

Примерные комплексы двигательной коррекции для детей с СДВГ



Учитывая особенности психомоторного развития детей с СДВГ, необходима комплексная, системная коррекция, в которой когнитивные и двигательные методы должны применяться в некотором иерархизированном комплексе с учетом их взаимодополняющего влияния.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций. Он является базовым для дальнейшего развития ВПФ. Двигательные методы не только создают некоторый потенциал для будущей работы, но и активизируют, восстанавливают и протраивают взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности.

Очевидно, что актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т. д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями. Последующее включение когнитивной коррекции, также содержащей большое число телесно-ориентированных методов, должно происходить с учетом динамики индивидуальной или групповой работы.

Особенности проведения занятий:

- четкая, повторяющаяся структура занятий;
- неизменное расположение предметов в зале;
- введение временного лимита на выполнение задания;
- соблюдение детьми норм и правил поведения в группе;
- введение системы наказаний и поощрений. Наказанием может служить выбывание из игры на "скамью запасных", лишение роли лидера и т. д. В качестве поощрений могут служить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т. д.
- соблюдение правил начала и окончания занятий. Начало занятия должно включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие, затем это может быть

прослушивание определенной мелодии, обсуждение прошлого занятия, постановка задач текущего занятия. Окончание занятия содержит интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, тематические рисунки), придуманное вместе и канонизированное групповое прощание.

Комплекс 1

1. Приветствие.

- Игра "Хлопки по кругу". Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

- "*Ветер*". На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

- Дыхание только через правую, затем только через левую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое.

- "*Кулачки*". Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

- "*Ушки*". Уши растираются ладонями по всем направлениям, как будто они замерзли.

- "*Обезьяна расчесывается*". Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка.

3. Растяжки.

- "*Качалка*". И.п. - лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант - перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.

- "*Кобра*". И.п. - лежа на животе. Ладони упираются в пол на уровне плеч. "На вдохе, как кобра медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ноги и таз при этом должны быть расслаблены и лежать на полу". На выдохе - медленный возврат в и.п. и расслабление.

4. Упражнения на внимание, общую и мелкую моторику.

- "*Огонь и лед*". И.п. - стоя в кругу. По команде: "огонь!" дети начинают интенсивные движения всем телом. По команде "лед!" дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.

- "*Колечко*". Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

- "*Цепочка*". "Колечки" правой и левой руки поочередно соединяются.

- "*Черепахи*". Педагог и дети стоят у противоположных стен. По сигналу дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты педагог подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.

- "*Четыре стихии*". Дети сидят в кругу. Ведущий договаривается с детьми, что если он скажет слово "земля", все должны опустить руки вниз, "вода" - вытянуть руки вперед, "воздух" - поднять руки вверх, "огонь" - повернуться вокруг себя.

5. Релаксация.

- *"Поза покоя"*. Дети находятся в удобных для них позах. Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу общего покоя:

Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать,
Но пока не все умеют
Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -
Очень легкая,простая,
Замедляется движение,
Исчезает напряжение...
И становится понятно -
Расслабление приятно!

Комплекс 2

1. Приветствие.

- *"Ритм по кругу"*. Ведущий отхлопывает ритм. Задача детей - повторить ритмический рисунок, подхватывая ритм друг за другом.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

- Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом.
- И.п. то же. Вдох через нос, на выдохе - длительное произношение звуков (ж, ш, з, с, о, а, у).
- Упр. *"Кулачки"*, *"Ушки"* (см. комплекс 1).
- *"Веселые носики"* - потереть область носа пальцами, затем ладонями, до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3-5 раз. Прodelать 3-5 поглаживающих движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз.

3. Растяжки.

- *"Струночка"*. И.п. - лежа на спине. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, холодным, гладким; шее или ногам неудобно и т. д.
- Упр. *"Качалка"*, *"Кобра"* (см. комплекс 1).

4. Стабилизация и оптимизация общего тонуса.

- *"Потянулись - сломались"*. Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: "Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), плечах (хлопок), упали". И т. д. до мягкого падения на пол.

5. Упражнения для развития ловкости и мелкой моторики рук.

- *"Колечко"*, *"Цепочка"* (см. комплекс 1).
- Прыжки на месте на двух ногах: ноги врозь и ноги вместе; чередование прыжков:

ноги врозь и ноги скрестно. Используются различные комбинации с движениями рук.

- Игра "*Колпак мой треугольный*". Цель - развитие внимания, эмоциональная разрядка. "Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак". Все повторяют слова несколько раз, каждый раз при бавляют обозначение слов жестом. Последнее исполнение состоит практически из жестов.

- "*Зеркало*". Упражнение выполняется в парах. Один ребенок придумывает и показывает движение, второй - повторяет его. Затем дети меняются ролями.

6. Подвижная игра с правилами.

- "*Ловишки с мячом*". Дети передают по кругу мяч со словами: "Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он уже здесь!" На слове "здесь" водящий выходит на середину круга и говорит: "Беги без оглядки, чтоб сверкали пятки!" - и бросает мячом в детей. В кого он попадает, тот выходит из игры.

7. Релаксация.

- "*Загораем*". Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены.

Комплекс 3

1. Приветствие.

- "*Бабочка - ледышка*". По кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то бабочка, то горячая картошка.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

- "*Ветер*" (см. комплекс 1).

- "*Шарик*". Представить желтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).

- И.п. стоя на коленях. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх, на выдохе - вниз.

- Упр. "*Кулачки*"; "*Ушки*" (см. комплекс 1).

- "*Рыбки*". Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одно направленные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

3. Растяжки.

- "Струночка"(см.комплекс 2).

- "Бревнышко". И.п. лежа на спине. Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы "смотрят" вверх, ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться сначала налево, затем направо, как "бревнышко".

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

- "Цепочка" (см. комплекс 1).

- "Лезгинка". Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций.

5. Упражнение для развития внимания и координации.

- Руки поочередно вперед, вверх, в стороны, вниз. То же самое в ходьбе, в прыжках, в поворотах вокруг себя.

- Руки поочередно на плечи, на пояс, на бедра, на колени. То же самое в ходьбе, в прыжках, в поворотах вокруг себя.

- "Черепашка" (см. комплекс 1).

- "Ладонь к ладони". Цель - развитие навыков взаимодействия. Дети садятся друг напротив друга, прикасаются своими ладонями к ладоням партнера. Ведущий партнер задает какое-либо движение своими руками, ведомый следует за ними. Затем партнеры меняются ролями.

- "Воздушная подушка". Повторяется предыдущее упражнение, но ладони не соприкасаются.

6. Подвижная игра с правилами.

- "Лохматый пес". Выбирается ведущий - "пес". Садится в середину зала, дети встают вокруг него и движутся по кругу со словами: "Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнувший нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Пойдем, разбудим, посмотрим, что будет!". Пес просыпается, ловит.

7. Релаксация.

- "Штанга". И.п. стоя. Педагог: "Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и

свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают.

Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом.
Штангу с пола поднимаем,
Крепко держим...
И бросаем!
Наши мышцы не устали
И еще послушней стали.

Комплекс 4

1.Приветствие.

"Хлопки по кругу" (см. комплекс 1).

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

Дыхательные упр. (см. занятие 2).

- "Расслабленное лицо". Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; "разгладить" лоб от центра к вискам.

- "Глазки отдыхают". Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным углам глаз; повторить то же движение под глазами. Помассировать брови от переносицы к вискам.

3. Глазодвигательное упражнение.

Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям, к себе - сведение глаз к центру, и от себя).

4. Растяжки.

- "Качалка"; "Кобра" (см. комплекс 1).

- "Кошечка". Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на ладони и колени. На вдохе прогнуть позвоночник вниз, на выдохе спину прогнуть вверх, подбородок прижать к груди, зашипеть.

5. Стабилизация и оптимизация общего тонуса.

- "Насос и надувная кукла". Упражнение выполняется в парах. Один ребенок - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой ребенок накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь

вперед и произнося звук "с-с-с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Дети меняются ролями.

6. Коммуникативные игры.

- "Сороконожка". Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде "Сороконожка" начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т. д. Главная задача - не разорвать цепочку и сохранить "Сороконожку".

- "Движение". Цель - формирование двигательной памяти. Педагог предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т. д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

7. Упражнение для развития внимания и двигательного контроля.

- "Чайничек с крышечкой". Участники садятся в круг. Каждый пропевает песенку, сопровождая ее определенными жестами:

"Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)!

На чайничке - крышечка (левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).

На крышечке - шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке - дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идет с дырочки, Дырочка в шишечке, Шишечка на крышечке, Крышечка на чайничке".

8. Подвижная игра с правилами:

- "Бездомный заяц". Дети становятся в круг, считалкой выбирают "охотника" и "бездомного зайца". Остальные дети (зайцы) встают в обручи (домики), выложенные по кругу. По команде: "раз - два - три - охотник лови" охотник бежит за бездомным зайцем вокруг домиков. Заяц может спрятаться в любом домике, но тогда другой заяц должен из домика убежать. Если охотник поймал зайца, они меняются ролями.

9. Релаксация ловкости "Поза покоя".

Комплекс 5

1. Приветствие.

- "Давайте поздороваемся". Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: один хлопок - здороваемся за руку, два хлопка - здороваемся плечиками, три хлопка - здороваемся спинками.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

См. занятие 3.

3. Глазодвигательное упражнение.

Руки (опущенные, поднятые вверх или в стороны) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем - в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.

4. Растяжки.

- "Бабочка". И.п. сидя. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами подобно взмахам крыльев бабочки.

- И.п. сидя со скрещенными ногами. Руки приведены к плечам. Выполнять свободные повороты налево - направо; по возможности максимально скручивать позвоночник. Голову поворачивать сначала в одну сторону с телом, затем в противоположную.

- "Потягивание". И.п. стоя. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело. Вернуться в и.п., выполняя движение в обратном порядке.

5. Стабилизация и оптимизация общего тонуса.

- "Сложились - развернулись". И.п. лежа на спине. Медленно и плавно, повернувшись на бок, принять "позу эмбриона" (колени обхватить руками, прижать к подбородку). Вернуться в и.п. Повторить упражнение в другую сторону.

6. Упражнения для развития мелкой моторики и ловкости.

- "Колечко"; "Лезгинка" (см. комплекс 1).

- "Ухо - нос". Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

- "Руки - ноги". Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад - правая нога вперед, левая нога назад.
Левая рука назад, правая рука вперед - правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед - правая нога назад, левая нога назад.

- Перебрасывание мячей в парах различными способами.

- "Пустыня". Движения в нижней зоне. Дети вспоминают, какая погода в пустыне, кто там живет, что растет. Они превращаются в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. В конце игры необходимо проиграть с детьми обратное перевоплощение в самого себя.

7. Релаксация.

- "Ковер - самолет". "Мы ложимся на волшебный ковер - самолет, ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно нас обдувает, все отдыхают... Постепенно ковер начинает спускаться и приземляется в нашей комнате... Потягиваемся, делаем глубокий вдох, выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем".

Комплекс 6

1. Приветствие.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

- Вдох через нос, пауза, на выдохе вокализовать отдельные звуки: а, о, у, ш, щ, х, и их сочетания (з переходит в с, о - в у, ш - в щ и т. д.).

- "Мытье головы". Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка, 3) от ушей к шее.

- "Теплые ручки". Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно. Особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация "силового" мытья рук, растирания и пожатия рук.

3. Глазодвигательные упражнения.

- Написать глазами цифры от 0 до 9;

- Нарисовать глазами пружинки;

- Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытянутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нее взгляда. Повторить 3-4 раза.

4. Растяжки.

- "Линейные растяжки". И.п. лежа на спине. Ребенок (сначала можно с помощью педагога) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами;

затем - только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом - только левой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе - расслабление.

5. Упражнения для развития мелкой моторики, стабилизации и оптимизации общего тонуса.

- "Змейки". Представить, что пальцы рук - это маленькие змейки. Они могут двигаться - извиваться, вращаясь на право, налево, снизу вверх и сверху вниз.

- "Цепочка" (см. комплекс 1).

- "Лезгинка" (см. комплекс 3)

- "Ухо - нос" (см. комплекс 5).

- "Дерево". И.п. сидя на корточках. Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно поднимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивайте руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

6. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

И.п. лежа на спине. Ноги и руки вытянуты вверх перпендикулярно полу и перекрещены Х-образно; одновременно оттягивается вверх носок (пятка) правой ноги и кисть левой руки, расслабление, то же - для левой ноги и правой руки; повторить для одноименных руки и ноги.

7. Освоение внешнего пространства.

- "Царство птиц". Движения в верхней зоне.

8. Функциональное упражнение.

"Кричалки - шепталки - молчалки". Цель - развитие внимания и двигательного контроля.

Из разноцветного картона приготовить три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это - сигналы. Когда ведущий поднимает красную ладонь - "кричалку", можно бегать, кричать, шуметь; желтую ладонь - "шепталку", можно тихо передвигаться и перешептываться; синюю ладонь - "молчалку", дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчалкой". После того как дети в конце игры лягут на пол, можно включить спокойную музыку.

9. Релаксационный момент.

Комплекс 7

1. Приветствие.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз.

- Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки.

- "Обезьяна расчесывается" (см. комплекс 1).

- "Теплые ручки" (см. комплекс 6).

3. Глазодвигательные упражнения.

- Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 сек. Повторить 5-6 раз.

- Быстро моргать в течение 1 -2 мин.

- Смотреть вдаль 30-40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см и смотреть 3-5 сек. Повторить 3-5 раз.

4. Растяжки.

- "Звезда". Дети ложатся в позу "звезды" - слегка разведя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично линейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.

5. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий, стабилизации и оптимизации общего тонуса.

- И.п. лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, прямые руки вытянуты в стороны. Руки одновременно передвигаются по полу (одна - вверх, другая - вниз) т. о., что одна рука оказывается вытянутой вверх, а другая - лежащей вдоль тела. При этом голова наклоняется в сторону верхней руки, а колени - в сторону нижней руки, и наоборот.

- "Огонь и лед" (см. комплекс 1).

6. Упражнения для развития мелкой моторики.

- "Клешня краба". Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, мизинец - на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками

одновременно.

7. Функциональные упражнения.

- "Запретное движение". Педагог показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу будет добавлено слово "пожалуйста" или если показанное движение не является запретным. Вместо запретного движения предлагается, например, не двигаться, или делать движение в противоположную сторону - шаг назад, если он был сделан вперед, или руки опустить, если педагог поднял их вверх.

- "Каратист". Цель - развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники образуют круг, в центре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в каратиста, выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с педагогом хором произносят: "Сильнее, еще сильнее!", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

8. Коммуникативное упражнение.

"Сороконожка" (см. комплекс 4).

9. Релаксация.

"Внутри - снаружи". И.п. лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за окном, дыхание других и т. д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т. д.). Переключите внимание на внешние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

Комплекс 8

1. Приветствие.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

- "Ветер", "Ушки" (см. комплекс 1).

- "Шарик", "Рыбки" (см. комплекс 3).

- "Расслабленное лицо" (см. комплекс 4).

3. Глазодвигательные упражнения.

Сложить руки вместе перед лицом. Моргнуть и посмотреть на ладони. Пусть глаза несколько раз "обойдут" руки. Повторить в другую сторону. Отдохнуть. Затем поморгать и смотреть на одну ладонь, затем на другую.

4. Растяжки.

- "Растяжки для ног". И.п. стоя. Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз:

а) медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении 5 с и вернуться в и.п. Стараться не сгибать рук и ног. То же - для правой руки и ноги.

б) медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении 5 с и вернуться в и.п. То же - для правой руки и ноги.

- "Повороты в стороны". И.п. то же. Поворот влево - левая рука движется назад, правая лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т. д. Голова поворачивается вместе с туловищем.

5. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.

Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Дети передвигаются вдоль стены на 3-5 м вправо, а затем влево. Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога:

а) руки и ноги параллельны; б) руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекрещены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекрещены.

6. Упражнения для развития мелкой моторики.

- "Клешня краба" (см. комплекс 7).

- "Змейки" (см. комплекс 6).

- "Колечки", "Цепочка" (см. комплекс 1).

7. Функциональные упражнения с правилами.

- "Броуновское движение". Цель - развитие распределения внимания. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга мячики. Детям сообщаются правила игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться за пределы круга, их можно толкать рукой или ногой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячики.

- "Говори". Цель - развитие умения контролировать импульсивные действия. Ведущий задает вопросы детям, но отвечать на них можно только тогда, когда будет дана команда: "Говори!"

8. Коммуникативное упражнение.

- "Тень". Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображающий его тень, повторяет его движения.

9. "Танец пяти движений". Цель - двигательное раскрепощение.

- Течение воды - округлые, плавные, мягкие движения. 1 мин.
- Переход через чащу - резкие, сильные, четкие движения. 1 мин.
- Сломанная кукла - неструктурированные, потряхивающие, незаконченные движения. 1 мин.
- Полет бабочек - тонкие, изящные, нежные движения. 1 мин.
- Покой - стояние без движения, слушание своего тела. 1 мин. (Релаксационный момент).

Комплекс 9

1. Приветствие.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж (см. занятие 7).

3. Глазодвигательные упражнения.

- Выполняются глазодвигательные упражнения с фиксацией мышц языка и челюсти:

А) сильно сжать челюсти;

Б) максимально открыть рот, язык спрятать;

В) максимально открыть рот, максимально высунуть язык.

4. Коммуникативные упражнения.

- Партнеры, стоя спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения один из партнеров, приседая и сгибаясь вперед, приподнимает другого, удерживая его в этом положении 3-5 с.

- Партнеры, стоя спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения оба приседают, а затем встают, опираясь друг на друга всей поверхностью спины.

- "Сиамские близнецы". Дети встают боком друг к другу и "приклеиваются": берут друг друга под руку и плотно присоединяются боковыми поверхностями ног. Пара пробует двигаться в разных направлениях, с разной скоростью, выполнять какие-либо движения.

- "Зеркало"(см. комплекс 2).

5. Подвижная игра с правилами (см. комплекс 8).

6. Упр. для развития внимания (см. комплекс 6).

7. Релаксация.

"Пляж". И.п. лежа. Детям предлагают закрыть глаза и представить, что они лежат на теплом песке. Ласково светит солнце и согревает их. Дети отдыхают, слушают шум прибоя. Потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть

и аккуратно встать.

Комплекс 10

1. Приветствие.

2. Дыхательные упражнения и самомассаж.

3. Глазодвигательные упражнения.

Выполнять движения глазами по основным направлениям, сопровождая их движениями языком: сначала однонаправлено с глазами, затем разнонаправлено.

4. Коммуникативные игры.

- "Представление". Дети встают или садятся в круг. Один (двое или трое) из них выходит в центр и изображает при помощи мимики и пантомимики какой-либо предмет, растение или животное. Сидящие в кругу угадывают. Тот, кто первый угадает, встает в центр круга и изображает что-то свое.

- "Принц-на-цыпочках". Дети садятся в круг. Принц-на-цыпочках (принцесса) тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулись, должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники. В этот момент принц оборачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

- "Сороконожка" (см. комплекс 4).

5. Упр. для развития мелкой моторики (см. комплекс 8).

6. Функциональное упражнение.

- "Свободный танец". Детям предлагается с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им хочется, движения, не мешая друг другу. Если упражнение проводится под музыку, то ритм, громкость музыки лучше периодически менять.

7. Релаксация.

- "Сбрось усталость". Встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опустить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. Слегка покачаться из стороны в сторону, вперед, назад. Потом резко потряхивать головой, руками, ногами, телом, "стряхивая усталость".

Упражнения для тренировки вестибулярного аппарата.

1. И.п.-сидя (лежа). Движения глаз вправо (влево), вверх, вниз 3-5 раз. Голова

неподвижна.

2. И.п. - сидя. Медленные повороты головы к правому (левому) плечу 3-5 раз. "Нет-нет".

3. И.п. - сидя. Наклоны головы в медленном темпе.

- вперед-назад "Да-да" 3-5 раз.

- к правому (левому) плечу "Ай-ай-ай" 3-5 раз.

Выполнение этих упражнений вызывают раздражение рецепторов вестибулярного аппарата (посредством движения эндолимфы полукружных каналов), в них возникают нервные импульсы, которые поступают в головной мозг, и следовательно осуществляют стимуляцию работы нервов.