

## ОПИСАНИЕ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ПРОГРАММЫ «НЕЙРОЛОГОРИТМИКА»

### «Дыхательные упражнения»

Дети лежат на спине, руки расслаблены вдоль туловища. Особенно нужно следить за тем, чтобы не было напряжения в плечевом поясе.

Начальный этап: На вдохе поднимаем руки вверх за голову, на выдохе опускаем их в исходное положение. На начальном этапе помогаем детям физически, контролируем и корректируем выполнение упражнения. Такие движения «заставляют» ребенка дышать правильно. Выполняем 5 циклов дыхания. Педагог командует: «Вдох-выдох».

**Усложнение 1:** после освоения базового уровня, начинаем дифференцировать носовое и ротовое дыхание. Для этого, на вдохе, без давления зажмите губы ребенка, используя перчатки или чистый платок. На выдохе – без давления зажмите ноздри. Таким образом, мы вырабатываем вдох через нос и выдох через рот. Выполняем 5 циклов дыхания. Педагог командует: «Вдох-выдох».

**Усложнение 2:** упражнение «Море». После освоения предыдущего этапа, повышаем эффективность выполнения упражнения, подключаем воображение.

Рассказываем детям историю:

-Давайте представим себе море. На море сегодня волны. Представьте, что волны в вашем животе (соответственно, он надувается и сдувается в ритме дыхания). Положите одну руку на живот. И вот, волна идет наверх. (Делаем вдох через нос, надувая живот). А теперь волна идет вниз (делаем выдох через рот). Также, вместо руки на живот можно класть игрушки, изображающие морских жителей (пр. – кит поднимается и опускается на волнах).

Педагог командует: «Вдох-выдох».

**Усложнение 3:** упражнение выполняется так же, как на предыдущем этапе, но произвольно, без команды педагога.

**Усложнение 4:** по команде педагога, на вдохе ребенок поднимает правую руку вверх. На выдохе – опускает. Затем повторяем то же с левой рукой.

### «Глазодвигательное упражнение «Совушка»

Дети сидят на стуле. Голова фиксирована, лежит неподвижно. Даём инструкцию: «Только глазками следи, и головкой не крути»

**Начальный этап:** берем маленькую игрушечную сову, и ребенок плавно водит ей слева направо и в обратном направлении, вверх – вниз и к носу. Ребенок должен следить глазами за предметом, не поворачивая голову. На несколько секунд задерживает предмет в крайних точках (лево, право, верх, низ).

**Усложнение 1:** После освоения базового уровня, упражнения выполняются так же, только рот ребенка открыт, язык высунут и лежит на нижней губе.

**Усложнение 2:** Упражнение выполняется так же, как на предыдущем этапе, но язык двигается в ту же сторону, что и глаза.

### Музыкально-ритмическое упражнение «Остановка»

Дети сидят в кругу. Можно использовать подушки или стулья.

- Мы пришли на остановку топ, топ, топ (*топаем ногами*)

Хлоп, хлоп, хлоп (*хлопаем в ладошки*)

Шлёп, шлёп, шлёп (*хлопаем ладошками по полу или по коленям*)

- Что-то стало нам неловко топ, топ, топ, *(топаем ногами)*  
 Хлоп, хлоп, хлоп, *(хлопаем в ладошки)*  
 Шлёп! *(хлопаем ладошками по полу или по коленям)*  
 - Миша ждёт и Катя ждёт, Вера ждёт, и Таня ждёт,  
 Толя ждёт, и Ваня ждёт. *(дети по кругу называют свои имена и кладут ладонь себе на голову)*  
 - А машина не идёт! *(разводим руками)*  
 - Что такое, что случилось? Почему? Ничего не пойму... *(руки «в боки», злимся)*  
 - Знают дети: нужно срочно позвонить, у водителя спросить! *(подставляем левую руку к левому уху, изображая телефон)*  
 - Пик, пик, пик -алло, алло! *(пальчиком нажимаем на воображаемые «кнопки» на левой ладошке)*  
 - Пик, пик, пик, алло, алло! *(на правой ладошке)*  
 - Пик, пик, пик, алло, алло! *(на левой ладошке)*  
 Мы хотим попасть в кино! *(крутим воображаемую камеру).*

### **Музыкально-ритмическое упражнение «Едет гномик»**

Дети сидят в кругу. Один ребенок крутит игрушечный руль, остальные хлопают по коленям 4 раза, в ладошки 4 раза.

Едет-едет гномик (имя ребенка), едет – едет гномик. Едет–едет гномик быстро не догнать! Вправо едет гномик, едет – едет гномик - поворачиваем руль вправо. Влево едет гномик, скажем дружно: стоп! - поворачиваем руль влево Вова, выйди, погуляй! Гномик, руль ему отдай! - ребенок, крутивший руль, встает с места, передает руль соседу слева. Далее повторяем упражнение с каждым ребенком.

**Усложнение:** На следующих этапах моторную программу можно усложнять: левой рукой - хлопнуть 2 раза по коленям, 2 раза в ладоши, 2 раза по плечам, 2 раза по животу и т.д.

### **Музыкально-ритмическое упражнение «Машина»**

На первом этапе детей можно посадить друг за другом, так им проще будет освоить понятия "лево" и "право".

Едем, едем на машине да-ле-ко,  
 В небе солнышко сияет вы-со-ко!  
 Мы в окошечко помашем: «Всем привет! Вам в подарок привезём мешок конфет!»  
 Что же у нас слева? Лес, лес, лес  
 Что же у нас справа? Горы, горы  
 Что же впереди? Большой овраг  
 Ну, а за оврагом? Море, море!  
 Вдруг спустило у машины ко-ле-со,  
 Мы выходим из машины: вот и всё!  
 Накачаем снова шины: ис-ис-ис,  
 И поедем по дороге вниз, вниз, вниз.

### **Реципрокное упражнение «Мишки»**

Дети лежат на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На одном занятии отрабатывается одно движение. Каждое движение повторяется по 5 раз.

**Начальный этап:** в ритме музыки поднимаем и опускаем:

- Левую руку (где браслет)
- Правую руку
- Левую ногу
- Правую ногу
- Обе руки

-Обе ноги

**Усложнение 1:** левую руку и левую ногу одновременно. Правую руку и правую ногу одновременно.

**Усложнение 2:** левую руку и правую ногу одновременно. Правую руку и левую ногу одновременно.

### **Расслабляющее упражнение «Колпачок»**

Рекомендуется включать эту песню для расслабления, примерно в середине занятия, чтобы переключить внимание. Дети сидят в кругу.

Складываем ладошки треугольником в виде колпачка, «надеваем» колпачок на голову, затем закрываем глаза руками – исчезли. Потом открываем глаза, машем друг другу, говорим: «Привет!».

### **Многофункциональное упражнение «Колечко»**

Дети сидят в кругу. Это многофункциональное упражнение, на базе которого можно решать следующие задачи:

-Работать над звукоподражаниями (птичку угадай – ГАГА, животное угадай – МЯУ и др).

-Формировать межмодальные перцептивные взаимодействия: глазками смотри – такое же найди (ищем в волшебном мешке предмет). Найди предмет по вербальной инструкции на ощупь (пр: колечко ты поймай – и шарик угадай). Угадай букву по звуку (пр: колечко ты поймай – и букву угадай. Произносим «У» - покажи, где буква «У») и т.д.

### **Пространственное упражнение «Мышка»**

Дети сидят в одну линию, педагог сидит перед ними. На начальном этапе не обучать детей контрлатеральному переносу. Сторона, где ваша левая рука - у детей будет правой. Дети должны отзеркаливать ваши движения. Можно проявить творчество, закрепить умение ориентироваться в схеме собственного тела, актуализировать название частей тела.

### **Коммуникативное упражнение «Репка»**

Первый ребенок тянет игрушечную репку из рук педагога. Остальные дети по очереди, как в сказке «Репка», зовут друг друга на помощь, выстраиваются друг за другом и «вытягивают» репку, когда последний ребенок будет в конце цепочки. Здесь особое внимание нужно уделить развитию навыков коммуникации, умению работать в коллективе, идти к одной цели, умению обращаться за помощь