

Перечень упражнений по нейрокоррекции (подобраны и апробированы Бабайловой Л.Г.)

п\п	Название	Методика проведения	Примечание	
1.	Спрятали, показали	У правой руки большой палец в кулак, у левой –большой палец вверх, мизинец в сторону, затем поменять		
2.	Замешивание теста	Мы тесто месили (Зр.), нас тщательно все промесить попросили, но сколько не месим и сколько не мнем, комочки опять и опять достаём.		
3.	Лимон	Опустить руки вниз, сжимать 1 руку в кулак, затем расслабить. «Я возьму в ладонь лимон, чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю, сок лимонный выжимаю. Все в порядке, сок готов. Я лимон бросаю, руку расслабляю»		
4.	Лезгинка	Левая рука в кулак, большой палец в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Ладонью правой –к мизинцу левой. Менять положения правой и левой рук, добиваясь высокой скорости смены (6-8 раз)		
5.	Одинаковые кружки	Развитие сенсомоторики: нарисовать обеими руками одновременно 2 круга, заштриховать их вертикальными линиями		
6.	Художник	Представим, что на носу кисточки. Нарисовать ими на потолке, перед собой 2 кружочка.		
7.	Пишем глазами	Профилактика нарушения зрения: написать глазами сегодняшнюю дату		
8.	Колечки	Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо большой палец с указательным, средним и т.д., затем в обратном порядке.		
9.	Барабанщик	Предложить ребенку послушать предложенный ритм, простучав его на любой поверхности, затем повторить, поменяться ролями (можно играть на стаканчиках из под кофе, использовать погремушки)	Нужен стаканчик	
10.	Фасоль-горох	Перемешать фасоль и горох, предложить ребенку разложить овощи в разные	Сыпучие продукты	


		мисочки, стоящие от основной налево, направо.		
11.	Золушка	Усложнение: заменить фасоль и горох крупами, например, перловой и гречневой, гречневой и рисовой.	Сыпучие продукты	
12.	Штанга	Снятие повышенного тонуса. Поднять тяжелую штангу, задержать на 3-4 секунды, затем бросить, расслабить мышцы, сделать 2-3 подхода.		
13.	Карандашик 1	Массаж: растирание ладоней шестигранным карандашом	Нужен карандаш	
14.	Карандашик 2	Ручная умелость: взять карандаш большим и указательным пальцем, затем передавать его дальше, до мизинца и обратно. Затем другой рукой.	Нужен карандаш	
15.	Орешки	Перекатывать грецкие орехи в ладони один через другой, затем поменять руки (3 раза)	Нужны грецкие орехи	
	Каталочка	Катать грецкий орех между ладонями, делая круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.		
16.	Замочек	Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить в замок. Двигать точно пальцем, который укажет взрослый. Задействовать все пальцы на обеих руках.		
17.	Кулак-ребро-ладонь	Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга: распрямленная ладонь на плоскости стола, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, а затем предлагают менять положение руки по словесному указанию взрослого.		
18.	Ухо-нос	По сигналу ребенок показывает указательным пальцем правое ухо, левое ухо, нос в разных комбинациях, по указанию взрослого		
19.	Ухо-нос-хлопок	Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.		

20.	Горизонтальная восьмерка (1)	Развитие сенсомоторной координации, координация межполушарного взаимодействия. Рисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру 8 сначала большим пальцем левой руки, затем другой рукой, затем обеими руками вместе. Глаза двигаются за пальцем.		
21.	Горизонтальная восьмерка (2)	Восьмерку можно рисовать и на листе бумаги: начинать обводить слева, затем справа, не съезжая с линии.	Лист бумаги, карандаш	
22.	Ладонь-кулак (1)	Правая рука сжата в кулак, вперед, левая рука – ладонью под подбородок, менять положения рук с ускорением.		
23.	Ладонь-кулак (2)	Кулак сжат, в него упираются кончики пальцев второй руки, быстро менять положение рук.		
24.	Шарик-сосулька	Одна рука напряжена, пальцы показывают шарик (ребенку можно сказать, что новогодний), пальцы другой руки показывают сосульку, которая свисает вниз (пальцы щепоткой вниз. Затем поменять местами шарик и сосульку		
25.	Кулак-кулак-хлопок	Правую руку сжать в кулак, другой рукой взять сверху. Затем левую руку сжать в кулак, другой рукой взять сверху, хлопнуть в ладоши.		
26.	Зайчик –колечко - цепочка			
27.	Мельница			
28.	Штриховка			
29.	Чашечка-тарелочка	Развитие межполушарного взаимодействия, расширение кругозора (виды посуды). Пальчиками одной руки ребенок показывает чашечку, другой – тарелочку, затем с ускорением меняет позиции.		
30.	Найди отличия (1)	Развитие умения концентрировать внимание на деталях. Ребенок рисует несложную картинку, отворачивается, взрослые дорисовывают несколько деталей и возвращают. Ребенок должен заметить,		

		что изменилось. Можно поменяться местами.		
31.	Найди отличия (2)	Развитие внимания. Предложить ребенку найти отличия между двумя картинками		
32.	Таблица Шульте	Синхронизация работы полушарий головного мозга		
34.	Цапля			
35.	Переводка			
36.	Копирка		Есть бумажный вариант	
37.	Потянулись, сломались (растяжка)	Потянули руки вверх, кисти сломались, локти, плечи		
38.	Кошечка	Встать на четвереньки. Вытянуть правую переднюю «лапу» вперед, опереться на нее, подтянуть заднюю. Затем то же левой рукой и ногой. Прогнуться.		
39.	Кошка	Из положения лежа встать на четвереньки. Вдох- прогнуть вниз спину, голова назад. Выдох – спину выгнуть вверх, голова вперед.		
40.	Замочек (растяжка)	Сцепить руки в замок, вывернуть руки, затем поднять вверх, потянуть направо, налево, назад, вперед. Расцепить руки, расслабить (повторить 3 раза)		
41.	Росточек (растяжка)			
42.	Мишки-Гамми (1)	Формирование базовых сенсомоторных взаимодействий. Ходение на четвереньках: одновременно правая рука - правая нога, левая рука – левая нога.	Есть видео	
43.	Мишки-Гамми (2)	Ходение на четвереньках попеременно: правая рука — левая нога, левая рука – правая нога		
44.	Качалка	Обхватить руками колени. Качаться на спине, прокатывать всеми позвонками по полу. Противопоказания-ШОП.		
45.	Графический диктант	Развитие запоминания, повышение устойчивости внимания, облегчение процесса письма	Образцы диктантов (с 1 по 7 класс)	

46.	Трафареты		Нужны трафареты	
47.	Веселый клубочек	Координация вращательных движений	Нужны разноцветные клубочки	
48.	Упражнение с шишками (с грецкими орехами, каштанами и т.д.)	Два грецких ореха положить на ладонь, перекатывать один через другой, стараясь не уронить и не помогать другой рукой. Затем выполнять упражнение другой рукой.	Любой круглый материал	
49.	Упражнение с эспандером	Укрепление мышц рук. Сжимать эспандер правой рукой: «Сжать кольцо поможет нам сила с волей пополам», левой рукой - станут пальчики сильнее, а головушка умнее.	Нужен эспандер	
50.	Каждой руке – свое дело	Одна рука листает книжку, другая – рисует и т.д.		
51.	Обезьяна расчесывается	Провести рукой от левого виска к правой части затылка и обратно.		
52.	Большие ноги-маленькие ножки			
53.	Черепашки	Предложить ребенку походить по комнате маленькими шажками		
54.	Черепашка			
56.	Разложи по группам			
57.	Танцующие ручки	Снятие возбуждения, обучение регуляции негативных эмоций. Ребенок ложится на спину на лист бумаги., закрывает глаза. Когда начинает играть музыка бурного характера (2-3 минуты), обеими руками рисовать на бумаге. (усложнение для детей от 6 лет- двигать руками в такт музыке).		
59.	Штанга			
60.	Снежки	Снятие мышечных зажимов, коррекция агрессивности. Предложить ребенку скомкать любую бумагу в комок, бросаться ей друг в друга, стараясь не попадать в лицо.		
61.	Барабанщик			
62.	Ежик	Делать массажные движения с игрушкой ежиком, сопровождая словами: «Гладила мама –ежиха ежат, что за пригожие детки	Игрушки Ёжики	

		лежат».		
63.	Прятки	Большой палец правой руки прячется в кулачке, большой палец левой вверх, мизинец - в сторону, затем менять положение рук.		
64.	Вилка-нож	Упражнение сопровождать словами: вилка (три пальца левой руки растопырить вверх), нож (два пальца правой руки вместе вверх), затем менять, ускоряя амплитуду выполнения		
65.	Пальчики	Ребенок на любой твердой поверхности растопыривает пальчики и ручкой или карандашом пытается попасть между ними, ускоряя темп выполнения движений		
66.	Шкала тональностей	Снятие гипертонуса. Перед ребенком- 5 квадратов. Один остается белым, второй ребенок штрихует, слегка нажимая на карандаш. С каждым квадратом нажим должен становиться сильнее. Последний он штрихует с сильным нажимом.	Есть бумажный вариант	
67.	Путанки	Написать слова, перепутав слоги и предложить ребенку исправить ошибки, например, ЛА-ПИ, ТО-ЛЕ и др.		
68.	Допиши букву	Узнавание букв, закрепление образа буквы. Предложить ребенку дописать недописанные слова		
69.	Раскраска с кодированием цвета	Профилактика дисграфии	Книжки-раскраски	
70.	Раскраска с заданиями, дорисовыванием и т.д.	Развитие зрительно-моторной координации,	Книжки-раскраски	
71.	Запретный номер	Развитие слухового восприятия, произвольности. Выбирается цифра, которую нельзя произносить, вместо ее произнесения играющий хлопает в ладоши. Усложнение: выбирается не одна, а две цифры, счет – до 20 и т.д.		
72.	Зеваки	Ребенок ходит по комнате, по сигналу ведущего останавливается, делает четыре хлопка, поворачивается и движется в другом направлении. Направление меняется после каждого сигнала.		

73.	Ладони	Развитие зрительно-пространственной координации. Хлопок правой		
74.	Три дыхания	Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, затем выдохнуть. Повторить 3 раза		
75.	Глубокий вдох	Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, сомкнув губы, сделать быстрый энергичный выдох, при этом громко произнести «ХА»		
76.	Антонимы-синонимы			
76.	Упражнение на диске		Есть видео	
77.	2 дела	Одновременно пиши какое-нибудь слово и делай круговые движения носком левой ноги		
78.	Хожение у стены	Передвигать руками по стене, носки касаются стены. Упражнение выполняется как одноименно, так и разноименно.		
79.	Упражнение на гимнастическом мяче	Катание взад-вперед, лежа на мяче	Мяч прыгун	
80.	Лодочка	Лежа на животе, руки и ноги –прямые. Ребенок выполняет команды под счет «Раз-руки вверх, два- ноги вверх, три- и руки, и ноги» (выполнять в течение 3-5 сек.)		
81.	 Ой, беда	Ой, беда, беда, беда, беда (кольцевая гимнастика), в речке кончилась вода (перекрестные движения). Это из за Вали (хлопки наружной, тыльной стороной ладони), Валу умывали (перекрестные движения)	Любые пальчиковые упражнения	
82.	Чудо -нос	Активизация подкорковых структур мозга. Предложить медленно произносить: Носиком дышу, дышу свободно, глубоко и тихо, как угодно. Выполню задание, задержу дыхание...(делать вдох и задержать дыхание). Раз, два, три, четыре – снова дышим: глубже, шире.	Любые дыхательные упражнения	
83.	Аист 1	Спина прямая, руки на поясе. Ребенок плавно и медленно поднимает то правую, то левую ногу, согнутую в колене. И так же плавно опускают. Следить за спиной		

		(можно приговаривать для ориентировки в частях тела: правая нога, левая нога)	
84.	Аист 2	Спина прямая, руки на поясе. Взрослый: Аист, аист длинноногий, покажи домой дорогу. Ребенок: топай правой ногою, топай левой ногою, снова –правой ногою, снова- левой ногою, после - правой ногою, после - левой ногою. И тогда придешь домой.	
85.	Нейроскакалка	Развитие произвольных процессов, быстроты реакции, межполушарного взаимодействия. Ребенок прыгает на скакалке, увеличивая количество прыжков.	
86.	Кинезиологический комплекс	Комплекс упражнений с мячом -релаксом	Выполняется с усложнением
87.	Сделай бусы	Предложить нанизывание бус левой и правой рукой поочередно	Набор бусинок
88.	Эспандер	Предложить сжимать эспандер левой рукой: со словами: «Сжать кольцо поможет нам, сила с волей пополам», и правой рукой: «Станут пальчики сильнее, а головушка умнее»	Кистевой эспандер
89.	Кольцеброс	Предложить накидывать на шпажку кольца разных цветов, считая количество попаданий	
90.	❖ Носорог	Предложить «сделать» носорога, выкладывая бусинками пластиковую фигуру носорога с шипами	
91.	Упражнение с каучуковыми мячами (1)	Бросать мячик о пол, ловя сначала двумя руками, затем одной рукой попеременно.	
92.	Упражнение с каучуковыми мячами (2)	Играть вдвоем, бросая мячик о пол и ловя его после отскока	
93.	Трафареты	Предложить обводить по трафарету правой, затем левой рукой, затем обеими вместе	

❖ - авторская упражнение

✚ - модификация упражнения