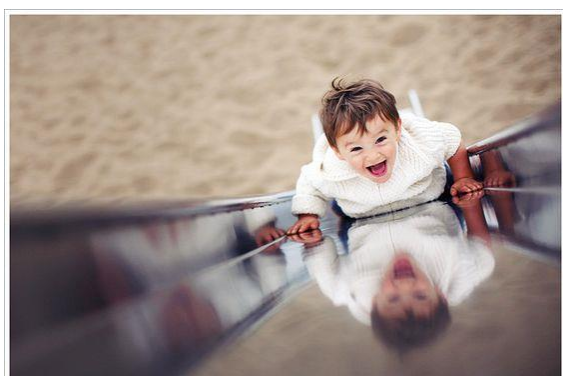


Нейропсихологические упражнения для дошкольников по развитию координации и крупной, мелкой моторики

Пространственные навыки, уверенная моторика являются основой успешного развития внимания, мышления, речи у детей. Важно уделять внимание психофизическому развитию мальчиков и девочек. А лето – самая прекрасная пора года для этого!

С этой целью предлагаем несколько эффективных упражнений для родителей и специалистов.

- *Прыгать на месте на двух ногах. Ближе к трем годам - учиться прыгать вперед (но не у всех это получается)
- *Учиться бросать и ловить мяч, бросать мяч об стенку
- *Подбрасывать вверх воздушный шарик, мячик
- *Держать равновесие, проходя по доске положенной на пол, по скамеечке, брусу



- *Изображать движения животных по показу мамы или папы
- *Ползать (как удав, как гусеница) на животе вперед
- *Прыгать, как заяка
- *Изображать птичку - махать руками, бегая по комнате, приседать - «искать зернышки в травке», подпрыгивать - «взлетать»
- *Громко топать, высоко поднимая ноги, как слон
- *Плывать, как осьминог: ложимся на спинку поднимаем руки и ноги вверх, машем руками-ногами («плаваем»)
- *Бегать быстро, медленно, на носочках

*Сидя на полу, стучать по полу ногами, «как по барабану»

*Перекатываться по полу, как колобок

*Подпрыгивать из полуприседа, как лягушка

*Поднимать предметы с пола, нагибаясь, приседая

*Тянуться руками вверх, доставая предметы которые расположены высоко (предметы на высоте вытянутой руки ребенка могут держать папа или мама)



*Передвигаться по комнате, не задевая разбросанные на полу предметы (например подушки), постепенно увеличивая темп и количество предметов

*Переносить крупногабаритные, но не тяжелые вещи (например, детский стульчик, легкую коробку с игрушками)

*Ходьба по массажным поверхностям

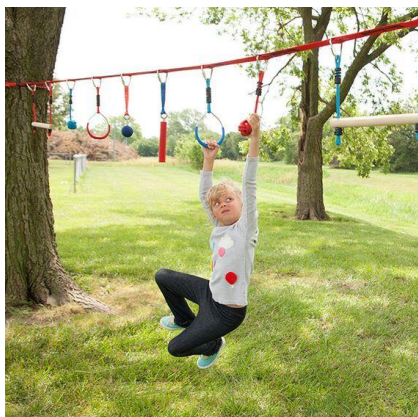
*Ходьба на носочках, ближе к трем годам - на пяточках

*Выполнять движения в танце - ставим ногу на носочек, на пяточку

*Ходьба по начерченной на полу извилистой линии (или полоске бумаги)

*Подлезание под натянутой веревочкой

*Игра «Поймай солнечного зайчика» - играем с солнечным зайчиком, который пускает мама



*Коллективные игры: водить хоровод, бегать паровозиком друг за другом (дети держатся друг за друга), игры со специальным детским игровым парашютом, игры в «догонялки», «волк и зайчата» и т.п.

*Висеть на турнике, кольцах, маминых/папиных руках

- * Лазать по спортивным стенкам дома, на детских площадках
- * Ходьба по «кочкам» (хаотично разбросанным подушечкам, книгам)
- * Проползать через тоннель (покупной или сооруженный из стульев в ряд, например)
- * Игра «Улиточка и домик». Ребенок становится на четвереньки. На его спину кладут подушечку. Он превращается в улиточку, которая несет свой домик на спине. Задание – пройти как можно дальше, не уронив свой домик.

«Самое важное и удивительное состоит в том, что чем раньше ребенок начал двигаться, получив для этого все возможности, тем быстрее будет расти и развиваться его мозг, позволяя перейти к следующей, более высокой стадии».

*Глен Доман «Гармоничное развитие ребёнка.
Как развить умственные и физические способности ребёнка»*



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР
УСЫНОВЛЕНИЯ