

Комплекс упражнений для занятий дома (Часть 2. продолжение)

I. Развитие межполушарного взаимодействия

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела. На заранее заданный счет (от 1 до 10) ребенок поднимает одновременно противоположные руку и ногу (например, правую руку и левую ногу) так, чтобы пальцы руки и ноги были направлены в потолок. Выполнение должно быть синхронным, плавным, без остановок и колебательных движений. Задача ребенка – рассчитать и спланировать движение так, чтобы оказаться в конечной точке не раньше и не позже заданного счета. После этого рука и нога также синхронно и плавно опускаются под счет на пол.
2. Исходное положение: стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука повернута ладонью вверх, другая – ладонью вниз.
1-й уровень сложности. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней.
2-й уровень сложности. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два.
3-й уровень сложности. После освоения добавляются глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях. Например, глаза перемещаются в сторону той руки, которая повернута ладонью вверх.
3. Исходное положение: стоя. Задача ребенка – координировать движения так, чтобы в такт движению руки одновременно двигалась противоположная ей нога.
1-й уровень сложности. Ребенок шагает, двигая руками так, чтобы ладонь правой руки касалась левого колена, а ладонь левой руки – правого.
2-й уровень сложности.
Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки – правого. Движение не только вперед, но и назад.
3-й уровень сложности. При шаге правой ногой левая рука касается правого плеча, при шаге левой ногой – правая рука касается левого плеча. При каждом шаге кончик языка показывает на свободное плечо (которого не касается рука). Движение как вперед, так и назад.
- 4.левой рукой ребенок держится за кончик носа, правой – за мочку левого уха. По хлопку ребенок меняет положение рук: правой рукой он должен взяться за кончик носа, левой – за мочку правого уха.
2-й уровень сложности.
То же, но в быстром темпе, с добавлением хлопка.
5. Исходное положение: одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка – разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец. Поменять руки.
6. Рисование геометрических фигур двумя руками на вертикальной поверхности.

Регулярное выполнение таких упражнений способствует интеграции работы двух полушарий и развитию психических функций ребенка.

II. Развитие памяти, внимания, мышления, номинативных процессов.

1. «Цепочка слов». Один придумывает слово, следующий придумывает слово, которое начинается на ту букву, на которую заканчивается предыдущее слово и т.д.
2. «Шапка-невидимка». В течение трех секунд нужно запомнить все предметы, собранные под шапкой, а затем перечислить их.
3. «Восстанови порядок» 5-10 игрушек (предметов) разложить в случайном порядке. Ребенок запоминает их расположение в течение 15-20 секунд. Затем, после того, как ребенок отвернулся, поменять расположение предметов. Ребенок должен восстановить все в первоначальном виде.
4. «Магазин». Вы можете послать ребенка в «магазин» и попросить запомнить все предметы, которые необходимо купить.
5. «Закончи словосочетания». Предложите ребенку подобрать подходящие по смыслу слова, чтобы закончить словосочетания: «хитрая рыжая...», «настольная...», «репчатый...», «спелое сладкое...», «душистое туалетное...», «куриное...», «зеленый...», «желторотый...», «колючий...». Можно сочетать с бросками мяча.
6. «Сравнение понятий». Предложите ребенку подобрать подходящие определения с противоположным значением. Можно при этом перекидывать друг другу мяч.
Морковь сладкая, а редька –
Молоко жидкое, а сметана –
Зима холодная, а лето –
Сажка черная, а мел –
И т.д.
7. Настольные игры: лото, домино, ассоциации и т.д.
8. Составление рассказа из серии картинок
9. «Прослушай, прочти, перескажи»
10. Работа над пониманием пословиц и поговорок, прямо отражающих наличие причинно-следственных связей. Например: «Лес рубят – щепки летят», «Что посеешь – то и пожнешь», «Готовь сани летом, а телегу зимой».
11. Восстановить последовательность событий:
-я ложусь спать, я обедаю, я смотрю телевизор, я чищу зубы, я играю в футбол и т.д.
-листья падают, распускаются цветы, идет снег, созревает клубника, улетают перелетные птицы и т.д.
-через год, позавчера, сегодня, завтра, месяц назад и т.д.