

Утверждаю:  
Директор МКОУ для детей-  
сирот и детей, оставшихся  
без попечения родителей  
«Верх-Чебулинский  
районный детский дом»  
\_\_\_\_\_ Л.П. Максимова

Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Индивидуальная программа  
коррекции гиперактивности у воспитанников  
младшего школьного возраста  
муниципального казенного образовательного учреждения  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Верх-Чебулинский районный детский дом»  
2015-2016 учебный год**

Программа принята  
на педагогическом совете  
МКОУ «Верх-Чебулинский  
районный детский дом»  
Протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## Пояснительная записка.

Клиницисты проявляют значительный интерес к синдрому дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) в связи с его высокой распространенностью в детской популяции (5-9%). У детей с таким синдромом наблюдаются трудности в обучении, нарушениях в поведении. В целом, проблема имеет большую социальную значимость. Клиническую картину СДВГ определяют избыточная двигательная активность, расстройства внимания и импульсивность поведения, которые сопровождаются слабой успеваемостью в школе, заниженной самооценкой. Характерная для детей с СДВГ двигательная неловкость обусловлена статико-локомоторной недостаточностью. Формирование концепции СДВГ имело тесную связь с развитием представлений о минимальных мозговых дисфункциях (ММД). В настоящее время ММД рассматриваются как последствия ранних локальных повреждений головного мозга, выражающиеся в возрастной незрелости отдельных высших психических функций и дисгармоничном развитии. СДВГ представляет собой наиболее распространенный вариант ММД.

СДВГ следует разграничивать с нормальной, свойственной многим детям высокой двигательной активностью. Необходимо иметь в виду возможность проявления индивидуальных особенностей темперамента, а также то, что функции внимания и самоконтроля у детей находятся в процессе естественного развития. Внимание ребенка неразрывно связано мотивацией: дети не склонны уделять внимание тому или иному занятию до тех пор, пока не поймут, почему они должны это делать. В других случаях особенное поведения, в том числе нарушение внимания и гиперактивность, могут оказаться реакцией ребенка на психическую травму, например, на кризисную ситуацию в семье, развод родителей, плохое отношение к нему, определение его в несоответствующий класс школы, конфликт с учителем или родителями.

"Гипер..." - (от греч. Нурег - над, сверху) - составная часть сложных слов, указывающая на превышение нормы. Слово "АКТИВНЫЙ" пришло в русский язык из латинского "actixus" и означает "действенный, деятельный".

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность.

Часто гиперактивности сопутствуют проблемы во взаимоотношениях с окружающими, трудности в обучении, низкая самооценка. При этом уровень интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.

Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Существуют различные мнения о причинах возникновения гиперактивности:

- генетические факторы,
- особенности строения и функционирования головного мозга,
- родовые травмы,
- инфекционные заболевания, перенесённые ребёнком в первые месяцы жизни, и т. д.

В основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция (ММД), наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. "Ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться..." - отмечает специалист по работе гиперактивными детьми доктор медицинских наук, профессор Ю.С. Шевченко.

Здесь и приходят на помощь воспитатель, психолог, учитель, которые, работая в тесном контакте с родителями, могут научить ребенка эффективным способам общения со сверстниками и взрослыми.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребенком, знает, сколько хлопот неприятностей доставляет тот окружающим. Однако, это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и дети, с которыми он общается.

***Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и покладистым, еще не удавалось НИКОМУ, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним - вполне посильная задача.***

Внимание - это направленность психической деятельности на какой либо предмет, ситуацию или социальные отношения. Ни один психический процесс невозможен без концентрации и удержания внимания на каком бы то ни было объекте или событии. Внимание, как необходимое условие познавательной или любой другой деятельности изучается психологией с давних пор и является важной составной частью когнитивной психологии.

Есть взрослые люди, у которых с детского возраста имеются различные нарушения внимания. Зачастую эти взрослые в детском возрасте были очень активными и подвижными непоседами. Чрезмерная активность с годами к подростковому возрасту исчезла или значительно уменьшилась, а вот такие качества, как невнимательность и импульсивность, порывистость в поведении остались, к сожалению, на всю жизнь.

Чрезмерная активность, порывистость могут быть индивидуальными свойствами темперамента и вовсе не означать какой-либо патологии или отклонения в развитии. Однако же, если эта чрезмерная активность сочетается в детском возрасте с нарушениями активного внимания, то родители и педагоги сталкиваются со специфической проблемой, название которой Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

**Цель программы** состоит в коррекции синдрома СДВГ.

**Задачи:**

1. Оптимизировать тонус мышц.
2. Развивать произвольность и самоконтроль.
3. Развивать межполушарное взаимодействие.
4. Развивать мелкую моторику рук.
5. Формировать произвольную регуляцию собственной деятельности.
6. Развивать концентрацию внимания и двигательный контроль.
7. Способствовать эмоциональному развитию.
8. Обучать навыкам релаксации.

Программа состоит из 16 занятий.

При соблюдении режима проведения - 2 занятия в неделю, цикл рассчитан на 2 месяца.

Время проведения - 50-60 минут.

Занятия проводятся индивидуально, но могут проходить и в микрогруппах.

В сложных случаях возможно увеличение числа занятий до полной коррекции СДВГ.

В программе используются упражнения, разработанные Б. А. Архиповым, Е. А. Воробьевой, И. Г. Выгодской, Т.Г. Горячевой, В.И. Зуевым, П. Деннисоном, Ю.В. Касаткиной, Н.В. Клюевой, Л.В. Константиновой, Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной, Е. В. Пеллингер, А. Ремеевой, А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк, А. С. Султановой, Л. П. Успенской, К. Фоппелем и др.

**Структура занятия:**

- дыхательное упражнение - 3-4 минут;
- глазодвигательное упражнение - 3-4 минуты;
- упражнения для развития мелкой моторики рук - 10 минут;
- функциональные упражнения (развитие внимания, произвольности, самоконтроля), коммуникативные и когнитивные упражнения, элиминация гнева и агрессии - 20- 25 минут;
- релаксация - 4-5 минут.

## Тематический план:

| Дата | Наименование разделов, тем | Цель занятия   | Содержание занятий  |  |                          |
|------|----------------------------|--|---|--|--------------------------|
|      |                            |  | Вводная часть   | Основная часть   | Заключительная часть     |
|      | Занятие №1                 | Оптимизация тонуса мышц, развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма, развитие межполушарного взаимодействия, формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.                 | Растяжка «Половинка», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение. | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-реброладонь». Функциональное упражнение "Послушать тишину". "Костер", «Море волнуется...».  | Релаксация "Поза покоя". |
|      | Занятие №2                 | Оптимизация тонуса мышц, развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма, развитие межполушарного взаимодействия, развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, эмоциональное развитие. | Растяжка «Лучики», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.    | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-реброладонь», «Лезгинка». Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный". Когнитивное упражнение "Чаша доброты", «Визуализация цвета» | Релаксация "Кулачки".    |
|      | Занятие №3                 | Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие двигательного контроля освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.   | Растяжка, дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.             | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-реброладонь», «Лезгинка», «Ухонос». Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой", «Черепашка». Когнитивное упражнение "Черепашка»     | Релаксация "Олени".      |
|      | Занятие №4                 | Ритмирование правого полушария, эмоциональное развитие, развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.  | Растяжка «Половинка», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение. | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Кулак-реброладонь», «Лезгинка», «Ухонос». Функциональное упражнение "Руки-Ноги", «Черепашка». Когнитивное упражнение «Ритм», «Маска»             | Релаксация "Загораем".   |
|      | Занятие №5                 | Элиминация агрессии и импульсивности, развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия, расслабление мышц рук, ног, корпуса.   | Растяжка «Половинка», дыхательное упражнение                                | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Кулак-реброладонь», «Лезгинка», «Ухонос». Функциональное   | Релаксация "Штанга".     |

|            |  |   |  |   |  |
|------------|--|---|--|---|--|
|            |  |   | ие,<br>глазодвигательное упражнение.   | упражнение "Крик в пустыне", «Дракон», «Руки-ноги».<br>Когнитивное упражнение «Ритм», «Маска» |  |
| Занятие №6 | Развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля, развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы, расслабление мышц рук, ног, корпуса. | Растяжка «Медуза», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.            | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Колечко», «Кулак-ребро-ладонь», «Лягушка», «Замок», «Змейки». Когнитивное упражнение "Визуализация трехмерного объекта". Коммуникативное упражнение «Головомяч». Функциональное упражнение «Руки-ноги».                    | Релаксация "Кораблик".  |  |
| Занятие №7 | Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы, расслабление мышц шеи.   | Растяжка «Лучики», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.            | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Лягушка», «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Ухо-нос» «Замок». Функциональное упражнение "Буратино". Когнитивное упражнение "Визуализация человека". Коммуникативное упражнение «Скала», «Золотая рыбка».                  | Релаксация "Любопытная Варвара".  |  |
| Занятие №8 | Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы, расслабление мышц шеи.   | Растяжка «Лучики», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.            | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Лягушка», «Лезгинка», «Ухо-нос» «Замок». Функциональное упражнение "Парад", «Каратист», «Пчелка». Когнитивное упражнение "Ритм по кругу».  | Релаксация "Шарик"  |  |
| Занятие №9 | Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.  | Растяжка «Травинка на ветру», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение. | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Змейки», «Лягушка», «Лезгинка», «Замок». Функциональное упражнение "Шалуны". Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур», «Перекрестное маршрутирование». Коммуникативное упражнение «Неожиданные картинки» | Релаксация "Пляж".  |  |
| Занятие    | Эмоциональное развитие межполушарного  | Растяжка «Дерево»,  | Упражнения для развития мелкой моторики рук:   | Релаксация  |  |

|             |     |  |  |  |                             |
|-------------|-----|--|--|--|-----------------------------|
|             | №10 | взаимодействия, развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.   | дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.                      | «Лягушка», «Змейки», «Замок», «Лезгинка», «Паровозик». Функциональное упражнение "Что исчезло?", «Черпаха». Когнитивное упражнение «Фотография», «Мельница» Коммуникативное упражнение «Сиамские близнецы»   | "Огонь и лед".              |
| Занятие №11 |     | Оптимизация тонуса мышц развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма, развитие межполушарного взаимодействия, развитие концентрации внимания.                                      | Растяжка «Подвески», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение. | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Лягушка», «Змейки», «Замок», «Лезгинка», «Паровозик», «Рисующий слон», «Массаж ушных раковин». Функциональное упражнение "Кто летает?", «Черпаха». Когнитивное упражнение «Визуализация перемещений». Коммуникативное упражнение «Сороконожка», «Путаница» | Релаксация "Ковер-самолет". |
| Занятие №12 |     | Оптимизация тонуса мышц развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма. развитие межполушарного взаимодействия, элиминация агрессии.   | Растяжка «Снеговик», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение. | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Лягушка», «Змейки», «Замок», «Лезгинка», «Паровозик», «Рисующий слон», «Сова». Функциональное упражнение "Что слышно?", «Рубка дров». Когнитивное упражнение «Визуализация волшебника», Коммуникативное упражнение «Гачка».                                | Релаксация "Дерево".        |
| Занятие №13 |     | Оптимизация тонуса мышц развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма, развитие межполушарного взаимодействия развитие концентрации внимания, элиминация агрессии и импульсивности. | Растяжка «Кошка», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.    | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Лягушка», «Змейки», «Замок», «Лезгинка», «Паровозик», «Рисующий слон», «Сова», «Массаж ушных раковин». Функциональное упражнение "Считалочки – бормоталочки», «Тух-тибидух», «Танцы-противоположности». Коммуникативное упражнение «Животные».             | Релаксация "Море".          |

|             |   |   |  |                                      |
|-------------|---|---|--|--------------------------------------|
| Занятие №14 | Развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности и развитие навыков взаимодействия  | Растяжка «Половинка», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.                 | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Лягушка», «Змейки», «Замок», «Лезгинка», «Паровозик», «Рисующий слон», «Сова», «Массаж ушных раковин». Когнитивное упражнение «Визуализация водопада». Функциональное упражнение "Шалуны", Коммуникативное упражнение «Компас».  | Релаксация "Парусник".               |
| Занятие №15 | Формирование произвольности, слухоречевой памяти и межполушарного взаимодействия, развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности. | Растяжка «Лучики», дыхательное упражнение, глазодвигательное упражнение.                    | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Лягушка», «Змейки», «Замок», «Лезгинка», «Паровозик», «Рисующий слон», «Сова», «Массаж ушных раковин». Когнитивное упражнение «Визуализация волшебной восьмерки», «Зашифрованное предложение». Функциональное упражнение "Птенцы", Коммуникативное упражнение «Принц на цыпочках». | Релаксация "Потянулись - сломались". |
| Занятие №16 | Формирование тактильных ощущений, элиминация агрессии, развитие навыков совместной деятельности и двигательного контроля.                           | Растяжка «Звезда», дыхательное упражнение «Очищающее дыхание», глазодвигательное упражнение | Упражнения для развития мелкой моторики рук: «Лягушка», «Змейки», «Замок», «Лезгинка», «Паровозик», «Рисующий слон», «Сова», «Массаж ушных раковин». Когнитивное упражнение «Пуантизм». Функциональное упражнение "Птенцы". Коммуникативное упражнение «Мост дружбы», «Распускающийся бутон».                                    | Релаксация "Росток".                 |



## Литература:

1. Ахутина Т.В. Нейропсихология индивидуальных различий детей как основа использования нейропсихологических методов в школе // Сб. докладов / под ред. Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной. — М.: РПО, 1998.
2. Ахутина Т.В., Игнатьева СМ., Максименко ММ. Методы нейропсихологического обследования детей // Вестник Московского ун-та. — Сер. 14. Психология. — 1996. — № 2.
3. Бернштейн Н.А. О построении движений. — М.: Изд-во АПН, 1947.
4. Власова Т.А., Певэнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. — М.: Просвещение, 1973.
5. Выготский Л.С. Психология и учение о локализации психических функций // Собр. соч.: В 6 т. — М.: Педагогика, 1982. Т. 1.
6. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. — М.: Педагогика, 1960.
7. Глас Д., Стэнли Д. Диагностика школьной дезадаптации. — М., 1993,
8. Глас Д., Стэнли Д. Статистические методы в психологии и педагогике. — М.: Прогресс, 1976.
9. Глозман Ж.М., Потанина А.Ю., Соболева А.Е. Нейропсихологическая диагностика в дошкольном возрасте. — СПб.: Питер, 2006.
10. Корсакова Н.К., Микадзе Ю.В., Балашова Е.Ю. Неуспевающие дети: нейропсихологическая диагностика трудностей в обучении младших школьников. — М.: Роспедагентство, 1997.
11. Лебединский В.В. Нарушение психического развития у детей. — М.: МГУ, 1985.
12. Леонтьев А.Н., Лурия А.Р., Смирнов А.А. О диагностических методах психологического исследования школьников. — М.: Советская педагогика. 1974.
13. Лурия А.Р. Высшие корковые функции человека. — М.: МГУ, 1982.
14. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. — М.: МГУ, 1973.
15. Монете Н.Г. Нейропсихологические закономерности нормального развития. // Школа здоровья. — 1999. — № 1.
16. Марковская И.Ф. Задержка психического развития. Клиническая и нейропсихологическая диагностика. — М.: Компенс-центр, 1993.
17. Микадзе Ю.В., Корсакова Н.К. Нейропсихологическая диагностика и коррекция школьников. — М.: Интелтех, 1994.
18. Осипенко Т.Н. Психоневрологическое развитие дошкольников. — М.: Медицина, 1996.
19. Певзнер М.С. Клиническая характеристика детей с задержкой развития // Дефектология. — 1972. — № 3.
20. Потанина А.Ю., Соболева А.Е. Комплексный подход к коррекционно-развивающему обучению детей младшего школьного возраста / Актуальные проблемы педагогической практики. — СПб.: Акционер и К, 2004.
21. Проблемы афазии и восстановительное обучение: В 2 т. / Под ред. Л.С. Цветковой. — М.: МГУ, 1975. Т. 1; 1979. Т. 2.
22. Пылаева Н.М. Опыт нейропсихологического исследования детей 5-6 лет с задержкой психического развития // Вестник МГУ. Психология. — 1995. — № 3. С. 37-45.
23. Рубинштейн С.Л. Психология умственно отсталого школьника. — М., 1979.
24. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. — М.: Academia, 2002.
25. Симеонская ЭТ. Мозг человека и психические процессы в онтогенезе. — М.: МГУ, 1985.
26. Симеонская Э.Г., Осипенко Т.Н. Нейропсихологические аспекты перинатальных поражений мозга // Проблемы современной педиатрической неврологии.—М., 1986.
27. Сиротюк АЛ. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью. — М.: Сфера, 2003.
28. Схема нейропсихологического исследования /Под ред. А. Р. Лурия. — М.: МГУ,

1973.

29. Ульенкова У.В. Шестилетние дети с задержкой психического развития. — М.: Педагогика, 1990

30. Хомская Е.Д. Нейропсихология. — СПб.: Питер, 2007.

31. Цветкова Л.С. Актуальные проблемы нейропсихологии детского возраста. — М.: МГУ, 2001 .

32. Цветкова Л.С. Методика диагностического нейропсихологического обследования детей. — М., 1997.

33. Цветкова Л.С. Нейропсихология письма, чтения и счета. — М.: Юрист, 1997.

## Содержание занятий:

### Занятие 1.

#### 1. Растяжка «Половинка».

Цель: оптимизация тонуса мышц.

И.п. сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: вверх – вниз (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой, а затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

#### 2. Дыхательное упражнение.

**Цель:** развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

И.п. - сидя на полу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания).

Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.

#### 3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

#### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

##### о "Колечко".

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

##### о "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

#### 5. Функциональное упражнение "Послушать тишину".

**Цель:** формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие

аудиального гнозиса.

И.п. - сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

#### **6. Функциональное упражнение с правилами "Костер".**

**Цель:** формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг "костра" и выполняют соответствующую команду инструктора.

По команде (словесной инструкции) "жарко" дети должны отодвинуться от "костра", по команде "руки замерзли" - протянуть руки к "костру", по команде "ой, какой большой костер" - встать и махать руками, по команде "искры полетели" - хлопать ладоши, по команде "костер принес дружбу и веселье" - взяться за руки и ходить вокруг "костра". Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

#### **7. Функциональное упражнение "Море волнуется...".**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы.

Инструктор произносит считалку:

Море волнуется - раз!

Море волнуется - два!

Море волнуется - три!

Морская фигура - замри!

Дети замирают в одной из поз. По команде инструктора "Отомри!" упражнение продолжается.

#### **8. Релаксация "Поза покоя".**

**Цель:** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая -

Очень легкая, простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно -

Расслабление приятно!

### **Занятие 2**

#### **1. Растяжка "Лучики".**

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

## **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Вдох, пауза, выдох, пауза. Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

## **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

#### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.

##### о Упражнение "Колечко".

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

##### о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

##### о Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

#### 5. Функциональное упражнение "Колпак мой треугольный" (старинная игра).

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности.

*Участники садятся в круг. Все по очереди, начиная с ведущего, произносят по одному слову из фразы:*

"Колпак мой треугольный,

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,

То это не мой колпак".

Затем фраза повторяется, но дети, которым выпадает говорить слово "колпак", заменяют его жестом (легкий хлопок ладошкой по голове).

Затем фраза повторяется еще раз, но при этом на жесты заменяются два слова: слово "колпак" (легкий хлопок ладошкой по голове) и "мой" (показать рукой на себя).

При повторении фразы в третий раз заменяются на жесты три слова: "колпак", "мой" и "треугольный" (изображение треугольника руками).

## **6. Когнитивное упражнение "Чаша доброты" (визуализация).**

**Цель:** эмоциональное развитие.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку.

Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом другую чужую чашку, она пустая.

Отлейте в нее из своей чашки доброты.

Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще...

Отливайте из своей чашки доброту в пустые. Не жалейте!

А сейчас посмотрите в свою чашку. Она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты.

Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной.

Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: "Это я! У меня есть такая чашка доброты!"

## **7. Когнитивное упражнение "Визуализация цвета".**

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается заполнить мозг каким-либо цветом (красным, синим, зеленым) по их выбору. Необходимо сконцентрировать внимание на сохранении цвета ясным и чистым. Можно сконцентрироваться на сходстве или различии цветов, тогда они станут более ясными. Для каждого цвета можно подобрать телесную позу, которая поможет визуализировать цвет.

## **8. Релаксация "Кулачки".**

**Цель:** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

И.п. - сидя на полу. Инструктор: "Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох - пауза, выдох - пауза! Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза

Руки на коленях,

Кулачки сжаты,

Крепко, с напряжением

Пальчики прижаты (*сжать пальцы*).

Пальчики сильнее сжимаем -

Отпускаем, разжимаем. (*Легко поднять и уронить расслабленную кисть.*)

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают наши пальчики".

## **Занятие 3**

### **1. Растяжка.**

Ребенку предлагается сесть удобно, закрыть глаза и сосредоточить внимание на своем теле; выполнить 3-4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе, обращая внимание только на дыхание.

Затем он должен напрячь все тело, как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться, проделать то же самое с каждой частью тела (инструктор называет поочередно части тела, останавливаясь на каждом сегменте в отдельности – правая рука, левая рука, шея, грудь, спина, живот, поясница, правая нога, левая нога); по позе ребенка и волне его дыхания можно определить «зажатые» места.

Необходимо научить ребенка прислушаться к своему телу, и дополнительно поработать с напряженными участками тела, например, сделать несколько круговых движений головой или «размять» икры ног и т.д.

## **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

Дыхание только через левую ноздрю активизирует работу правого полушария головного мозга, способствует успокоению и релаксации.

Дыхание только через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, способствует решению рациональных задач.

## **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

## **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И. п. - сидя на полу.

### **о Упражнение "Колечко".**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

### **о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

### **о Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.



### о Упражнение "Ухо-нос".

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

### 5. Функциональное упражнение "Чайничек с крышечкой".

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники садятся в круг. Каждый из них пропеваает песенку, сопровождая ее определенными мануальными жестами:

"Чайничек *(вертикальные движения ребрами ладоней)*

Крышечка *(левая рука складывается в кулак, правая - ладонью делает круговые движения над кулаком).*

Крышечка - шишечка *(вертикальные движения кулаками).*

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

Из дырочки пар идет *(указательными пальцами рисуются спиральки).*

Пар идете - дырочка,

Дырочка в шишечке,

Шишечка крышечка,

Крышечка - чайничек".

При последующем повторении песенки одно слово нужно поменять на "Гу-гу-гу", жесты сохраняются:

"Гу-гу-гу - крышечка и т. д."

### 6. Функциональное упражнение "Черепашка".

**Цель:** развитие двигательного контроля.

Инструктор встает у одной стены помещения, играющие - у другой. По сигналу инструктора дети начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты инструктор подает сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. Упражнение может повторяться несколько раз. Затем инструктор обсуждает с группой трудности в выполнении упражнения.

### 7. Когнитивное упражнение "Движение".

**Цель:** формирование двигательной памяти.

Инструктор предлагает детям несколько последовательных движений (танцевальных, гимнастических и т.д.). Дети должны повторить их как можно точнее и в той же последовательности.

### 8. Релаксация "Олени".

**Цель:** освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

*Инструктор:* "Представьте себе, что вы - олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Посмотрите: мы - олени,

Рвется ветер нам на встречу!

Ветер стих,

Расправим плечи,

Руки снова на колени.

А теперь немножко лени...

Руки не напряжены

И расслаблены.

Знайте, девочки и мальчики,

Отдыхают ваши пальчики!  
Дышится легко, ровно, глубоко".

## **Занятие 4**

### **1. Растяжка "Половинка".**

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Глубокий вдох, руки медленно поднять до уровня груди. Задержать дыхание, внимание сконцентрировать на середине ладоней. Медленно выдохнуть, руки опустить вдоль тела.

### **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.**

#### **о Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

#### **о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

#### **о Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

#### **о Упражнение "Ухо-нос".**

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

### **5. Когнитивное упражнение "Ритм".**

**Цель:** ритмирование правого полушария.

И.п. - сидя на полу. Инструктор задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, "2-2-3" (в начале освоения дается зрительное подкрепление - дети видят руки инструктора, а в процессе освоения происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой) комбинированно (например, 2 - правой рукой, 2 - левой рукой, 3 - одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

#### **6. Коммуникативное упражнение "Маска".**

**Цель:** эмоциональное развитие.

Дети садятся в круг. Первый участник упражнения фиксирует на своем лице какое-нибудь выражение (маску), демонстрирует его всем детям и "передает" соседу справа (слева). Сосед должен в точности повторить это выражение, поменять на новое и "передать" следующему участнику упражнения. Так же делают все остальные. Выражение лица может быть страшным, смешным, комическим, угрожающим и т.д.

#### **7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вместе - руки врозь.

Ноги врозь - руки вместе.

Ноги вместе - руки вместе.

Ноги врозь - руки врозь.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

#### **8. Релаксация "Загораем".**

**Цель:** расслабление мышц ног.

*Инструктор:* "Представьте себе, что ноги загорают на солнышке (вытянуть ноги вперед, сидя на полу). Поднимите ноги, держите на весу. Ноги напряглись (можно предложить ребенку самому потрогать, какими твердыми стали его мышцы). Напряженные ноги стали твердыми, каменными. Опустите ноги. Они устали, а теперь отдыхают, расслабляются. Как хорошо, приятно стало. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены".

### **Занятие 5**

#### **1. Растяжка "Половинка".**

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать левую и правую половины тела, затем верхнюю и нижнюю половины тела.

#### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать

руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

### **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Усложнение - упражнение выполняется с плотно сжатыми челюстями.

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И.п. - сидя на полу.

#### **о Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

#### **о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

#### **о Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

#### **о Упражнение "Ухо-нос".**

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

### **5. Функциональное упражнение "Крик в пустыне".**

**Цель:** элиминация агрессии и импульсивности. Участники садятся в круг, скрестив ноги "по-турецки", и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом пола.

### **6. Функциональное упражнение "Дракон".**

**Цель:** развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Участники стоят друг за другом, держась за талию впереди стоящего ребенка. Первый ребенок - это "голова дракона", последний - "кончик хвоста". Дракон будет ловить свой хвост. Остальные дети должны цепко держаться друг за друга. Если дракон не поймает свой хвост за определенное время, то на место головы дракона встает другой ребенок.

### **7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".**

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация

импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вправо - руки влево.

Ноги влево - руки вправо.

Ноги вправо - руки вправо.

Ноги влево - руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

## **8. Релаксация "Штанга".**

**Цель:** расслабление мышц рук, ног, корпуса.

И.п. - стоя. Инструктор: "Встаньте. 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 опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом (наклониться вперед).

Штангу с пола поднимаем (выпрямиться, руки вверх).

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

*Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам плеча и предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.*

Нам становится понятно:

Расслабление приятно.

## **Занятие 6**

### **1. Растяжка "Медуза".**

Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Завернуть уши от верхней точки до мочки.

Задержать дыхание. Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а (чередовать со звуками ы-ы-ы, у-у-у, о-о-о).

### **3. Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру.

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И.п. - сидя на полу.

#### **о Упражнение "Колечко".**

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

#### о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

#### о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

#### о Упражнение "Замок".

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

#### о Упражнение "Змейки".

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

### 5. Когнитивное упражнение "Визуализация трехмерного объекта".

И.п. - сидя на полу, глаза закрыть. Детям предлагается представить любой трехмерный объект (мяч, стул, глобус) перед собой и изучать каждую часть объекта, представить ее целиком. Затем необходимо мысленно изменить размер, форму, цвет.

### 6. Коммуникативное упражнение "Головомяч".

**Цель:** развитие навыков сотрудничества и двигательного контроля. Участники разбиваются на пары или тройки, ложатся на пол голова к голове. Между головами находится мяч, который необходимо поднять при помощи голов и подняться самим. Некоторое время можно передвигаться по комнате, удерживая мяч головами.

### 7. Функциональное упражнение "Руки-ноги".

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И. п. - стоя. 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.

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

Цикл прыжков повторить несколько раз.

### 8. Релаксация "Кораблик".

**Цель:** расслабление мышц рук, ног, корпуса.

**Инструктор:** "Представьте себе, что вы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, расставьте ноги шире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу, прижмите к полу правую ногу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене,

носком касается пола). Выпрямьтесь! Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону, прижмите к полу левую ногу. Выпрямитесь. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Стало палубу качать!

Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем,

А другую расслабляем.

*Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги. Обратите внимание ребенка на напряженные и расслабленные мышцы ног.*

*После обучения расслаблению ног рекомендуется еще раз повторить позу покоя.*

Снова руки на колени,

А теперь немного лени...

Напряженье улетело,

И расслаблено все тело...

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

Дышится легко, ровно, глубоко..."

## **Занятие 7**

### **1. Растяжка "Лучики".**

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Выдох, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, необходимо отмечать то, что видите. Замечайте все изгибы и формы, линии и углы. Сначала замечайте только темное, затем только светлое.

### **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

*И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.*

#### **о Упражнение "Ухо-нос".**

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

#### **о Упражнение "Кулак-ребро-ладонь".**

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости

пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами ("кулак-ребро-ладонь"), произносимыми вслух или про себя.

о **Упражнение "Лягушка"**.

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о **Упражнение "Замок"**.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

**5. Когнитивное упражнение "Визуализация человека"**.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается визуализировать знакомого человека. Необходимо сконцентрироваться на лице и тщательно изучить каждую деталь. Затем мысленно приблизиться к человеку, отдалиться, посмотреть на него справа, слева, сзади и спереди.

**6. Коммуникативное упражнение с правилами "Скала"**.

Дети на полу (сидя, лежа) выстраивают "скалу", принимая различные позы, опираясь друг на друга. Условная линия на полу обозначает обрыв. По команде инструктора "Скала готова? Замри!" альпинист должен пройти вдоль обрыва перед скалой и не "сорваться". Он может держаться за скалу, шагая по выступу. Все участники упражнения могут поочередно выступить в роли альпиниста.

**7. Коммуникативное упражнение "Золотая рыбка"**.

**Цель:** развитие навыков взаимодействия и двигательного контроля.

Участники встают в круг, взявшись за руки и прижимаясь друг к другу плечами, бедрами, ногами. Это - сеть. Водящий "золотая рыбка" стоит в кругу. Его задача - выбраться из круга, а задача сети - не выпустить рыбку. Если водящему долго не удастся выбраться из сети, то дети ему помогают.

**8. Функциональное упражнение "Буратино"**.

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Правая рука вверх + прыжок на левой ноге. Левая рука вверх + прыжок на правой ноге. Правая рука вверх + прыжок на правой ноге. Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

**9. Релаксация "Любопытная Варвара"**.

**Цель:** расслабление мышц шеи.

а) *инструктор:* "Поверните голову влево, постарайтесь это сделать так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены! Потрогайте шею справа, мышцы стали твердые, как каменные. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох - пауза, выдох - пауза.

Любопытная Варвара

Смотрит влево...

Смотрит вправо...



А потом опять вперед -  
Тут немного отдохнет.  
Шея не напряжена, а расслаблена".

Движения повторяются по 2 раза в каждую сторону.

б) *инструктор*: "Теперь поднимите голову вверх. Посмотрите на потолок. Больше откиньте голову назад! Как напряглась шея! Неприятно! Дышать трудно. Выпрямьтесь. Легко стало, свободно дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А Варвара смотрит вверх!  
Выше всех, все дальше вверх!  
Возвращается обратно -  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И расслаблена".

в) *инструктор*: "Сейчас медленно опустите голову вниз. Напрягаются мышцы шеи. Сзади они стали твердыми. Выпрямите шею. Она расслаблена. Приятно, хорошо дышится. Вдох - пауза, выдох - пауза.

А теперь посмотрим вниз -  
Мышцы шеи напряглись!  
Возвращаемся обратно -  
Расслабление приятно!  
Шея не напряжена  
И расслаблена".

## Занятие 8

### 1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

### 2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох.

На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

### 3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.

*Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.*

#### о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

#### о Упражнение "Лезгинка".

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладошки).

#### о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

### 5. Когнитивное упражнение "Ритм по кругу".

Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе).

Когда ритм освоен, дети получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом". Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо.

Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок - получает штрафное очко или выбывает из игры.

#### **Возможные пути усложнения задачи:**

- удлинение и усложнение ритма,
- отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, *например*: тихие и громкие.

### 6. Функциональное упражнение "Парад".

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Марширование на счет "Раз-два-три-четыре".

В первом цикле шагов хлопок руками на счет "раз",

во втором - на счет "два", в третьем - на счет "три",

в четвертом - на счет "четыре".

Раз (хлопок)-два-три-четыре.

Раз-два (хлопок)-три-четыре,

Раз-два-три (хлопок)-четыре.

Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

### 7. Функциональное упражнение "Каратист".

**Цель:** развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники образуют круг, в центре которого полулежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

## 8. Функциональное упражнение "Пчелка".

**Цель:** развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.

По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.

По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

## 9. Релаксация "Шарик".

**Цель:** расслабление мышц живота.

*Инструктор:* "Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот.

Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это

сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой

почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох -

пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох.

Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко..."

## Занятие 8

### 1. Растяжка "Лучики".

И.п. - сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

### 2. Дыхательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох.

На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

### 3. Глазодвигательное упражнение.

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

### 4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И.п. - сидя на полу.

**Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.**

#### о Упражнение "Лягушка".

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

#### о Упражнение "Лезгинка".

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладошки).

#### о Упражнение "Замок".

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

### 5. Когнитивное упражнение "Ритм по кругу".

Дети садятся полукругом. Инструктор отстукивает несложный ритм. Дети внимательно слушают и по команде инструктора его повторяют (по отдельности или все вместе).

Когда ритм освоен, дети получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом". Каждый по очереди отбивает по одному хлопку из заданного ритма. Слева направо.

Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок - получает штрафное очко или выбывает из игры.

#### **Возможные пути усложнения задачи:**

- удлинение и усложнение ритма,
- отстукивание ритма каждым игроком обеими руками по очереди и т.д.

Детям также могут предлагаться для воспроизведения звуки разной громкости внутри ритмического рисунка, *например*: тихие и громкие.

### 6. Функциональное упражнение "Парад".

**Цель:** развитие концентрации внимания и двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания программы.

И.п. - стоя. Марширование на счет "Раз-два-три-четыре".

В первом цикле шагов хлопок руками на счет "раз",

во втором - на счет "два", в третьем - на счет "три",

в четвертом - на счет "четыре".

Раз (хлопок)-два-три-четыре.

Раз-два (хлопок)-три-четыре,

Раз-два-три (хлопок)-четыре.

Раз-два-три-четыре (хлопок). Повторить несколько раз.

### 7. Функциональное упражнение "Каратист".

**Цель:** развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Участники образуют круг, в центре которого полулежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в "каратиста", выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с инструктором хором произносят: "Сильнее, еще сильнее...", помогая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

### 8. Функциональное упражнение "Пчелка".

**Цель:** развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

Все участники превращаются в пчелок, которые "летают" и громко жужжат.

По сигналу инструктора: "Ночь" - "пчелки" садятся и замирают.

По сигналу инструктора: "День" - "пчелки" снова летают и громко "жужжат".

## **9. Релаксация "Шарик".**

**Цель:** расслабление мышц живота.

*Инструктор:* "Представьте, что вы надуваете воздушный шар. Положите руку на живот. Надувайте живот, будто это большой воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Это сильное напряжение неприятно! Сделайте спокойный вдох животом так, чтобы рукой почувствовать небольшое напряжение мышц. Плечи не поднимайте. Вдох - пауза, выдох - пауза. Мышцы живота расслабились. Стали мягкими. Теперь легко сделать новый вдох. Воздух сам легко входит внутрь. И выдох свободный, ненапряженный!

Вот как шарик надуваем!

А рукою проверяем (вдох).

Шарик лопнул, выдыхаем,

Наши мышцы расслабляем.

Дышится легко... ровно... глубоко..."

## **Занятие 9**

### **Краткий конспект занятия**

#### **1. Растяжка "Травинка на ветру".**

Детям предлагается изобразить всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох).

*Инструктор:* "Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх)".

#### **2. Дыхательное упражнение.**

И. п. - сидя на полу, скрестив ноги, с прямой спиной (!). Поднять руки вверх над головой с вдохом и опустить вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет возможности дышать по-другому.

#### **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удержать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком. Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

#### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И.п. - сидя на полу. *Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком.*

##### **о Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о **Упражнение "Лягушка"**.

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о **Упражнение "Лезгинка"**.

Левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза - в сторону кулачка, язык - в сторону ладонки).

о **Упражнение "Замок"**.

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о **Упражнение "Массаж ушных раковин"**.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

**5. Коммуникативное упражнение "Неожиданные картинки"**.

**Цель:** развитие взаимоотношения со сверстниками.

Участники садятся в круг и получают восковые мелки и подписанный лист бумаги. По команде инструктора дети начинают рисовать какую-нибудь картинку, затем по следующей команде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не сделают полный круг и дети не получат картинку, которую начали рисовать. Каждый участник имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в каждую картинку. Игру можно оживить музыкальным сопровождением.

**6. Когнитивное упражнение "Визуализация геометрических фигур"**.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить круг (квадрат, треугольник и т. д.), затем мысленно изменить размер, цвет, форму, вращать вокруг своей оси, отдалить и приблизить фигуру.

**7. Когнитивное упражнение "Перекрестное марширование"**.

**Цель:** развитие жполушарного взаимодействия.

**На первом этапе** ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

**На втором этапе** ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз.

**На третьем и пятом этапах** - перекрестные движения, **на четвертом этапе** - односторонние.

Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет,

можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

## **8. Функциональное упражнение с правилами "Шалуны".**

**Цель:** развитие произвольной регуляции.

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыркаться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

## **9. Релаксация "Пляж".**

**Цель:** развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

И.п. - лежа. Предложите ребенку закрыть глаза и представить, что он лежит на теплом песке.

Ласково светит солнышко и согревает его. Веет легкий ветерок. Он отдыхает, слушает шум прибоя, наблюдает за игрой волн и танцами чаек над водой. Пусть прислушается к своему телу. Почувствует позу, в которой он лежит.

Удобно ли ему? Пусть попытается изменить свою позу так, чтобы ему было максимально удобно, чтобы он был максимально расслаблен. Пусть представит себя всего целиком и запомнит возникший образ. Затем нужно потянуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медленно сесть и аккуратно встать.

## **Занятие 10**

### **1. Растяжка "Дерево".**

И.п. - сидя на корточках. Ребенку предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Пусть ребенок медленно поднимается на ноги, затем распрямляет туловище, вытягивает руки вверх. Затем нужно напрячь мышцы тела и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть ребенок раскачивает тело, имитируя дерево.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на коленях или на пятках, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вонне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом - вниз.

### **3. Глазодвигательное упражнение. То же. И.п. - сидя на полу.**

Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Продолжать отработку движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Движения глаз необходимо совмещать с дыханием. На фазе глубокого вдоха необходимо сделать движения глазами, затем удерживать глаза в крайнем латеральном положении на фазе задержки дыхания. Возврат в исходное положение сопровождается пассивным выдохом. Усложнение - упражнение выполняется с легко прикушенным языком.

Усложнение - упражнение выполняется с широко открытым ртом.

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. И. п. - сидя на полу. Усложнение-упражнения выполняются с закрытыми глазами.**

#### **о Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о **Упражнение "Змейки"**.

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о **Упражнение "Замок"**.

В последующем возможно выполнение упражнения в парах. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о **Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о **Упражнение "Паровозик"**.

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

**5. Функциональное упражнение "Что исчезло?"**.

**Цель:** развитие концентрации внимания. И.п. - сидя на полу. Перед каждым ребенком поочередно раскладываются предметы. Их просят внимательно посмотреть на них и запомнить. Затем ребенок закрывает глаза, а инструктор убирает один предмет. Задача ребенка - назвать исчезнувший предмет.

**6. Когнитивное упражнение "Фотография"**.

**Цель:** эмоциональное развитие. И.п. - сидя на полу. Инструктор показывает детям фотографию с изображением человека с определенным настроением. Один из участников должен воспроизвести заданную ему фразу с интонацией, соответствующей эмоции на фотографии. Необходимо сопроводить высказывание соответствующей мимикой и жестами. Остальные дети должны оценить правильность выполнения задания.

**7. Когнитивное упражнение "Мельница"**.

**Цель:** развитие межполушарного взаимодействия. И.п. - стоя. Предложите ребенку делать одновременные круговые движения рукой и ногой. Сначала левой рукой и левой ногой, правой рукой и правой ногой, левой рукой и правой ногой, правой рукой и левой ногой. Сначала вращение выполняется вперед, затем назад, затем рукой вперед, а ногой назад. Выполняйте так, чтобы рука и противоположная нога двигались одновременно с вращением глаз вправо, влево, вверх, вниз. Дыхание произвольное.

**8. Коммуникативное упражнение "Сиамские близнецы"**.

**Цель:** развитие двигательного контроля и навыков взаимодействия со сверстниками. Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Инструктор бинтом обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично



соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и т.д. Для оживления упражнения одному из партнеров можно завязать глаза.

## **9. Релаксация "Огонь и лед".**

**Цель:** развитие мышечного контроля, элиминация импульсивности.

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Дети выполняют упражнение лежа. По команде инструктора "огонь" дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. По команде "лед" дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Инструктор несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

## **Занятие 11**

### **1. Растяжка "Подвески".**

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. Инструктор: "Представьте себе, что вас подвесили за руку, за палец, за шею, за плечо и т.д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное - расслаблено, болтается". Упражнение выполняется в произвольном темпе, лучше с закрытыми глазами. Инструктор следит за степенью расслабленности тела у детей, акцентируя внимание на напряженных местах.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом - левая кисть вниз, правая вверх.

### **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И.п. - сидя на полу. Усложнение- упражнения выполняются с закрытыми глазами.

#### **о Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

#### **о Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом - друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

#### **о Упражнение "Массаж ушных раковин".**

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

#### **о Упражнение "Замок".**

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе.

Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о **Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о **Упражнение "Паровозик"**.

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о **Упражнение "Рисующий слон"**.

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

## **5. Функциональное упражнение "Кто летает?".**

**Цель:** развитие концентрации внимания.

Дети садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки, если не летает - руки у детей опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, детям необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Ребенок, который не удержался, поднял руку не во время, должен заплатить фант и выкупить его в конце игры, выполнив какое-либо задание.

## **6. Когнитивное упражнение "Визуализация перемещений"**.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить себя в любом месте земного шара. Для этого необходимо ощутить себя легко плывущим над Землей, почувствовать тепло солнечных лучей и дуновение ветерка, замечать запахи и звуки.

## **7. Коммуникативное упражнение "Сороконожка"**.

**Цель:** развитие навыков взаимодействия со сверстниками

Участники группы встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего.

По команде инструктора "Сороконожка" начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников - не разорвать цепочку и сохранить "Сороконожку".

## **8. Коммуникативное упражнение с правилами "Путаница"**.

Дети встают в круг и берутся за руки. Водящий должен выйти из комнаты или отвернуться. Не отпуская рук, дети "запутываются" в кругу кто как может. Задача водящего распутать детей в кругу.

## **9. Релаксация "Ковер-самолет"**.

*Инструктор:* "Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате

(пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся".

## **Занятие 12**

### **1. Растяжка "Снеговик".**

И.п. - стоя. Ребенку предлагается представить, что он только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено, как замерзший снег.

Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала "тает" и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и лежит как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхая через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом "золотисто-серебристая энергия" проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе "желтая больная энергия" выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

### **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И.п. - сидя на полу. Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.

#### **о Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

#### **о Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом-друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

#### **о Упражнение "Замок".**

В последующем возможно выполнение упражнения в парах. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

#### **о Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

о **Упражнение "Паровозик"**.

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о **Упражнение "Рисующий слон"**.

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о **Упражнение "Сова"**.

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

**5. Функциональное упражнение "Что слышно?"**.

**Цель:** развитие концентрации внимания.

И.п. - сидя на полу. Инструктор предлагает детям послушать и запомнить то, что происходит в комнате, за дверью, на улице. Затем он просит рассказать, какие звуки они слышали. Можно подсчитать услышанные звуки и выбрать победителя.

**6. Когнитивное упражнение "Визуализация Волшебника"**.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить перед собой доброго и мудрого человека, которому можно задавать любые вопросы. Необходимо внимательно "слушать" ответы Волшебника. Он может рассказать необычную историю.

**7. Функциональное упражнение "Рубка дров"**.

**Цель:** элиминация агрессии.

И.п. - стоя. Каждый участник должен представить себе, что он рубит дрова из нескольких чурок. Он должен пантомимически поставить чурку на пень, высоко над головой поднять топор и с силой опустить его на чурку. Всякий раз при опускании топора он должен громко выкрикнуть: "Ха!" Затем поставить перед собой следующую чурку и рубить вновь. Через 2 минуты каждый участник говорит, сколько чурок он разрубил.

**8. Коммуникативное упражнение "Тачка"**.

Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает "упор лежа", другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость движения.

**9. Релаксация "Раскачивающееся дерево"**.

И.п. - стоя. Предложите ребенку представить себя каким-нибудь деревом. Корни - это ноги, ствол - туловище, крона - руки и голова. Начинает дуть ветер, и дерево плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

## Занятие 13

**1. Растяжка "Кошка".** Каждый участник должен встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. На каждый шаг правой руки и левой ноги делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. На каждый шаг левой руки и правой ноги делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Глубоко вдохнуть. Руки медленно поднять через стороны вверх. Задержать дыхание на вдохе.

Выдохнуть с открытым сильным звуком а-а-а. Руки медленно опустить.

Вдохнуть. Руки медленно поднять до уровня плеч через стороны.

Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть с сильным звуком о-о-о, обнять себя за плечи, опустив голову на грудь.

Медленно и глубоко вдохнуть. Руки поднять до уровня груди. Задержать дыхание.

Медленно выдохнуть с сильным звуком у-у-у. Руки опустить вниз, голову на грудь.

### **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И.п. -- сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен вслух произносить "хве".

#### **о Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

#### **о Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом - друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

#### **о Упражнение "Замок".**

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении

должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о **Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

*Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.*

о **Упражнение "Массаж ушных раковин"**.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о **Упражнение "Паровозик"**.

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о **Упражнение "Рисующий слон"**.

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о **Упражнение "Сова"**.

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

## **5. Функциональное упражнение "Считалочки-бормоталочки"**.

**Цель:** развитие концентрации внимания. И.п. - сидя на полу. Инструктор просит детей повторить фразу: "Идет бычок, качается". Они должны несколько раз подряд произнести эту фразу. В первый раз они произносят вслух все три слова, во второй раз они произносят вслух только слова "идет бычок", а слово "качается" произносят про себя, хлопая при этом один раз в ладоши. В третий раз они произносят вслух только слово "идет", а слова "бычок, качается" произносят про себя, сопровождая каждое слово хлопком в ладоши. В четвертый раз дети произносят все три слова про себя, заменяя их тремя хлопками.

Итак, это выглядит следующим образом:

1. Идет бычок, качается.
2. Идет бычок (хлопок).
3. Идет (хлопок) - (хлопок).
4. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок).

**Возможные варианты считалочек-бормоталочек:**

1. Ехал грека через реку.
2. Ехал грека через (хлопок).

3. Ехал грека (хлопок) - (хлопок).
4. Ехал (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
5. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок).

1. Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - сапожек.
2. Подарил - утенку - ежик - пару - кожаных - (хлопок).
3. Подарил - утенку - ежик - пару - (хлопок) - (хлопок).
4. Подарил - утенку - ежик - (хлопок) - (хлопок) - (хлопок).
5. Подарил - утенку - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).
6. Подарил - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).
7. (Хлопок) - (хлопок) - (хлопок) - (хло-пок) - (хлопок) - (хлопок).

### **Коммуникативное упражнение с правилами "Животные".**

Дети встают в круг. Инструктор каждому участнику шепотом на ушко говорит название какого-либо животного: собака, корова, кошка и т.д.

Название животного держится в секрете. Дети закрывают глаза и "превращаются" в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д.

Дети должны медленно передвигаться по комнате и прислушиваться к голосам всех "животных", объединяясь в родственные группы.

Нашедшие друг друга "собаки", "коровы", "кошки" берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

### **7. Функциональное упражнение "Тух-тиби-дух".**

**Цель:** элиминация агрессии. В этом ритуале заложен комичный парадокс. Дети произносят заклинание против плохого настроения, обид и разочарований. Они, не разговаривая, хаотично двигаются по комнате и, останавливаясь напротив одного из участников, должны сердито произнести волшебное слово "Тух-тиби-дух". Другой участник может промолчать или трижды произнести волшебное слово "Тух-тиби-дух". После этого продолжать движение по комнате, время от времени останавливаясь перед кем-нибудь и сердито произнося волшебное слово. Важно говорить его не в пустоту, а определенному человеку, стоящему напротив. Через некоторое время дети не смогут не смеяться.

### **8. Функциональное упражнение "Танцы-противоположности".**

**Цель:** элиминация агрессии и импульсивности.

Участники разбиваются на пары. Под ритмичную музыку один ребенок в паре изображает грустный танец, другой - веселый. Через 1-2 минуты участники меняются ролями. Затем предлагаются другие пары чувств: смелый - трусливый, спокойный - агрессивный, злой - добрый.

### **9. Релаксация "Море".**

И.п. - сидя на полу или стоя. Ребенок вместе с инструктором рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями:

"На море плещутся волны маленькие и большие (*сначала одной, а затем другой рукой в воздухе рисует маленькие волны; руки сцеплены в замок - рисует в воздухе большую волну*).

По волнам плывут дельфины (*совершает синхронные волнообразные движения всей рукой вперед*).

Они сначала вместе, а потом по очереди ныряют в воду - один нырнул, другой нырнул (*совершает поочередные волнообразные движения рук*).

За ними плывут их дельфинята (*руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед*).

Они ныряют вместе и по очереди (*выполняет одновременные и поочередные*

*волнообразные движения кистями рук).*

Вот так двигаются их хвостики (*каждый палец поочередно совершает волнообразные движения*).

Вместе с дельфинами плавают медузы (*руки, сжатые в кулаки, резко разжимаются*).

Все они танцуют и смеются (*вращение рук в лучезапястных суставах*).

## **Занятие 14**

### **1. Растяжка "Половинка".**

И.п. - сидя на полу.

### **2. Дыхательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Вдыхать левой ноздрей, выдыхать через правую ноздрю. На вдохе представлять, как с воздухом "золотисто-серебристая энергия" проходит через левую ноздрю, левую часть горла, левую часть сердца и желудка и доходит до копчика. При выдохе "желтая бо́льшая энергия" выходит через правую часть тела (печень, почки, правую часть сердца, правую часть горла и правую ноздрю). Затем вдыхать правой ноздрей, а выдыхать левой. Циклы повторить по 3 раза.

### **3. Глазодвигательное упражнение.**

И.п. - сидя на полу. Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И. п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

#### **о Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладонь). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

#### **о Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом - друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

#### **о Упражнение "Замок".**

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении



должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о **Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**Усложнение- упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.**

о **"Массаж ушных раковин"**.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о **"Паровозик"**.

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о **Упражнение "Рисующий слон"**.

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о **Упражнение "Сова"**.

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

**5. Когнитивное упражнение "Визуализация водопада"**.

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить водопад. Необходимо рассмотреть высокое голубое небо, яркое солнце, детали горных порогов и огромную лавину воды. При этом тело должно почувствовать прохладу горной воды, тысячи мельчайших брызг на лице и запах свежести. Уши могут услышать шум падающей воды и стук камней.

**6. Коммуникативное упражнение с правилами "Хвасталки"**.

Дети садятся в круг и начинают рассказывать о своих успехах и достижениях в любой сфере. Обязательное условие упражнения - рассказывать не всей группе в целом, а одному конкретному человеку, так как для этого требуется больше мужества. Участник упражнения, которому рассказали "хвасталку", должен сказать: "Я рад за тебя!", и поделиться своими достижениями со следующим участником игры.

**7. Функциональное упражнение "Шалуны"**.

**Цель:** развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности.

Инструктор по сигналу (удар в бубен, колокольчик и т. д.) предлагает детям пошалить: бегать, прыгать, кувыраться. По второму сигналу ведущего все шалости должны прекратиться. Упражнение повторяется несколько раз.

## **8. Коммуникативное упражнение "Компас".**

**Цель:** элиминация импульсивности и развитие навыков взаимодействия со сверстниками.

Дети выстраиваются друг за другом "паровозиком" и кладут руки на плечи впереди идущего. Глаза должны быть закрыты. Ведущий "компас" идет самый первый с открытыми глазами по комнате, меняя направление. Он должен нести группу, чтобы все находились в безопасности. Успешность выполнения упражнения зависит от каждого участника. В роли ведущего поочередно могут быть все играющие. В конце упражнения обсуждаются ощущения детей в роли ведущего и в роли ведомого.

## **9. Релаксация "Парусник".**

Детям предлагается изобразить своим телом лодку с парусом:

Встать на колени, носочки оттянуть, пальцами ног касаться друг друга, пятки несколько развести.

Сесть на пятки или между ними. Пальцы рук сплести в замок за спиной.

*Инструктор:* "Подул ветерок, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад).

Ветер утих и парус "сник" (на выдохе голову опустить как можно ниже, плечи вперед так, чтобы спина стала круглой)".

**Усложнение** - ребенок фиксирует руки, например, под пальцами ног, на подошвах или на пятках. Можно также изобразить большой парусник, на вдохе поднимаясь с пяток на колени.

## **Занятие 15**

### **1. Растяжка "Лучики".** И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. Поочередное напряжение и расслабление:

- шеи, спины, ягодиц;

- правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы;

- левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

**2. Дыхательное упражнение.** И.п. - сидя на полу. Выдохнуть, открыть глаза. Вдохнуть, закрыть глаза. Продолжать, выдыхая при свете, вдыхая в темноте. Пусть ваши глаза полностью расслабятся, когда они закрыты. Открыть глаза и поморгать. Каждый раз, открывая глаза, отмечать то, что видите, - все изгибы и формы, линии и углы. Сначала попробуйте замечать только темное, затем - только светлое.

### **3. Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. - сидя на полу.

И.п. - сидя на полу. То же упражнение выполнять с подключением однонаправленных движений языка (глаза и язык вправо - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза, глаза и язык влево - вдох, пауза, в исходное положение - выдох, пауза и т.д.).

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.** И.п. - сидя на полу.

**Усложнение** - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

#### **о Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

о **Упражнение "Змейки"**.

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом - друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

о **Упражнение "Замок"**.

В последующем возможно выполнение упражнения в парах. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

о **Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

**Упражнение "Массаж ушных раковин"**.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о **Упражнение "Паровозик"**.

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о **Упражнение "Рисующий слон"**.

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о **Упражнение "Сова"**.

С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить то же для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча - вдох, голова на груди - выдох с вокализацией "у-у-х", голова у другого плеча - вдох и т.д.

**5. Функциональное упражнение "Птенцы"**.

**Цель:** развитие концентрации внимания и навыков совместной деятельности. Участники садятся в круг.

Выбираются птица-мама, птица-папа, которые уходят за дверь. Затем выбираются пять птенцов. Все опускают головы на руки вниз.

Птицы-родители приглашаются в круг. Один из птенцов тихим тонким голосом пищит, не поднимая головы. Остальные дети сидят очень тихо.

Задача птиц-родителей определить пищущего птенца. Этот птенец может поднять голову. Так продолжается до тех пор, пока все птенцы не будут найдены. При повторе игры можно обыгрывать других зверей, например котят, ягнят и т.д.

## **6. Когнитивное упражнение "Визуализация волшебной восьмерки".**

И.п. - сидя на полу. Детям предлагается представить лежащую восьмерку, которая располагается внутри головы и тянется от уха до уха. Необходимо мысленно следить глазами по траектории восьмерки.

## **7. Когнитивное упражнение "Зашифрованное предложение".**

**Цель:** формирование произвольности, слухоречевой памяти и межполушарного взаимодействия. И.п. - сидя на полу. Для запоминания даются короткие предложения, например: "Дети играли во дворе". Детям предлагается зашифровать предложение, добавляя через каждый слог вставку "хве": "Де(хве)ти(хве) иг(хве)ра(хве)ли(хве) во(х-ве) дво(хве)ре(хве)".

## **8. Коммуникативное упражнение с правилами "Принц-на-цыпочках".**

Дети садятся в круг. Принц-на-цыпочках (принцесса-на-цыпочках) тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулся принц, 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 упражнения.

В этот момент принц оборачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: "Благодарю вас, господа!" После чего все возвращаются на свои места.

## **9. Релаксация "Потянулись - сломались".**

И. п. - стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать.

*Инструктор:* "Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)..."

А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли.

Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи, повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол...

Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его".

Во время выполнения упражнения следует обратить внимание детей на два момента:

- показать разницу между выполнением команды "опустить кисти" и "сломались в кистях" (расслабление кистей достигается только во втором случае);

- когда дети лежат на полу, педагог должен обойти каждого из них и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов.

## **Занятие 16**

### **1. Растяжка "Звезда".**

И.п. - сидя на полу. Это упражнение выполняется в позе "звезды". Ребенку предлагается изобразить своим телом "звезду", слегка разведя руки и ноги, а затем - выполнить растяжки. Ребенок должен выполнить сначала линейные, а затем диагональные (реципрокные) растяжки. При этом одновременно растягиваются сначала правая рука и левая нога, а потом левая рука и правая нога.

### **2. Дыхательное упражнение "Очищающее дыхание".**

*Инструктор:* "Сядьте, выпрямившись, на стул, спину держите прямо. Положите руки на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Когда вы вдыхаете, представьте себе, что ваш выдох в виде дыма, летит до дверей комнаты. А когда вы вдыхаете, то представьте себе, что вдыхаете"

голубое небо (солнечный свет и т.д.). Можно выдыхать свое беспокойство, страх, напряжение. А вдыхать спокойствие, уверенность, легкость. Вдох - пауза, выдох - пауза".

### **3. Глазодвигательное упражнение.** То же. И.п. - сидя на полу.

Голова фиксирована. Выполнять движения глаз по траектории лежащей восьмерки: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы. Упражнение выполняется с подключением дыхания, однонаправленных и разнонаправленных движений языка:

- глаза и язык вправо по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза и язык влево по траектории лежащей восьмерки: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза вправо по траектории лежащей восьмерки, язык влево: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

- глаза влево по траектории лежащей восьмерки, язык вправо: вдох - пауза - в исходное положение - выдох - пауза;

### **4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.**

И.п. - сидя на полу. Усложнение - на каждое движение пальцем или рукой ребенок должен произносить "хве" и "фи", чередуя их.

#### **о Упражнение "Лягушка".**

Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении.

#### **о Упражнение "Змейки".**

Предложите ребенку представить, что его пальцы - это маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. При двуручном выполнении ладони сначала "смотрят" от ребенка, потом - друг на друга. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки и мизинец левой руки).

#### **о Упражнение "Замок".**

В последующем возможно выполнение упражнения в парах.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

#### **о Упражнение "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. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

*Усложнение - упражнения выполняются с легко прикушенным языком и закрытыми глазами.*

о **Упражнение "Массаж ушных раковин"**.

Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши руками.

о **Упражнение "Паровозик"**.

Правую руку положить на левую надкостную мышцу, одновременно делая 10-12 маленьких кругов согнутой в локтевом суставе левой рукой, плечом вперед, затем столько же назад. Поменять позиции рук и повторить упражнение.

о **Упражнение "Рисующий слон"**.

Сесть в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклониться головой к плечу. Вытянуть руку вперед и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить то же другой рукой.

о **Упражнение "Сова"**.

**5.Когнитивное упражнение "Пуантизм"**.

**Цель:** формирование тактильных ощущений, элиминация агрессии. И.п. - сидя на полу. Детям предлагаются чистые листы бумаги, гуашевые краски, свобода творчества и возможность рисовать пальцами обеих рук без использования кисточек. Для каждого пальца правой и левой руки выбирается свой цвет краски. Рисунок можно начать одной рукой, затем продолжить другой и обеими одновременно.

**6.Коммуникативное упражнение "Мост дружбы"**.

Инструктор просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища), например, соприкоснувшись головами или ладонками. Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы "построить" мостик втроем, вчетвером и т.д., до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, поднимают руки вверх, изображая "мост дружбы".

**7.Коммуникативное упражнение "Распускающийся бутон"**.

**Цель:** развитие навыков совместной деятельности и двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники разбиваются на группы по 5 человек, садятся на пол и берутся за руки. Необходимо всем вместе, не отпуская рук, встать на ноги и превратиться в распускающийся бутон. Для этого дети должны отклониться назад, крепко держа друг друга за руки. Очень важно, чтобы группа была хорошо сбалансирована. Для усложнения упражнения можно попробовать составлять бутоны большего размера.

**8. Релаксация "Росток"**.

И.п. - дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками. Инструктор: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста".

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

"один" - медленно выпрямляются ноги,

"два" - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки",

"три" - постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам),

"четыре" - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову,

"пять" - поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Усложняя в будущем это упражнение, педагог может увеличивать продолжительность "роста" до 10-20 "стадий".

После этого упражнения полезно сразу перейти к упражнению **"Потянулись - сломались"**.