

Нейропсихологические упражнения, способствующие психомоторному развитию детей дошкольного возраста

1. Дыхательные упражнения

* «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, пропевая отдельные звуки (*а, о, у, ш, х*) и их сочетания (*з* переходит в *с, о* — в *у, ш* — в *щ, хи* и т.п.).

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

* Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный! выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

2. Массаж или самомассаж

* Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5—10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони. Затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

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

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к *массажу и самомассажу различных частей тела*.

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

* Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

* «Обезьяна расчесывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы — по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно.

* «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

* «Глазки отдыхают». Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3 — 5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

* «Веселые носики». Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления



чувства тепла. Повращать кончик носа вправо и влево 3 — 5 раз. После этого проделать 3 — 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

* Покусывание и «почесывание» губ зубами; то же — языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

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

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

* «Гибкая шея, свободные плечи». Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 — 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

* «Сова». Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же — с левым плечом правой рукой.

* «Теплые ручки». Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

* «Домик». Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

*. «Качалка» на спине и животе и «Бревнышко», которые подробно будут описаны в § 1 главы 3 — «Растяжки», являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

*. «Теплые ножки». Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же — левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

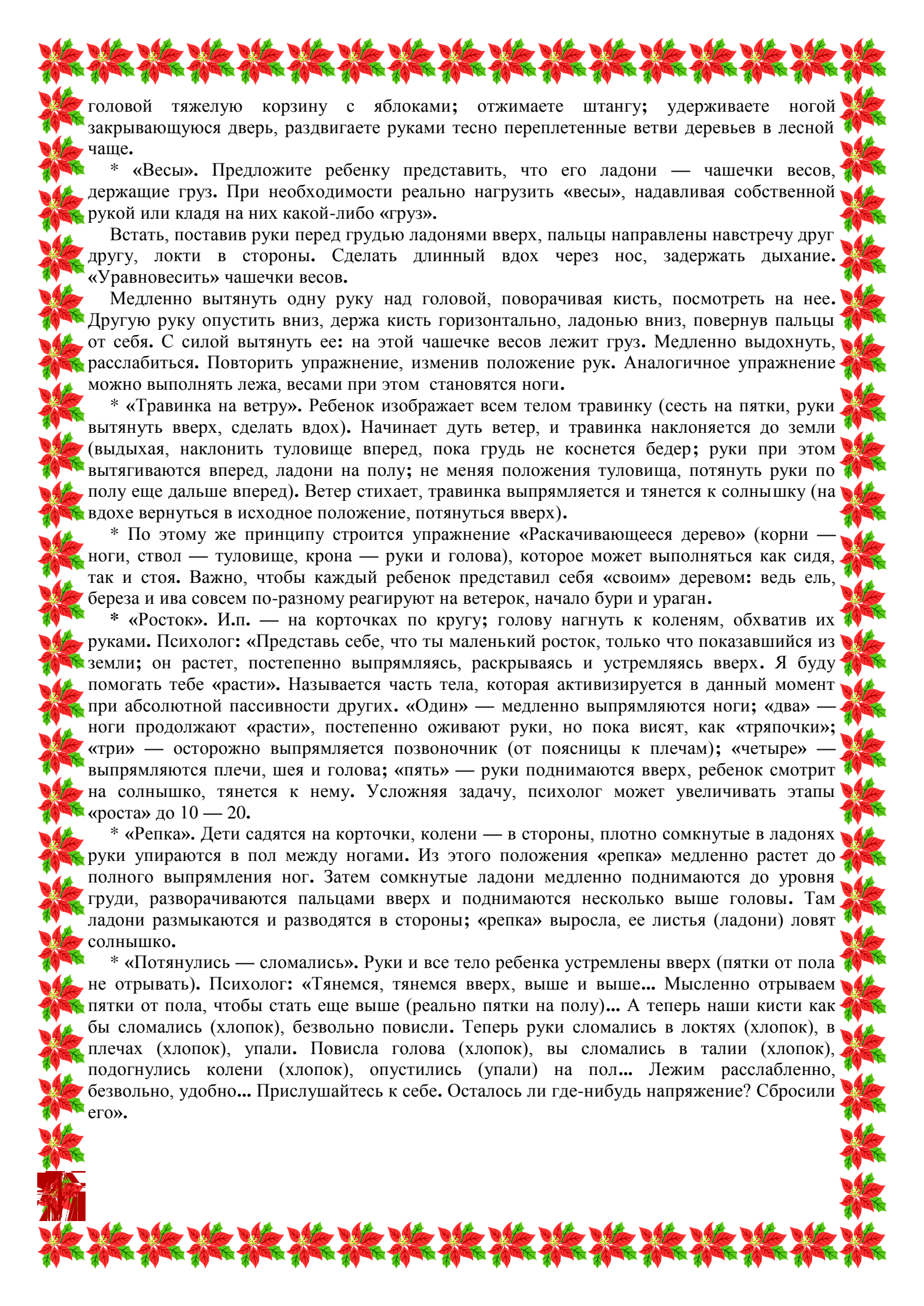
Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики и шлепанцы, тренажеры).

3. Растяжки

Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела

*. «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над





головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

* «Весы». Предложите ребенку представить, что его ладони — чашечки весов, держащие груз. При необходимости реально нагрузить «весы», надавливая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задержать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, повернув пальцы от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положение рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

* «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). 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).

* По этому же принципу строится упражнение «Раскачивающееся дерево» (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

* «Росток». И.п. — на корточках по кругу; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. Психолог: «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» — медленно выпрямляются ноги; «два» — ноги продолжают «расти», постепенно оживают руки, но пока висят, как «тряпочки»; «три» — осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — выпрямляются плечи, шея и голова; «пять» — руки поднимаются вверх, ребенок смотрит на солнышко, тянется к нему. Усложняя задачу, психолог может увеличивать этапы «роста» до 10 — 20.

* «Репка». Дети садятся на корточки, колени — в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

* «Потянулись — сломались». Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Психолог: «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 (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».

Растяжки

Растяжки — система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда психолог, помогая ребенку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что растяжки делаются котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно и плавно.

Упражнения лежа на спине

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

* «Бревнышко». Поднять руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как «бревнышко».

* Ползание на спине: при помощи рук и ног; только рук; только ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями).

* «Струночка». Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем — описать свои ощущения. Например, пол может быть твердым, мягким, холодным, гладким, бугристым; шее или ногам неудобно и т.д.

* «Звезда». Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполняется по другой диагонали.

Растяжки «Струночка» и «Звезда» нужно делать не только на спине, но и на животе.

Упражнения лежа на животе

* «Лодочка». Вытянуться всем телом. Ребенок по инструкции психолога поднимает прямую руку (ногу); обе руки (ноги); одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза.

* Ползать и ходить на четвереньках, изображая, как двигаются различные животные, издавая характерные для них звуки (змея, крокодил, собака, ящерица, пантера и т.д.).

* Ползание на животе: при помощи рук и ног; только рук или ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями).

Упражнения сидя на полу

* «Бабочка». Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движение бедрами ног подобно взмахам крыльев бабочки.

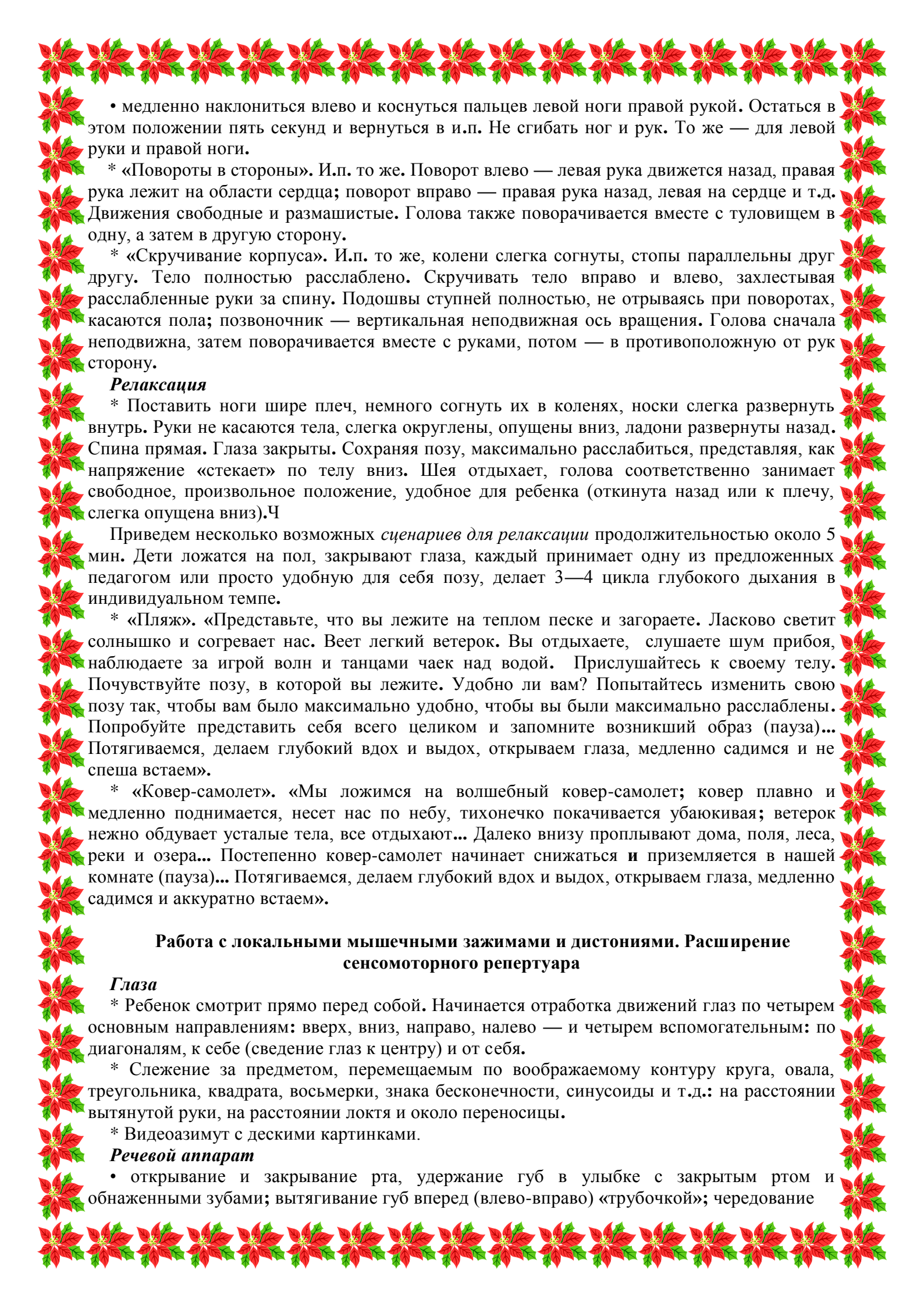
* «Крылья птицы». Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как а крыльями («Какую птицу ты изображаешь?»).

Упражнения стоя

* «Тянемся к солнышку». Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. (Вначале психолог должен дать почувствовать ребенку ощущение от вертикальной растяжки тела, слегка потянув его вверх за пальцы рук.) Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

* «Растяжки для ног». Ноги на ширине плеч; поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз:

- медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и. п. Стараться не сгибать ног и рук. То же — для правой руки и ноги;



• медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении пять секунд и вернуться в и.п. Не сгибать ног и рук. То же — для левой руки и правой ноги.

* «Повороты в стороны». И.п. то же. Поворот влево — левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо — правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону.

* «Скручивание корпуса». И.п. то же, колени слегка согнуты, стопы параллельны друг другу. Тело полностью расслаблено. Скручивать тело вправо и влево, захлестывая расслабленные руки за спину. Подошвы ступней полностью, не отрываясь при поворотах, касаются пола; позвоночник — вертикальная неподвижная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается вместе с руками, потом — в противоположную от рук сторону.

Релаксация

* Поставить ноги шире плеч, немного согнуть их в коленях, носки слегка развернуть внутрь. Руки не касаются тела, слегка округлены, опущены вниз, ладони развернуты назад. Спина прямая. Глаза закрыты. Сохраняя позу, максимально расслабиться, представляя, как напряжение «стекает» по телу вниз. Шея отдыхает, голова соответственно занимает свободное, произвольное положение, удобное для ребенка (откинута назад или к плечу, слегка опущена вниз).Ч

Приведем несколько возможных *сценариев для релаксации* продолжительностью около 5 мин. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или просто удобную для себя позу, делает 3—4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

* «Пляж». «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было максимально удобно, чтобы вы были максимально расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и не спеша встаем».

* «Ковер-самолет». «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет; ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивается убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара

Глаза

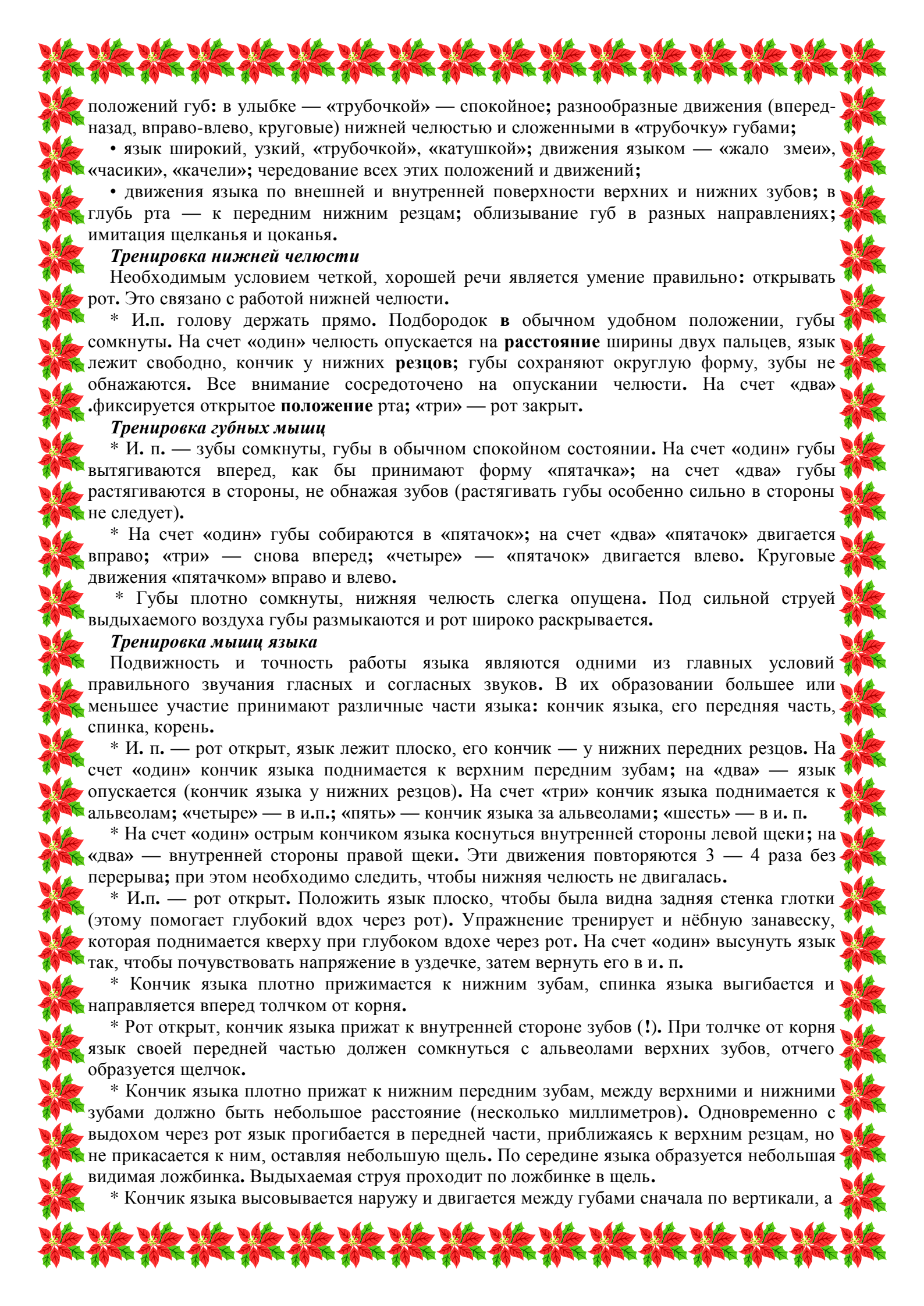
* Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям: вверх, вниз, направо, налево — и четырем вспомогательным: по диагоналям, к себе (сведение глаз к центру) и от себя.

* Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности, синусоиды и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

* Видеоазимут с десками картинками.

Речевой аппарат

• открывание и закрывание рта, удержание губ в улыбке с закрытым ртом и обнаженными зубами; вытягивание губ вперед (влево-вправо) «трубочкой»; чередование



положений губ: в улыбке — «трубочкой» — спокойное; разнообразные движения (вперед-назад, вправо-влево, круговые) нижней челюстью и сложенными в «трубочку» губами;

- язык широкий, узкий, «трубочкой», «катушкой»; движения языком — « жало змеи», «часики», «качели»; чередование всех этих положений и движений;

- движения языка по внешней и внутренней поверхности верхних и нижних зубов; в глубь рта — к передним нижним резцам; облизывание губ в разных направлениях; имитация щелканья и цоканья.

Тренировка нижней челюсти

Необходимым условием четкой, хорошей речи является умение правильно: открывать рот. Это связано с работой нижней челюсти.

- * И.п. голову держать прямо. Подбородок в обычном удобном положении, губы сомкнуты. На счет «один» челюсть опускается на **расстояние** ширины двух пальцев, язык лежит свободно, кончик у нижних **резцов**; губы сохраняют округлую форму, зубы не обнажаются. Все внимание сосредоточено на опускании челюсти. На счет «два» фиксируется открытое **положение** рта; «три» — рот закрыт.

Тренировка губных мышц

- * И. п. — губы сомкнуты, губы в обычном спокойном состоянии. На счет «один» губы вытягиваются вперед, как бы принимают форму «пяточка»; на счет «два» губы растягиваются в стороны, не обнажая зубов (растягивать губы особенно сильно в стороны не следует).

- * На счет «один» губы собираются в «пяточок»; на счет «два» «пяточок» двигается вправо; «три» — снова вперед; «четыре» — «пяточок» двигается влево. Круговые движения «пяточком» вправо и влево.

- * Губы плотно сомкнуты, нижняя челюсть слегка опущена. Под сильной струей выдыхаемого воздуха губы размыкаются и рот широко раскрывается.

Тренировка мышц языка

Подвижность и точность работы языка являются одними из главных условий правильного звучания гласных и согласных звуков. В их образовании большее или меньшее участие принимают различные части языка: кончик языка, его передняя часть, спинка, корень.

- * И. п. — рот открыт, язык лежит плоско, его кончик — у нижних передних резцов. На счет «один» кончик языка поднимается к верхним передним зубам; на «два» — язык опускается (кончик языка у нижних резцов). На счет «три» кончик языка поднимается к альвеолам; «четыре» — в и.п.; «пять» — кончик языка за альвеолами; «шесть» — в и. п.

- * На счет «один» острым кончиком языка коснуться внутренней стороны левой щеки; на «два» — внутренней стороны правой щеки. Эти движения повторяются 3 — 4 раза без перерыва; при этом необходимо следить, чтобы нижняя челюсть не двигалась.

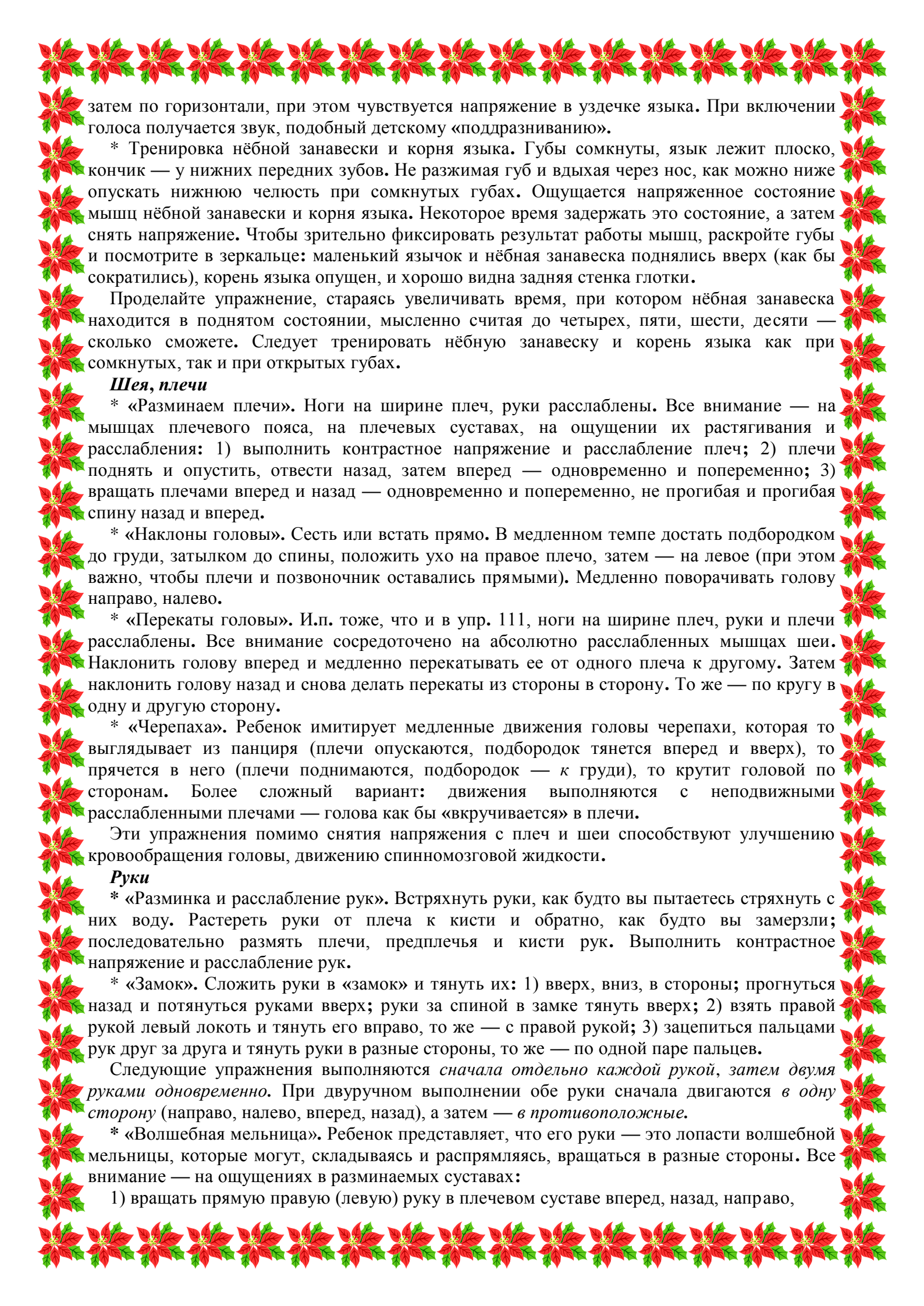
- * И.п. — рот открыт. Положить язык плоско, чтобы была видна задняя стенка глотки (этому помогает глубокий вдох через рот). Упражнение тренирует и нёбную занавеску, которая поднимается кверху при глубоком вдохе через рот. На счет «один» высунуть язык так, чтобы почувствовать напряжение в уздечке, затем вернуть его в и. п.

- * Кончик языка плотно прижимается к нижним зубам, спинка языка выгибается и направляется вперед толчком от корня.

- * Рот открыт, кончик языка прижат к внутренней стороне зубов (!). При толчке от корня язык своей передней частью должен сомкнуться с альвеолами верхних зубов, отчего образуется щелчок.

- * Кончик языка плотно прижат к нижним передним зубам, между верхними и нижними зубами должно быть небольшое расстояние (несколько миллиметров). Одновременно с выдохом через рот язык прогибается в передней части, приближаясь к верхним резцам, но не прикасается к ним, оставляя небольшую щель. По середине языка образуется небольшая видимая ложбинка. Выдыхаемая струя проходит по ложбинке в щель.

- * Кончик языка высовывается наружу и двигается между губами сначала по вертикали, а



затем по горизонтали, при этом чувствуется напряжение в уздечке языка. При включении голоса получается звук, подобный детскому «поддразниванию».

* Тренировка нёбной занавески и корня языка. Губы сомкнуты, язык лежит плоско, кончик — у нижних передних зубов. Не разжимая губ и вдыхая через нос, как можно ниже опускать нижнюю челюсть при сомкнутых губах. Ощущается напряженное состояние мышц нёбной занавески и корня языка. Некоторое время задержать это состояние, а затем снять напряжение. Чтобы зрительно фиксировать результат работы мышц, раскройте губы и посмотрите в зеркальце: маленький язычок и нёбная занавеска поднялись вверх (как бы сократились), корень языка опущен, и хорошо видна задняя стенка глотки.

Проделайте упражнение, стараясь увеличивать время, при котором нёбная занавеска находится в поднятом состоянии, мысленно считая до четырех, пяти, шести, десяти — сколько сможете. Следует тренировать нёбную занавеску и корень языка как при сомкнутых, так и при открытых губах.

Шея, плечи

* «Разминаем плечи». Ноги на ширине плеч, руки расслаблены. Все внимание — на мышцах плечевого пояса, на плечевых суставах, на ощущении их растягивания и расслабления: 1) выполнить контрастное напряжение и расслабление плеч; 2) плечи поднять и опустить, отвести назад, затем вперед — одновременно и попеременно; 3) вращать плечами вперед и назад — одновременно и попеременно, не прогибая и прогибая спину назад и вперед.

* «Наклоны головы». Сесть или встать прямо. В медленном темпе достать подбородком до груди, затылком до спины, положить ухо на правое плечо, затем — на левое (при этом важно, чтобы плечи и позвоночник оставались прямыми). Медленно поворачивать голову направо, налево.

* «Перекаты головы». И.п. тоже, что и в упр. 111, ноги на ширине плеч, руки и плечи расслаблены. Все внимание сосредоточено на абсолютно расслабленных мышцах шеи. Наклонить голову вперед и медленно перекачивать ее от одного плеча к другому. Затем наклонить голову назад и снова делать перекаты из стороны в сторону. То же — по кругу в одну и другую сторону.

* «Черепаша». Ребенок имитирует медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок — к груди), то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант: движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами — голова как бы «вкручивается» в плечи.

Эти упражнения помимо снятия напряжения с плеч и шеи способствуют улучшению кровообращения головы, движению спинномозговой жидкости.

Руки

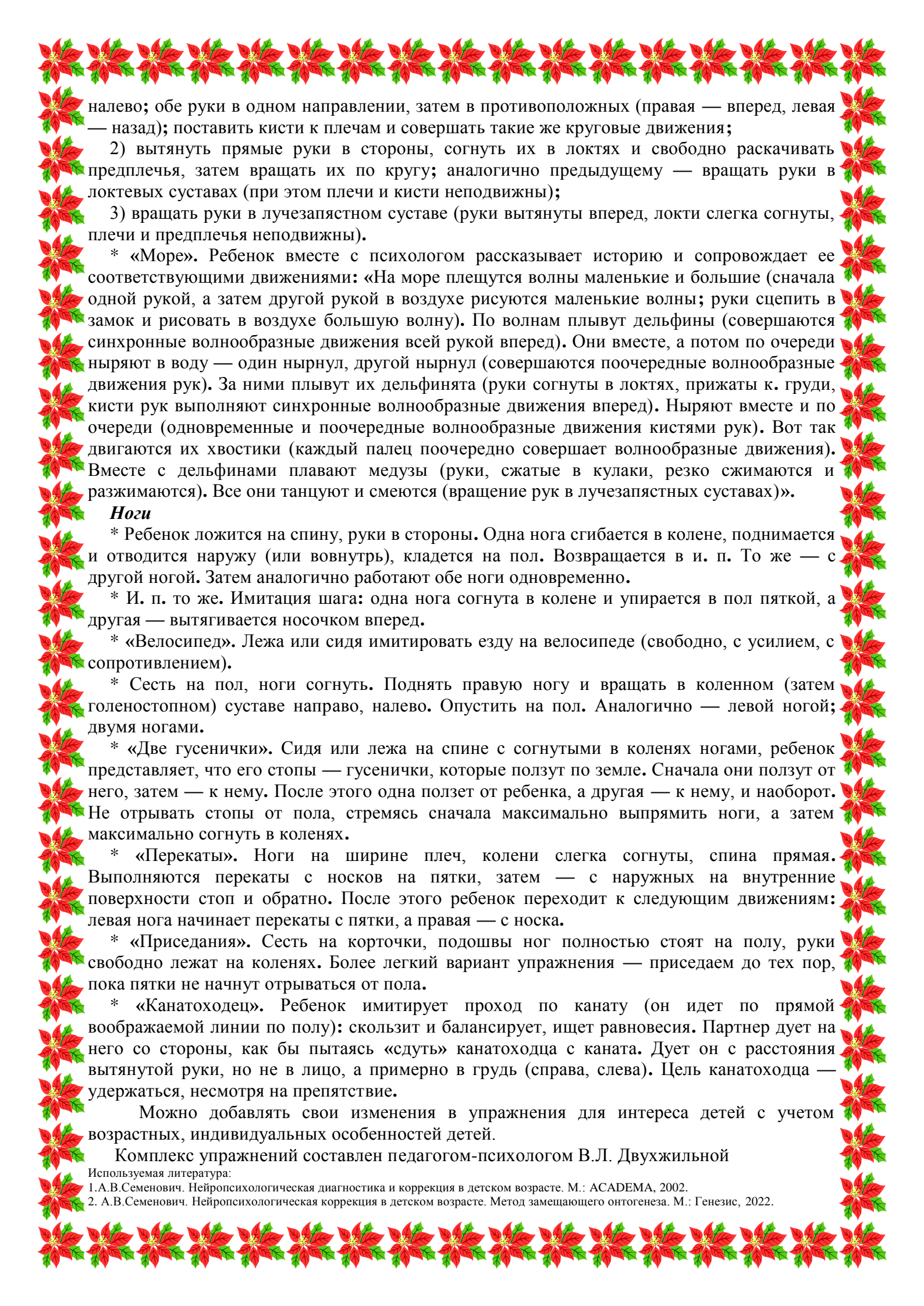
* «Разминка и расслабление рук». Встряхнуть руки, как будто вы пытаетесь стряхнуть с них воду. Растереть руки от плеча к кисти и обратно, как будто вы замерзли; последовательно размять плечи, предплечья и кисти рук. Выполнить контрастное напряжение и расслабление рук.

* «Замок». Сложить руки в «замок» и тянуть их: 1) вверх, вниз, в стороны; прогнуться назад и потянуться руками вверх; руки за спиной в замке тянуть вверх; 2) взять правой рукой левый локоть и тянуть его вправо, то же — с правой рукой; 3) зацепиться пальцами рук друг за друга и тянуть руки в разные стороны, то же — по одной паре пальцев.

Следующие упражнения выполняются *сначала отдельно каждой рукой, затем двумя руками одновременно*. При двуручном выполнении обе руки сначала двигаются *в одну сторону* (направо, налево, вперед, назад), а затем — *в противоположные*.

* «Волшебная мельница». Ребенок представляет, что его руки — это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание — на ощущениях в разминаемых суставах:

1) вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо,



налево; обе руки в одном направлении, затем в противоположных (правая — вперед, левая — назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения;

2) вытянуть прямые руки в стороны, согнуть их в локтях и свободно раскачивать предплечья, затем вращать их по кругу; аналогично предыдущему — вращать руки в локтевых суставах (при этом плечи и кисти неподвижны);

3) вращать руки в лучезяпястном суставе (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

* «Море». Ребенок вместе с психологом рассказывает историю и сопровождает ее соответствующими движениями: «На море плещутся волны маленькие и большие (сначала одной рукой, а затем другой рукой в воздухе рисуются маленькие волны; руки сцепить в замок и рисовать в воздухе большую волну). По волнам плывут дельфины (совершаются синхронные волнообразные движения всей рукой вперед). Они вместе, а потом по очереди ныряют в воду — один нырнул, другой нырнул (совершаются поочередные волнообразные движения рук). За ними плывут их дельфинята (руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти рук выполняют синхронные волнообразные движения вперед). Ныряют вместе и по очереди (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 сжимаются и разжимаются). Все они танцуют и смеются (вращение рук в лучезяпястных суставах)».

Ноги

* Ребенок ложится на спину, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или вовнутрь), кладется на пол. Возвращается в и. п. То же — с другой ногой. Затем аналогично работают обе ноги одновременно.

* И. п. то же. Имитация шага: одна нога согнута в колене и упирается в пол пяткой, а другая — вытягивается носочком вперед.

* «Велосипед». Лежа или сидя имитировать езду на велосипеде (свободно, с усилием, с сопротивлением).

* Сесть на пол, ноги согнуть. Поднять правую ногу и вращать в коленном (затем голеностопном) суставе направо, налево. Опустить на пол. Аналогично — левой ногой; двумя ногами.

* «Две гусенички». Сидя или лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ребенок представляет, что его стопы — гусенички, которые ползут по земле. Сначала они ползут от него, затем — к нему. После этого одна ползет от ребенка, а другая — к нему, и наоборот. Не отрывать стопы от пола, стремясь сначала максимально выпрямить ноги, а затем максимально согнуть в коленях.

* «Перекаты». Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполняются перекаты с носков на пятки, затем — с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого ребенок переходит к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая — с носка.

* «Приседания». Сесть на корточки, подошвы ног полностью стоят на полу, руки свободно лежат на коленях. Более легкий вариант упражнения — приседаем до тех пор, пока пятки не начнут отрываться от пола.

* «Канатоходец». Ребенок имитирует проход по канату (он идет по прямой воображаемой линии по полу): скользит и балансирует, ищет равновесия. Партнер дует на него со стороны, как бы пытаясь «сдуть» канатоходца с каната. Дует он с расстояния вытянутой руки, но не в лицо, а примерно в грудь (справа, слева). Цель канатоходца — удержаться, несмотря на препятствие.

Можно добавлять свои изменения в упражнения для интереса детей с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей.

Комплекс упражнений составлен педагогом-психологом В.Л. Двухжилной

Используемая литература:

1. А.В.Семенович. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте. М.: АCADEMA, 2002.

2. А.В.Семенович. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. М.: Генезис, 2022.