

## **Базовый комплекс нейропсихологических упражнений для детей старшего дошкольного возраста.**

Двигательная коррекция – метод, позволяющий наверстать когда-то упущенное в двигательном развитии, разбить неправильно сложившиеся двигательные стереотипы, сформировать недостающие нейронные связи.

Этот метод также позволяет воздействовать на те функции, которые так или иначе связаны с движением и в условиях его недостаточности не имели возможности правильно сформироваться.

### **Базовые блок упражнений.**

#### **1. Глазодвигательные упражнения (*1-й год жизни в онтогенезе*)**

Ребенок лежит на спине. На расстоянии 30 – 50 сантиметров над ним располагается яркий предмет (*игрушка*). Он перемещается вверх – вниз, вправо – влево, к носу, по диагонали, горизонтальной восьмеркой.

Задача – не поворачивая головы следить глазами за перемещающимся предметом. Важно, чтобы голова не поворачивалась, зрачок доходил до края глаза без потери предмета. Движения плавные, прослеживающие перемещение предмета до конца. Если есть зона потери предмета, эта зона прорабатывается длительнее. Сначала предмет перемещается взрослым, потом эта функция делегируется ребенку.

При ношении ребенком очков, упражнение выполняется без них.

Время проведения упражнения около 1 минуты.

Данное упражнение отрабатывает зрительное внимание, слежение. Упражнение достаточно энергоемкое. С осторожностью применять при ЭПИ готовности.

#### **2. «Язык на звук» — включение слухового внимания.**

И.П. лежа на спине.

**Инструкция: «Ты закроешь глаза и будешь слышать такой звук ... Когда ты услышишь его, тебе надо будет показать в эту сторону кончиком языка (пальцем, рукой, объяснить, откуда доносится звук)»**

Более сложный вариант с использованием двух звуков шума.

После задания ребенок должен получить обратную связь – оценку своих действий. Время выполнения примерно 1 минута.

#### **3. Диафрагмальное дыхание (*дыхание животом*) усиливает газообмен, происходит интенсивный массаж внутренних органов.**

И.П. лежа на спине. Сначала ребенка нужно научить делать вдох животом (*надуйся, как шарик, сдуйся*). Для наглядности можно посадить на живот игрушку.

Вдох производится через нос, выдох через рот.

Позже отрабатывается дыхание под счет, например, вдох на 3, выдох на 5 и т.д.

Возможность регуляции дыхания дает возможность саморегуляции в более сложных действиях. Противопоказание – ЭПИ статус.

#### 4. Подъем рук и ног на счет

И.П. лежа на спине. Одновременно под счет поднимается рука и нога (*одноименные и/или разноименные*).

Инструкция: **«Я буду считать до 5, а ты медленно и плавно поднимать руку и ногу. На счет «5» рука и нога должны «смотреть» в потолок».**

Важно, чтобы движения были синхронны, равномерны, движения должны выполняться без покачивания, плавными, без фиксирующих точек.

Счет в пределах 10 любой.

5. Релаксация – сначала предложить ребенку довести напряжние до максимума, а потом максимально расслабиться.

#### 6. **«Качалка на спине»** (в онтогенезе – научение держать голову)

И.П. сидя сгруппировавшись, подбородок опущен к груди, ноги прижаты к животу, перекаты на **«круглой»** спине. При выполнении упражнения голова не должна касаться пола (*сначала под голову подводится рука взрослого*), подбородок должен быть прижат к груди (*во время обучения им можно держать игрушку*).

Упражнение выполняется 5 – 10 раз.

#### 7. **«Качалка на животе»** – выстраивание вертикали

И.П. лежа на животе. Руки захватывают голенисто.

Основная задача – при раскачивании вперед и назад, сохранять равновесие.

Упражнение выполняется 5 – 10 раз.

#### 8. **«Бревнышко»** — выстраивание горизонтальной линии

И.П. лежа на спине.

Задача ребенка – докатиться от одной игрушки до другой, поставленной по прямой линии, удержав линию. Сначала это линия может быть лентой.

Руки могут быть вытянуты вверх или прижаты к телу. В процессе выполнения упражнения необходимо добиться плавности движений.

9. **«Ползание на животе»** – начальная стадия ползания.

И.П. – лежа на животе, согнутые руки и ноги прижаты к полу.

Важно добиться координированной работы рук и ног.

10. **«Ползание на спине»**

И.П. лежа на спине, руки согнуты в локтях, держатся за плечи, ноги согнуты в коленях.

Не касаясь головой пола и делая круговые движения руками **«плыть на спине»**.

Упражнение энергонасыщающее.

Важна работа плечевого пояса, координация рука – нога.

11. **«Большая гусеница»** — стадия сидения.

И.П. Сидя, руки упираются в пол сзади туловища.

Складывая колени перемещаться вперед (*назад*) с максимальной амплитудой и координированной работой рук и ног.

12. **«Маленькая гусеница»**.

И.П. Сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки лежат на коленях.

Колени не сгибаются, **«ползание на ягодицах»**.

13. **«Паучок»**

И.П. стойка на согнутых руках и ногах животом вверх.

Сначала проводится обучение перемещению вперед – назад, потом движение односторонней – разносторонней рукой – ногой (*каждый способ передвижения отрабатывается отдельно*).

14. **«Крбик»**

И.П. как в предыдущем упражнении, но движение выполняется боком.

Отрабатываются шаги одноименными и разноименными конечностями.

Необходимо следить, чтобы руки и ноги не обгоняли друг друга.

15. **«Кошка»**, **«кошка на локтях»** (базовая) – координация 4-х точек.

И.П. стоя на коленях и на предплечьях или на локтях взгляд направлен вперед. Сначала отрабатывается передвижение с удерживанием равновесия, потом одностороннее, разностороннее. Обращать внимание, чтобы ладони и мыски лежали на полу.

16. **«Мостик»** — вектор меняется на боковой.

И.П. опора на ладони и колени животом вниз, движение боком приставным шагом, по заданной траектории.

17. **«Лева»**

И.П. стойка на ладонях и коленях.

При передвижении рук делают скрестные шаги на уровне локтей, ноги идут прямо, голова поднята вверх.

18. **«Носочки – ладошки»** — разведение синкenezий.

И.П. сидя на полу, ноги прямые, спина опирается на стену, руки согнуты в локтях, раскрытые ладони на уровне плеч перпендикулярно полу.

Движения кисть – носочек одноименные и разноименные.

19. **«Скалолаз»**

Стоя на ногах ребенок должен пройти вдоль стены, как будто это скала. Ладони прижаты к стене, при передвижении можно **«отрывать»** только одну конечность.

20. **«Марш»**

Одноименные и разноименные шаги. На каждый шаг рука касается противоположного плеча.

Эти упражнения являются основными (*базовыми*) в двигательной программе.

Базовые упражнения применяются в начале работы. Их последовательность неизменна, кроме этапа релаксации.

К ним могут добавляться другие упражнения.

Программа в среднем рассчитана на 40-60 минут.

Занятия проводятся 2 раза в неделю (*ежедневные истощают ребенка и снижают продуктивность*).

Перерывы больше недели не желательны, так как *«стирается след»*.

Занятия 1 раз в неделю возможны при втором качественном занятии дома с родителями.

Качественно отработанные упражнения можно пропускать, не нарушая последовательности оставшихся.

Время занятия с детьми дошкольного возраста – 30-35 минут.