**Нейропсихологические упражнения с гимнастическими палками**

 ***«Проминания»*** Ребенок лежит на спине, взрослый легко и аккуратно проминает ноги, колени, живот, плечи подбородок, нос, затылок гимнастической палкой, ребенок сам держится руками за палку и тянется вместе со взрослым. Задача – *интенсификация проводящей функции.* Варианты – лежа, сидя на полу, сидя на стуле. Взрослый проговаривает «Ноги», «Живот», «Подбородок», «Лоб», «Потягушки», «Затылок», «Спинка».

***«Крутилки»*** Ребенок сидит на полу, ноги в стороны, крутим палку в скручивая руки, перед грудью. Интенсификация ощущений от плечевого пояса, трапециевидной мышцы, где у детей часто кроются дефициты.

***«Потяни (лодка)»*** Ребенок сидит напротив взрослого и держится руками за палку, попеременно тянет палку к себе и от себя сопротивляясь движениям взрослого. Затем крутит, палку в сторону. Эти упражнения предназначены для детей испытывающих сенсорные дефициты в области плечевого пояса, напряженное положение шеи, лопаток, «крылышки». *Сенсорная стимуляция и насыщение зоны плечевого пояса.*

***«Дотянись до палки»*** Лежа, тянем руки к палке вперед, растяжки. Тянем за палку за которую держится ребенок. Аналогично – тянуть носки вместе и носки по-очереди. Тянуться можно наперекрест. Фиксировать не рабочие части тела.

*Упражнения на баланс – развитие статокинетических функций:* Можно использовать балансиры и подушки для усложнения, либо просто стоя на полу.

***«Палку в сторону»*** Стоя на одной ноге крутить палку, и отставлять ее в сторону удерживая равновесие. Аналогично вверх и вниз, за спиной и перед грудью.

***«Палка - помощница»*** Вставать держать за палку обеими руками. В т.ч. вставать и на одной ноге.

***«Палка – за спиной – «Цапля»*** Идти, поднимая ноги под счет 1-2-3 держать спину ровно. Помимо баланса – автоматизация двигательных программ.

***«Кроль»*** Лежа на спине, скрестно рукой и носком дотрагиваться до палок,

***«Передай палку»*** Лежа на спине, руки в стороны передавать палку из руки в руку, плавно опуская руки на пол.

***«Два лифта»*** Лежа на спине, правая рука вверху, касается палки, попеременно менять положение рук.

*Автоматизация двигательной программы и оптимизация тонуса голеностопа.*

***«Льдинки»*** Палка лежит на полу, идти по палке ступнями. Переставляя ноги приставным шагом, боком. Перебраться на другую льдинку.

***«Льдинки 2»*** Палка лежит на полу, идти по палке вперед и назад, стопы ставить чуть наискосок. Идет работа над т.н. Цыпочками.

*Статокинетические реакции, более сложные, перераспределение мышечного тонуса.*

 ***«Передай палку»*** Ребенок и взрослый стоят друг напротив друга, удерживая ладонями на вытянутых руках 2 палки, по команде 1-2-3-поменяли, задача отпустить палку и поменяться с партнером, чуть оттолкнув ее.

***«Перенеси палку ногой»*** Палка лежит между двух банок, задача ребенка перенести палку ногой на другие две банки и не уронить.

*Зрительно-моторные координации.*

***«Забей»*** Вести мяч гимнастической палкой к цели, при этом одну руку за спину. Затем рука меняется. На первых этапах мяч может быть тяжелый и чуть сдутый, а цель находится близко.

***«Слалом»*** Вести *мяч змейкой* мимо фишек (кеглей) и забить его в цель – перевернутый балансир. Подключается и функция *зрительного планирования*.

***«Хоккей»*** Вести клюшкой шайбу, мимо фишек (кеглей) и забить его в цель – перевернутый балансир.

***«Воздушный шарик»*** Нести воздушный шарик до корзины, между двух гимнастических палок.

***«Воздушный шарик 2»*** отбивать воздушный шарик гимнастическими палками правой и левой рукой по-очереди.

*Работа с ритмическими структурами – слухомоторные координации.*

***«Стучи между палками»*** Стучать определенными ритмами между уложенными на полу палками. Палки на полу и стучать 2-1 другой палкой выстраивая ритм.

***«Отбей ритм»*** Стоя, в руках 2 гимнастические палки, на полу установлены перевернутые банки или барабаны. По которым отбивается ритм. 1-1-1-1 прямо и скрестно, двумя руками вместе и по очереди. Ритм можно изменять – 1-2 и 2-1, выполняя задание так же прямо и скрестно. На первых этапах взрослый становится сзади ребенка и стучит, а ребенок воспроизводит ритм сразу за взрослым. Далее оставляем только слуховое восприятие, закрываем глаза или стучит сзади.

*Развитие праксиса позы и межполушарных связей, двигательная программа с одновременным движением левой и правой половины тела, а так же верхней и нижней половины тела.*

***«Болото»***Шагать по коврикам сначала выставляя вперед палки, проверяя не топкое ли там болото, а затем уже шагая ногами. Упражнение направленно на выделение движений верхней и нижней половины тела изолированно.

 ***«Хлоп ладошки, хлоп ножки»*** Палки лежат в ряд, ребенок перешагивает между палками и хлопает в ладошки, затем следующий шаг – и хлопок по ногам. *Усложнение:* прыжок – хлопок, шаг – хлопок по ногам.

***«Прыжки, ноги врозь, ноги скрестно»*** Палка лежит на полу, ребенок прыгает так, что палка оказывается то между ног, то ноги скрестно. Впереди то правая, то левая нога. Затем, добавить движения руками, совместно с ногами. Развитие межполушарных взаимодействий.

*Развитие пространственных представлений. Для формирования пространственного образа буквы, цифры и.т.д.*

***«Работа над пространственными представлениями, право-лево»*** Взрослый и ребенок стоят друг на против друга, взрослый держит в руках 2 палки, синюю и зеленую. Как только опускается синяя палка (на пол) ребенок должен схватить ее правой рукой, как только опускается зеленая палка – левой рукой. Взрослый выстраивает стереотип, а затем ломает его, опуская например, 2 раза синюю палку. Взрослый может переложить палки, тогда ребенок действует руками наискосок.

***«Построй схему»*** Из маленьких счетных палочек на столе строят какое-либо пространственное изображение. А ребенок из больших палок выстраивает его на полу.

***«Разведчики»*** Из палок строится лабиринт на полу. Аналогичный лабиринт строится из маленьких палочек на столе. В первом варианте взрослый показывает как именно пройти лабиринт. А затем ребенок проходит сам, или проводит «отряд» В более сложном варианте, порядок прохождения лабиринта показывается на схеме или плане.

 ***«Обезьянки»*** Ребенок сидит на стуле, палка между ног, переставляя ладони ребенок лезет вверх по палке. Обезьянка ползет по дереву. Задача – запомнить и выполнять самому без внешней помощи.

***«Окошки»*** Упражнение выполняется на полу. Одна палочка смотрит вверх, а вторая лежит на столе, попеременно меняя положение палок добиваться четкой смены движений.

***«Море – берег»*** 4 палки, между синими находится море, а между зелеными – берег. Задача ребенка по команде взрослого шагать в «море» или на «берег» взрослый сначала командует ровно, а затем, начинает путать ребенка.

***«Ворота»***Задание на внимание – взрослый держит в руках 2 палки, ребенок должен пробежать МЕЖДУ палками как только обе палки коснутся пола. Если взять палки разного цвета, то на следующих этапах ребенок касается правой рукой например, синей палки.

***«Скандинавская ходьба»*** Хождение с палками одноименной рукой вперед и назад. Хождение с палками разноименной рукой вперед и назад.

 ***«Ходьба с палками боком»*** Ходьба боком одноименная разноименная.

***«Клеточки»*** Палки уложены в виде клеточек. Ребенок прыгает ноги широко, ноги вместе. Когда ноги широко – хлопок в ладоши, когда вместе хлопка – нет. Затем, наоборот, когда ноги вместе – хлопок, когда широко хлопка нет. Задача, переключаться между двумя программами по условному сигналу. Способность оттормаживаться и переключаться.

 ***«Шаг – переворот»*** шагаем и одновременно переворачиваем палку вниз одним и другим концом вперед и назад. Вверх можно поднимать и одноименный и разноименный конец.

*Стремимся взять уже изученную двигательную программу и добавить в нее новые элементы, чтобы ребенок переключался. В идеале это делать уже без внешней организующей помощи – без проговаривания*.

***«Льдинки + моторная программа»*** Палка лежит на полу, отрабатывается следующая моторная программа – хлоп в ладоши, руки по бокам – приставной шаг.

***«Шаг – передача»*** Шаг ногой – передаем палку в другую руку. Можно выполнять так чтобы впереди оказывалась одноименная рука и нога, и разноименная рука и нога.

***«Подними ногу»*** Ребенок стоит, на двух ковриках (ортопедических) палка проходит к ноге, ребенок ее поднимает, затем ставит и поднимает другую ногу, упражнение продолжается без подсказок взрослого в одну и другую сторону.

***Координационные лестницы*** - компактный и универсальный тренажер.

В чём же польза и симбиоз с развитием речи?

Благодаря лестнице можно смело автоматизировать, дифференцировать звуки, развивать грамматическую строну речи, развивать высшие психические функции и много – много двигаться.

***Нейромяч***

***Балансир***

Импровизированная лодка (много полос препятствий, весла, акула и другие приключения)

***Нейропалки***

«Клеточки»

\*Упражнение на развитие ориентировки в пространстве ОТ собственного тела.

\*Ребёнок САМ становится точкой отсчета, и двигается по клеточкам.

\*После таких больших клеток, переход на лист тетради происходит гораздо легче!

\* Двигаясь по следам, ребёнок палками показывает свободные клетки и называет, с какой стороны от него они находятся.

Отработка переключений с палками

1. Положите палки в виде клеточек, и предложите ребёнку «катить» палку как по – рельсам.
2. Или передавать палку сверху (Я передаю сверху, а ребёнок – снизу!)
3. Неожиданно меняйте программу или придумайте условный сигнал.

«Тарелка»

Игра на внимание, для которой нужна только «тарелка» контроль импульсивности и скорость движений. (кто первый хлоп, шлёп, хлоп, хлоп, шлёп…..тарелка)