

Картотека

нейропсихологических упражнений

Перекрёстные движения (межполушарное взаимодействие): активация мозолистого тела через одновременную работу противоположных руки и ноги (или локтя и колена).

- **«Перекрестные шаги»:** Ребенок шагает на месте или при ходьбе попеременно касается правой рукой левого колена, а левой рукой — правого колена. Для малышей можно приклеить цветные наклейки на противоположные конечности в качестве подсказки.
- **«Мельница»:** Стоя, ребенок выполняет круговые движения руками, при этом стараясь дотянуться правой рукой до левого носка, а левой — до правого.
- **«Цапля»:** Стоя прямо, ребенок медленно поднимает согнутое правое колено и касается его левым локтем, затем повторяет движение для левого колена и правого локтя.
- **Касание ушей и носа:**левой рукой нужно взяться за кончик носа, а правой — за левое ухо. По хлопку (или команде) быстро поменять руки: теперь правая держит нос, а левая — правое ухо.
- **«Лезгинка»:** Левую руку сжать в кулак, большой палец отвести в сторону, мизинец поднять. Правую руку положить горизонтально ладонью на левый кулак. Затем одновременно менять положение рук.

Ритмическая регуляция (развитие произвольного торможения и внимания): чередование «делай — стоп» под звуковой сигнал, тренировка лобных долей (контроль импульсов).

- «Ритмичное эхо»: музыкальный руководитель задаёт ритм (хлопки, ложки, бубен), дети повторяют. Затем внезапно пауза — дети замирают. Кто пошевелился — «выбывает», но на самом деле просто снова включается.
- «Замри-отомри» под музыку: музыка звучит — пляшем, остановилась — стоим как статуи. Усложнение: остановилась — надо принять определённую позу (например, «солдатык» или «берёзка»).
- Игра с бубном: сильный удар — хлопок, слабый — тишина, потом наоборот.

Слухомоторная координация (обработка звук → движение): синхронизация слухового восприятия и двигательной реакции, основа для чтения, письма, речи.

- «Шумовой оркестр с дирижёром»: ведущий показывает ритмический рисунок (карточки с длинными и короткими полосками), дети озвучивают его на ложках/бубнах.
- Игра «Угадай и покажи»: музыкальный руководитель играет на металлофоне высокие и низкие звуки — высоко (птичка) — поднимаем руки вверх, низко (мишка) — приседаем.
- «Кулак-ладонь-ребро» под ритмичную музыку: смена положений руки в такт музыке (классическое нейропсихологическое упражнение, но под народную мелодию).

Сенсорная интеграция (объединение зрения, слуха, движения, тактильных ощущений):

синхронная работа разных сенсорных каналов, что улучшает обучение и адаптацию.

- Игра с платками под плавную музыку: видим цвет (зрение), слышим темп (слух), чувствуем шелковистость ткани (тактильно), делаем волнообразные движения (моторика).
- «Топотушки-хлопотушки»: одновременно топаем, хлопаем и поём простую попевку — три канала в одном действии.
- Музыкально-ритмическая дорожка: на полу наклеены круги разного цвета, под музыку дети шагают по ним, а когда музыка меняет темп — меняют ногу или направление.

Интонационное переключение (регуляция эмоций и гибкость мышления): быстрое изменение голосовых характеристик (громкость, тембр, темп) тренирует переключение нервных процессов и эмпатию.

- «Потешка разными голосами»: одну и ту же фразу («Кисонька-мурысенька, где ты была?») произносим как строгая бабушка, как хитрая лиса, как сонный кот, как весёлый воробей.
- «Кричалка-шепталка»: песню или считалку поём сначала громко, потом шепотом, потом одними губами, потом только про себя (с движением).
- «Эхо настроений»: ведущий поёт короткую фразу (например, «Ау!») с разной эмоцией (радость, грусть, испуг, удивление), дети повторяют точь-в-точь.

Ритмическая гимнастика мозга (BrainGym адаптированная): простые движения, стимулирующие приток кислорода к мозгу и активирующие нейронные сети.

- «Ленивые восьмёрки»: рукой или локтем рисовать в воздухе восьмёрку (знак бесконечности) под плавную музыку, затем другой рукой, затем обеими.
- «Слон»: прижать ухо к плечу, вытянуть руку, как хобот, и рисовать восьмёрки взглядом за рукой.
- «Потягивание кошечки» на расслабляющей музыке — снимает мышечные зажимы после активных игр.