

Развивающие двигательные игры

1. «Море волнуется...». Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется — раз!

Море волнуется — два!

Море волнуется — три!

Морская фигура — замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора «Отомри!» упражнение продолжается.

2. **Резиночка.** Игра развивает координацию, выносливость, прыгучесть, воображение. Двое детей встают внутри резинки, расставив ноги на ширину плеч, а третий прыгает. Но если нет компании, можно натянуть резинку на столб, лестницу, два стула.



3. **Классики.** На асфальте мелом чертится прямоугольное поле с 10 квадратами и полукругом. Как правило, игроки по очереди кидают битку (камушек, коробочка из-под леденцов и т.д.) в первый квадрат. Затем первый игрок перепрыгивает из квадрата в квадрат и толкает за собой битку. Если наступил на черту или битка на нее попала, встал на обе ноги, то ход переходит к другому. Игра развивает ловкость, сноровку, прыгучесть, укрепляет опорно-двигательный аппарат.

4. Игра **Твистер** развивает гибкость, ловкость и координацию движений.

Smartbrain - это интенсивная программа занятий на каникулах. В зависимости от возраста и индивидуальных показаний, занятия проводятся индивидуально, в мини-группах, совместно с родителями. Мини курс – 2 недели.

Приглашаем родителей и малышей от 2 до 4 лет на семейный курс «Умный малыш», который обучит родителей приемам и техникам, направленным на развитие способности мозга объединять и обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств.

Приглашаем дошкольников от 4 до 6 лет, у которых есть проблемы с поведением, вниманием, для развития способности к познанию и обучению и активной тренировки мозга.

Приглашаем детей от 7 до 13 лет, которые хотят научить свой мозг работать эффективнее, не отвлекаться на уроках, быстрее делать домашнее задание, уметь организовывать свою деятельность и эффективно взаимодействовать с другими людьми.

С целью построения траектории развития проводится нейропсихологическая и аппаратная диагностика.

Представленные информационно-методические материалы подготовлены в рамках проекта «Мобильный микрореабилитационный центр».

Контакты:

414056, г. Астрахань, ул. Татищева д.12а

414024, г. Астрахань, ул.

Б.Хмельницкого/Волжская, д.42/56а (филиал)

Тел.: 8 (8512) 48-31-77, 48-30-80, 48-31-81

e-mail: info@развитие30.pф

centr-reab@rambler.ru

skype: centr-reab

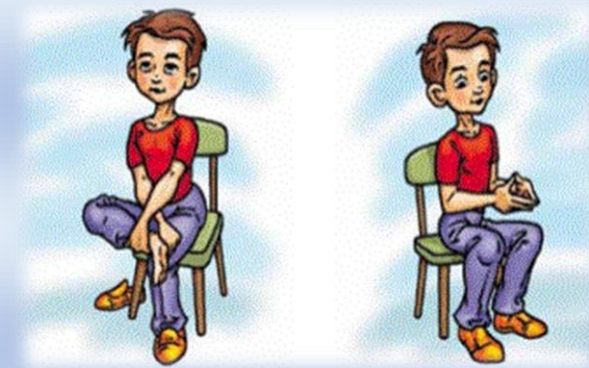
сайт: www.развитие30.pф



ГАУ АО «Научно-практический центр реабилитации детей «Коррекция и развитие»



НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА



Астрахань, 2021

Нейродинамическая гимнастика - это система физических упражнений и подвижных игр, направленных на развитие сенсомоторной интеграции — способности мозга объединять и обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств.

Нейропсихологическую

гимнастику рекомендуется использовать во время обучения детей, чтобы повысить навык целостного развития мозга. Упражнения облегчают все виды обучения и особенно эффективны для оптимизации интеллектуальных процессов и повышения умственной работоспособности. Упражнения улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют запоминанию, повышают устойчивость внимания, помогают восстановлению речевых функций, облегчают процессы чтения и письма.

1. **«Качалка».** Сесть на пол, подтянуть колени к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени. Перекатываться с одного бока на другой, вперед-назад, прокатываясь всеми позвонками по полу. Это упражнение развивает гибкость позвоночника, тренируется поясничный отдел.

2. **«Тоннель».** Детям предлагается встать на четвереньки боком друг к другу, изображая тоннель. Каждый ребенок проползает по «тоннелю», достраивая его в конце. Можно построить тоннель из стульев.

развитие гибкости и внимательности.

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

Отработка согласованных движений головы, туловища

4. **Релаксация «Огонь и лед».** Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора

«Огонь» дети начинают интенсивные движения всем телом.

Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно.

По команде «Лед» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой

5. **Телесные упражнения (сидя на полу).**

Отработка сочетающихся движений глаз, языка и рук.

- Руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по правому колену, левая рука — по левому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, затем в противоположную от руки сторону. Челюсти сильно сжать.



- Скрещенные руки лежат на коленях; попеременно правая рука ударяет по левому колену, левая рука — по правому колену. Одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную, а затем в противоположную от руки сторону. Рот максимально открыт, язык спрятан.

6. **Когнитивное упражнение «Моя рука, твоя рука»** (формирование пространственных представлений). Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

7. **«Замок».**

Скрестить руки, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий.

Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий.

Прикасаться к пальцу нельзя.

Последовательно в упражнении

должны участвовать все пальцы обеих рук.

В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

8. **Игра на межполушарное взаимодействие.** Положение левой руки у виска, правой руки в кулаке с отогнутым большим пальцем вверх. Меняется поза рук, можно ускориться.

