед»***

Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом локтем противоположного колена; потом — другого колена; затем снова противоположного.

***«Черепаха»***

Цель:развитие двигательного контроля.

Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу   
инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене,   
изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении   
упражнения.

***Упражнение "Движение"***

Цель: формирование двигательной памяти.

Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же   
последовательности.

***«Маршировка»***

Выполнять лучше под ритмичную музыку. Шагать на месте. При этом шаг левой ногой сопровождается взмахом левой руки. Шаг правой ногой сопровождается взмахом правой руки.

***“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. Дыхание произвольное.

***“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.

***Упражнение «Вращение шеей»***

а)*ИП*: сидя. Повернуть голову влево, постараться это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Вернуться в исходное положение. Аналогично в   
другую сторону. Вдох- пауза, выдох-пауза. Движения повторяются по 2-3 раза в каждую сторону.

б) *ИП:* сидя*.* Поднять голову вверх. Посмотреть на потолок. Выпрямиться. Вдох -пауза, выдох -пауза. Движения повторяются по 2-3 раза.

в) ИП: сидя*.*Медленно опустить голову вниз. Выпрямить шею. Вдох -пауза, выдох-пауза. Движения повторяются по 2-3 раза.

***«Шарик»***

Цель**:** расслабление мышц живота.

*Инструктор:* "Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на   
живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко..."

***«Поза покоя»***

Цель***:*** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,   
 Исчезает напряженье...   
 И становится понятно -   
 Расслабление приятно

***«Олени»***

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

*Инструктор:* "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой,   
скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам   
трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!

Дышится легко, ровно, глубоко

**Растяжка**

***«Лучики»***

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

***«Сорви яблоки»***

И. п. – стоя. Представьте себе, что перед каждым из вас растет яблоня с чудесными большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не   
удается. Посмотрите на яблоню, видите, вверху справа висит большое яблоко. Потянитесь правой рукой как можно выше, поднимитесь на цыпочки и сделайте   
резкий вдох. Теперь срывайте яблоко. Нагнитесь и положите яблоко в небольшую корзину, стоящую на земле. Теперь медленно выдохните. Выпрямитесь и посмотрите налево вверх. Там висят два чудесных яблока. Сначала дотянитесь туда правой рукой, поднимитесь на цыпочки, вдохните и сорвите одно яблоко. Затем подними как можно выше левую руку и сорвите другое яблоко, которое там висит. Теперь наклонитесь вперед, положите оба яблока в стоящую перед тобой корзину и выдохните. Теперь вы знаете, что вас нужно делать. Используйте обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа от вас прекрасные большие яблоки и складывайте их в корзину.

***«Травинка на ветру»***

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

*Инструктор:* "Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая,   
наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)".

***«Дерево»***

И.п. - сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в   
дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх.   
Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

***«Подвески»***

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки,   
которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: "Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело   
фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается". Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

***«Снеговик»***

И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный   
снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег.

Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и   
повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце   
упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

***«Ковер-самолет»***

*Инструктор:* "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; 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

комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся".

***«Тряпичная кукла и солдат»***

И.П – 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 негнущегося, как будто вырезанного из дерева. Дети попеременно бывают то солдатом, то куклой, до тех пор, пока вы не почувствуете, что они уже вполне расслабились.

***«Буратино»***

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация   
импульсивности, развитие навыков удержания программы. стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх

+ прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

***«Оптимизатор»***

Цель: оптимизация тонуса мышц.

Сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

***«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. Дыхание произвольное.

***«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.

***«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.

***Функциональное упражнение "Крик в пустыне".***

Цель**:** элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив   
ноги "по-турецки", и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

***Функциональное упражнение "Дракон".***

Цель: развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок — это "голова дракона", последний - "кончик хвоста". Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой   
ребенок.

***Функциональное упражнение "Руки-ноги".***

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация   
импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами. Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо.

Ноги вправо - руки вправо.

Ноги влево - руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

***Функциональное упражнение "Парад".***

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация   
импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Марширование на счет "Раз-два-три-четыре".

В первом цикле шагов хлопок руками на счет "раз",

во втором - на счет "два", в третьем - на счет "три",

в четвертом - на счет "четыре".

Раз (хлопок)-два-три-четыре.

Раз-два (хлопок)-три-четыре,

Раз-два-три (хлопок)-четыре.

Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

***Функциональное упражнение "Каратист"***

Цель: развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники образуют круг, в центре которого полулежит физкультурный обруч. Один из   
участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения   
руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

***Функциональное упражнение "Пчелка"***

Цель: развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.   
По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.

По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат

**Нейробика.**

**«Ходьба по фигурам»**

На полу зала располагаются крупные разноцветные геометрические фигуры. Детям

предлагается пройти от одной из них к другой в заранее обговоренной последовательности. Фигуры можно заменить на спортивный инвентарь, а в условиях группы — на любимые детские игрушки. Упражнение активно тренирует периферическое зрение, которое играет важную роль в свободном перемещении в пространстве.

**«Ходьба на ощупь»**

Ходьба с закрытыми глазами по массажным дорожкам не только прекрасно

развивает чувство равновесия, но и совершенствует работу тактильных анализаторов. Упражнение можно выполнять индивидуально или небольшими подгруппами.

*Вариант:* ползание с закрытыми глазами по дорожкам разной текстуры, длины и ширины.

**«Делай ногами»**

Не секрет, что стопы человека имеют множество нервных окончаний, которые

взаимодействуют с мозгом. Именно поэтому некоторые упражнения можно проводить с помощью ног — прокатывание мяча из исходного положения сидя («сидячий футбол»); захват предметов, таких как кубики, мячи, эспандеры и действия с ними («передай кубик ногами»); собирание ногами в обруч мелких игрушек, помпонов, разбросанных по залу («пылесос»).

Подобные игровые упражнения хорошо включать в заключительную часть занятия.

**«Игры наоборот»**

В ходе выполнения этих игровых упражнений нужно выполнить движение не по

показу ведущего, а по словесной команде (игровые упражнения из серии «Запрещенное движение»). В них можно включать ходьбу или бег спиной вперед. Данные упражнения тренируют равновесие, координацию движений, способствуют становлению новых нейронных связей в головном мозге.

**«Молчаливые» игры**

В ходе этих игровых упражнений детям предлагается разделиться на подгруппы, не

используя речь, а общаясь при помощи мимики и жестов, пантомимы («Найди и промолчи», «У кого колокольчик?», «Где мы были, мы не скажем, а что видели — покажем», «Угадай животное», «Все превратились в ...»). Можно попросить воспитанников плотно закрыть уши ладонями и прочитать задание «по губам».

**«Медленно — быстро»**

Привычка выполнять определенные физические упражнения в быстром или

медленном темпе прочно формируется у дошкольников. Предложите детям выполнить упражнения в непривычном темпе. Например, проползти по-пластунски по гимнастическим матам быстро, а замах при метании в цель сделать медленно. Смена темпа позволит сформировать прочные нейронные связи через прочувствованные ребенком движения по-новому.