***Нейромоторные упражнения.***

***Растяжки***

**«Сова»** – отличное упражнение, помогающее улучшить память, речь, математические способности. С ним справятся дети 5-6 лет и старше. Порядок выполнения таков: левой рукой осуществляется своеобразный «захват» мышц правого плеча; теперь необходимо повернуть голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, сделать вдох, сохраняя плечи прямыми; затем подбородок опускается на грудь, делается вдох, плечи расслабляются; после этого упражнение повторяется на другую сторону. Интересно, что для развития левого полушария следует как можно чаще тренировать правую сторону – и наоборот. Таковы некоторые наиболее эффективные упражнения гимнастики для мозга, которые можно выполнять вместе с дошкольниками.

**«Помпа».**Стресс может вызвать напряжение и укорочение икроножной и камбаловидной мышц. Упражнение направлено на их растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связанно с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение. Упражнение выполняется стоя.

Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу.

Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно осаваться в прямом положении, не наклоняясь вперед.

Возвратитесь в исходное положение, затем повторите.

Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

**Упражнение «Слон»**

Упражнение «Слон» создано для улучшения синхронной работы центров мозга, отвечающих за интеллект, а также функции мышечной системы.

Данное занятие проходит с соблюдением следующего алгоритма действий: Ребенок принимает положение стоя. Затем наклоняет голову в бок, касаясь ухом поверхности плеча. После этого указательным пальцем руки ребенок должен нарисовать в воздухе слона или любимого животного.

Во время выполнения данного упражнения ребенку необходимо следить глазами за кончиком пальца. Продолжительность занятия составляет 1-2 мин. для каждой руки.

**“Снеговик”**

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т. д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

***Дыхательные упражнения***

**Воздушный шар**

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя.

1. Медленно выполнять вдох через нос.

2. Выдох

Повторить 6-10 раз

**Ветерок**

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

**Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ѐжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

**Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».

2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

3.Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.

4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

**Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

2. Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

3. Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз

***Глазодвигательные упражнения***

**«Бег глазами».**

Можно взять карандаш с фигуркой на конце и попросить ребенка проследить глазами за его «путешествием». Каждый раз придумывайте своему герою новое приключение.

**«Филин».**

 Предложите ребенку закрыть глаза на 3-4 секунды, а затем широко открыть, смотреть прямо и не моргать в течение 5-6 секунд.

**«Рисование носом».**

Нарисуйте крупно на листе бумаги букву или простую фигуру. Пусть ребенок запомнит ее, а затем закроет глаза и попытается нарисовать ее контуры своим носом.

**«Далеко ― близко».**

Сядьте рядом с ребенком или посадите его к себе на колени. Называйте ему и просите его находить глазами и показывать вам предметы в комнате, расположенные в разных местах, на разном расстоянии от вас. Затем поменяйтесь с ребенком ролями.

**Упражнения в стихах**

Все действия сопровождаются небольшими стихами.

**«Маляры»**

Движения глаз вверх-вниз. Плавно 8–10 раз.

*Нет забавнее игры:  
Наши глазки****―****маляры.*(Садятся прямо и настраиваются.) *Мы заборы красим  
Вверх****―****вниз****―****раз,  
Вверх****―****вниз****―****два.*(И так до 8 раз.)  
*Наши глазки молодцы,  
Работают в согласии.*(Легко моргают.)

**«Ходики»**

Движения глаз вправо-влево. Плавно 8–10 раз.

*Тик-так! Ходики*

*Работают исправно.*(Дети садятся прямо и настраиваются.)

*Влево****―****вправо****―****раз,*

*Влево****―****вправо****―****два.* (И так до 8 раз.)

*Полезно и забавно!*(Легко моргают.)

**«Бабочка»**

Плавные движения глаз вырисовывают бабочку. Правый верхний угол ― правый нижний угол, вверх по диагонали ― левый верхний угол, левый нижний и т. д.

*Раз, два, три, четыре, пять!*

*Будем крылья рисовать.*

*Спал цветок и вдруг проснулся,*

*Больше спать не захотел.*

(Движения на каждое слово по контуру бабочки в одну сторону.)

*Шевельнулся, потянулся,*

*Взвился вверх и полетел.*

*Солнце утром лишь проснется,*

*Бабочка кружит и вьется.*

(Движения на каждое слово по контуру бабочки в другую сторону.)

**«Восьмерка»**

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

*Рисуй восьмерку вертикально*

*И головою не крути,*

*А лишь глазами осторожно*

*Ты вдоль по линиям води.*

(Закончилась первая восьмерка ― вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

*Теперь следи горизонтально,*

*И в центре ты остановись,*

*Зажмурься крепко, моментально,*

*Давай, дружочек, не ленись!*

(Закончилась вторая восьмерка ― горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

*Глаза открываем мы наконец.*

*Восьмерка закончилась. Ты молодец!*(Легко моргают.)

***Игры на межполушарное взаимодействие.***

**«Ладонь, кулак, ребро»**Упражнение выполняется сидя за столом. При слове «ладонь» нужно положить ладонь плашмя на стол, при команде «ребро – кладем ладонь вертикально, при слове «кулак» нужно поставить сжатый кулак. Действуйте сначала левой рукой, потом правой, затем двумя сразу. Постепенно усложняйте задачу, увеличивая быстроту движений.  
  
**«Колечко»**По очереди соединяйте мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы с большим пальцем в колечко. Выполняйте упражнение то в одном порядке, то в другом. Сначала участвует только одна рука, правая или левая, потом обе руки одновременно.  
  
**Ухо – нос.**Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».  
  
**Змейка.**Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте 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.  
  
**Горизонтальная восьмерка.**Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе. Не забываем следить глазами за рукой!

**Зеркальное рисование.**

        Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы, симметричные узоры или простые картинки. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга. Можно использовать специальные прописи для развития межполушарного взаимодействия, а также для развития межполушарного взаимодействия у детей существует специальная рабочая тетрадь.

**Перекрестные движения.**

      Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой. Выполняя это упражнение на перекрестные координированные движения, мы отлично развиваем межполушарные связи.

***Кинезиологические игры***

**«Хлопни, топни»**

Нужно прохлопать и протопать столько раз, сколько звуков услышит ребенок. На звук А – хлопни, на звук У – топни. (сопровождается зрительным ориентиром – карточки на которых символами изображено задание.)

**«Сортировка»**

Если услышишь гласный звук – клади мяч в правую корзину, если согласный – в левую.

**«Скажи и покажи».**

Ребёнок поочерёдно повторяет слова, изображённые на картинках, выполняя соответствующие движения руками. Используется для автоматизации или дифференциации различных звуков

**«Волшебные палочки»**

Ребёнок поочерёдно повторяет слова, изображённые на картинках, показывая на неё соответствующей палочкой (на картинку со звуком [Ж] – зелёной палочкой, на картинку со звуком [Ш] розовой палочкой).  
**Игра «Звуковая тропинка»**

Нужно идти точно по следам. Если на следе нарисован символ звука [А], наступать на него нужно правой ногой. Если на следе нарисован символ звука [У], наступать нужно левой ногой. (можно брать символы других звуков, в старшей и подготовительной группе можно использовать буквы).  
 **«Разложи яблочки»**

Если в названии картинки есть звук [А], нужно положить в правую корзинку. Если звук [У] – в левую. (дети по одному подходят к яблоньке, срывают яблочко и отвечают: — Это ЛУК. В этом слове есть звук [У]. Положу в левую корзинку и т.д.) Можно брать картинки на дифференциацию любых звуков.  
  
**«Червячок в яблочке»**

Дети показывают два кулачка (яблочки), на правом кулачке выставляют большой палец вверх (это червячок), затем по хлопку меняют, теперь на левом кулачке большой палец выставляют вверх, а на правом убирают. Нельзя. Чтобы два червячка встретились. Можно сопровождать стихотвореньем: Червяк дорогу сверху вниз В огромном яблоке прогрыз. Или проговариванием речевого материала для автоматизации какого-либо звука.  
  
**«Кошка»**

Подушечки пальцев левой руки прижаты к верхней части ладони. Пальцы правой руки выпрямлены, расставлены в стороны и напряжены. Следует по очереди изменять положения рук – выпускать и прятать «коготки» при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.  
  
**«Молоток-пила»**

(упражнение выполняется либо на столе, либо на коленях) Левой рукой как бы пилим пилой, правой в это же время «забиваем молотком гвозди» при этом проговаривая звуки, слоги или слова для автоматизации звуков.