

## Упражнения для нейропсихологической коррекции

**Упр. 1.** И.п. то же, либо сесть на колени и пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз. Вариант: руки вытянуты вперед и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

**Упр.2.** И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднимите левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

**«Домик».** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать друг на друга сначала обеими кистями, затем каждой парой пальцев.

**«Огонь и лед».** И.п. - стоя в кругу. По команде : «огонь»- дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый Р. выбирает произвольно. По команде «лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. П. несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

**Упр.3.** Аналогичны упражнения со сменой ролей. **«Рыбки и водоросли»:** плавные, легкие движения водорослей - на месте и рыб - с передвижением в «воде». **«Облако и камень»:** движения тяжелые, законченные - камень и легкие, плавные, непрерывные - облако.

**«Тянемся к солнышку».** Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание - «кончиками пальцев рук тянемся к солнышку». При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. В начале П. должен дать почувствовать Р. ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за руки (пальцы). Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

**Упр.4.** Тренировка небной занавески и корня языка. Губы сомкнуты, язык лежит плоско, кончик - у нижних передних зубов. Не разжимая губ и вдыхая через нос. опускать нижнюю челюсть, по возможности глубоко, при сомкнутых губах. Ощущается напряженное состояние мышц небной занавески и корня языка. Некоторое время задержать это состояние, а затем снять напряжение. Чтобы зрительно фиксировать результат! работы мышц, раскройте губы и посмотрите в зеркальце: маленький язычок и небная занавеска поднялись вверх (как бы сократились), корень языка опущен и хорошо видна задняя стенка глотки

Прodelайте упражнение, стараясь увеличивать время, при котором небная занавеска находится в поднятом состоянии, мысленно считая до четырех, пяти, шести, десяти - сколько сможете. Следует тренировать небную занавеску и корень языка, как при сомкнутых, так и при открытых губах.

**«Тактильное домино».** Правила игры те же, что и в обычном домино. Но, что игральные «кости»: например, справа -наждачная бумага, слева - глянцевая поверхность; справа -бархатная бумага, слева - мех; справа ребристая поверхность «в клеточку», слева - гладкая и т.п. Сначала правила игры усваиваются с открытыми глазами, а затем отыскивание игровых «костей» происходит с закрытыми глазами; произвольно, только правой, левой рукой.

Усложнение задания: фактура поверхностей должна отличаться незначительно. Хорошо, если материал для игры Вы сделаете вместе с Р.

**«Игра с палочками».** Предложите Р. комплект палочек разной длины (2-7 см), толщины и фактуры. Пусть он с закрытыми глазами разложит их на одинаковые кучки.

**«Передай мяч».** Игра проводится в форме соревнования между командами. Дети стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Первый передает мяч второму сверху над головой, второй третьему - снизу между ногами и т.д. Другой вариант - передача мяча сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево. Третий вариант - комбинированный. Если группа небольшая (до 10 человек), то, когда мяч оказывается у последнего ребенка, он перебегает вперед, становясь первым, и начинает игру с начала.

#### **Упражнения с гимнастической палкой.**

Перехваты палки в вертикальном положении снизу-вверх и сверху-вниз; в горизонтальном положении - слева направо и справа налево; перебрасывание палки в вертикальном положении из руки в руку.