**1 класс.**

**Нейропсихологическое занятие.**

**1.Дыхательные упражнения**

**«Воздушный шарик».** Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя ). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и, шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок  может представить, что в животе у него находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Взрослый кладет свою руку на живот ребенка и помогает при обучении дыханию. Дети дышат по команде  по команде «вдох-выдох» (5 раз).

**2. Общий двигательный репертуар**

**«Зоопарк-1».**Дети ходят, изображая косолапого мишку (на внешней стороны стопы), птенчика (на мысочках), уточку (на пяточках), двигаясь вперед и пятясь назад, а также неуклюжего пингвина  (на внутренней стороны стопы), двигаясь только вперед.  При этом глаза смотрят в точку на стене перед ребенком.

**3. Растяжки**

**«Качалка».**Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. На этом упражнении мы часто обнаруживаем, что у ребенка проблемы с удержанием головы. В этом случае ведущий (мама или кто-то из детей) помогают ему, кладя свою руку ему под голову ( на уровне сочленения шеи и затылка).

**«Бревнышко».**Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет - ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять»

свое тело. Помогите ему стабилизировать свои ощущения, фиксируя его тело руками.

**4. Глазодвигательный репертуар**

Исходное положение (И.п.) –лежа на спине, голова фиксирована (лежит неподвижно). Ноги у ребенка выпрямлены, а руки лежат вдоль туловища. Ноги не перекрещиваются. Пальцы рук не подвижны.

   Нужно учиться следить глазами за яркой точкой на конце ручки, так, чтобы не двигать при этом головой. Взрослый берет ручку (ярким концом вниз) и плавно перемещает ее над глазами ребенка. Глаза ребенка следят за яркой точкой на конце ручки. Необходимо на 1-2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребенок должен удерживать взгляд в этих крайних точках

**5.Базовые сенсомоторные взаимодействия**

**«Партизан».**Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо больше ползать без рук. Если игнорируется одна из ног, рекомендуется надеть ему утяжелитель (бутылка с водой или мешочек с крупой), и таким образом «включить» ее в выполнение задания. На ползание не следует жалеть времени!

**6.Мелкая моторика**

**«Домик».**Пальцы сжаты в кулаки последовательно разгибаются, а потом сгибаются в кулак.

*В этом домике пять этажей:*

*На первом живет семейство ежей,*

*На втором семейство зайчат,*

*На третьем – семейство рыжих бельчат,*

*На четвертом живет с птенцами синица,*

*На пятом сова –очень умная птица.*

*Ну что же, пора нам обратно спуститься :*

*На пятом сова,*

*На четвертом синица,*

*Бельчата на третьем,*

*Зайчата –втором,*

*На первом ежи, мы еще к ним зайдем.*