

Кинезиологические игры и упражнения для детей



Дыхательные упражнения

При дыхательных упражнениях необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания.

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Биоритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулирует непроизвольно.

Основным является полное дыхание, т. е. сочетание грудного брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох—задержка - выдох - задержка». Вначале каждый из них может составлять 2-3с. с постепенным увеличением до 7с. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком.

Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание

(при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних), состоящее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох:

распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц;

приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох - приподнять диафрагму вверх и втянуть живот;

опустить ребра, используя группу межреберных мышц;

опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма, и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5 раз.

- **«Вдох-пауза-выдох»** Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2—5с задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.
- **«Вдох-пауза-выдох-пауза»** Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза (задержать грудную клетку в расширенном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.
- После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через

узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

- **«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 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.
- **«Ветерок»** 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.
- После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.
- **«Жук»** Исходное положение (и.п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы.
- **«Сосуд»** 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).
- **«Потянулись»** И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.
- **«Насос»** И. п. - то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.
- **«Флажки»** И.п. - то же. 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 идет вниз, правая — вверх.
- Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю, дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный познавательный потенциал.
- **«Энергия»** И.п. - то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение», на выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями. Это упражнение гармонично сочетается с

представлением о втягивании солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

- **«Деревцо»** И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пяток от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустится, и согнуться в пояснице; задержать дыхание, вернуться в И. п.
- **«Тюлень»** И.п. – лёжа на животе, ладони упираются в пол на уровне плеч. На вдохе – поднимается голова, выпрямляются руки, прогнуться в спине; на выдохе – И.п.
- **«Волшебный напиток»** И.п.- сидя, ладони «тарелочкой». Вдох- вдыхаем воздух ртом «волшебный напиток», губы трубочкой; выдох через рот со звуком. Для каждого напитка свой звук.
- **«Надувной клоун»** Исходное положение (и.п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую); ногу; затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого упражнение повторить лежа на животе.
- **«Птица»** Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол в стороны, с выдохом.
- **«Сосуд»** 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).

Расслабление и напряжение

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо - или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребёнка на общем его развитии.

В ходе игры, подойдя к ребенку, воспитатель должен проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов, показать, как можно их «сбросить». Необходимо, например, показать на его собственном теле разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «руки сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае), через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проделать то же самое с каждой частью тела воспитатель называет поочередно части тела, останавливаясь на каждой в отдельности, — правая рука, шея, живот, поясница, правая нога и т.д.). По позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места.

Ребенка просят «прислушаться» к своему телу.

- **«Силач».** Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы держите в руках на плечах тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.
- **«Весы».** Предложите ребенку представить, что его ладони — чашечка 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 на встречу 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.
- **«Парусник».** Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и. п.
- **«Дракон»** Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.
- **«Насос и надувная кукла».** Ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута, дальнейшее накачивание воздухом опасно — кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.
- **«Смазка»** Детям предлагается представить свое тело в виде любого механизма, который нуждается в смазке: «Я ввожу масло в твой указательный палец, чтобы смазать им все суставы твоего тела. Сосредоточься, чтобы ни один участок не остался без смазки; ведь я не вижу, все ли я делаю правильно: подсказывай мне своим телом».
- **«Двигательный репертуар».** Детям предлагается свободно двигаться по комнате, не касаясь, друг друга, самыми разнообразными способами, сосредоточившись на ощущениях, возникающих в теле. Они могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро (медленно), чуть медленнее и т. п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение и расслабление разных групп мышц, максимально расслабленно). В ходе этого процесса их просят вспомнить и воспроизвести (телом) различные ощущения: холод, жара, вкусная еда, неприятные запахи, сильный ветер в спину и т.п.
- Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые—медленные; мягкие—жесткие; сильные — слабые; тяжелые — легкие; непрерывные — отрывистые; свободные — с сопротивлением.
- **«Огонь и лед».** И.п. — стоя в кругу. По команде: «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.
- Аналогичны упражнения со сменой ролей. **«Рыбки и водоросли»:** плавные, легкие движения водорослей — на месте и рыб — с передвижением в воде. **«Облако и камень»:** движения тяжелые, законченные — образ камня и легкие, непрерывные, связанные с представлением об облаке.
- **«Страна кукол».** Психолог: «Когда-нибудь все люди вырастают и забывают, что были детьми. Игрушки, которые мы так любили в детстве, не исчезают бесследно. Они просто уходят в свою

страну, куда мы сегодня и отправляемся». «Свободная кукла»: индивидуальный танец в том образе. «Гуттаперчевая кукла»: движения мягкие, плавные; полностью расслабленно тело (тело без костей). «Пластмассовая кукла»: напряженное тело. «Марионетка»: кукла, которую кукловод — психолог приводит в движение при помощи нитей, привязанных к различным частям ее тела.

- Упражнение **«Подвески»**. Детям предлагается представить, что они куклы, которые после выступления подвешены на гвоздиках в шкафу (за руку, за палец, за воротник, за плечо и т.д.), т.е. их тело фиксировано в точке, все остальное расслаблено болтается.
- **«Росток»**. И.п. — на корточках по кругу; голову нагнуть к коленям, ухватив их руками. Психолог: «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрывая и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти». Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности другой. «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 вверх, 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, 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, выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (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, оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Когда воспитатель, помогая ребенку, делает ему растяжки, необходимо вообразить, что растяжки делаются котенку; они должны проводиться в щадящем режиме, медленно и плавно.

Упражнения, лежа на спине:

- **«Мостик»**. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, одна рука лежит на солнечном сплетении, другая — на пупке. На вдохе прогибаем спину, опираясь на плечи и копчик; на выдохе — возврат в и. п. Руки надавливают вниз, помогая пояснице коснуться пола.
- **«Складочка»** Ноги согнуты в коленях, одна рука лежит вдоль тела, а ладонь другой — под головой. На вдохе спина прогибается вверх с опорой на плечи и копчик, на выдохе локоть руки, которая находится под головой, касается противоположного (или одноименного) колена, при этом поднимается верхняя часть туловища и подтягивается колено.
- **«Скручивание»** Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху «ползет» по другой руке), а колени — с другой стороны. Переводим руки и колени одновременно в противоположные стороны.
- **«Ёжик»** Привести колени к груди, руки обхватывают голени, нос дотягивается до коленей.

- **«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».
- **«Велосипед»** И.п. – лёжа на спине, поднять ноги и попеременная работа ног, руки вдоль туловища.
- **«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. Вытянуть руки за голову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх; ноги вместе, носки оттянуты. Подбородок опустить на грудь так, чтобы задняя сторона шеи приблизилась (прижалась) к полу. В этом положении важно, чтобы почувствовать опору тела (ощущение, что пол держит, что он лежит на полу), а затем расслабился. Психолог берет одну руку ребенка и немного растягивает ее (другая лежит, затем другую). То же — с ногами. После этого ребенок выполняет растяжки самостоятельно.
- **«Линейные растяжки».** Ребенок (сначала с вашей помощью) растягивает все тело, потягиваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только левой. Спина при этом должна напрягаться и выгибаться. На выдохе — расслабление.
- **«Звезда»** Ребенок ложится в позу «звезды» — слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки аналогично предыдущим, но не линейные, а диагональные. Натянуть пятку правой ноги, левую руку положить по диагонали. Левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем же выполняется по другой диагонали.

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

Упражнения, лежа на животе:

- **«Корзиночка».** Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.
- **«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.
- **«Кобра».** Ладони упираются в пол на уровне плеч. «На вдохе как кобра, поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, поднимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены, и лежать на полу». На выдохе — медленный переход в и. п. и расслабление.
- **«Буква «Л»** И.п. — упор лежа. Поднять бедра и таз как можно выше, опираясь на стопы и ладони, пока верхняя и нижняя части туловища не составят букву «Л». Вес тела должен быть равномерно распределен между стопами и кистями рук, пятки — на полу, ноги прямые, смотреть вперед. Дети пробуют двигаться.
- **«Гусеница».** Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки и поднимая таз, дети выгибают туловище вверх. Ноги «подходят» к рукам, затем руки продвигаются вперед, снова ноги шагают к рукам и т.д. Во время движения ладони рук и подошвы ног не отрывать от пола.
- **«Колечко».** Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

Упражнения, на четвереньках:

- **«Кошка».** Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу. С вдохом отвести голову назад и прогнуть позвоночник вниз. С выдохом зашипеть; подбородок — к груди, спина выгибается вверх.
- **«Изобрази животного»** А./ Ползать и ходить на четвереньках, изображая, как двигаются различные животные, издавая характерные для них звуки (змея, крокодил, собака, ящерица, пантера и т.д.).

Б./Ползать и ходить на четвереньках по отметкам на дорожке – одноимённым и разноимённым способом; вперёд, назад; приставными шагами

Ползание на спине:

- **«Червячки»** Ползание на спине с помощью туловища (руки и ноги не работают)

Ползание на животе:

- **«Тюлени»** Ползание на животе с помощью рук
- **«Солдаты»** Ползание по-пластунски (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями)

Упражнения, сидя на полу:

- Сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на коленях. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.
- **«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.
- **«Каруселька»** Сидя на полу, слегка наклониться назад и опереться на согнутые в локтях руки, приподнять согнутые в коленях ноги. Перебирая руками и покачиваясь вперед-назад, крутиться вокруг своей оси.
- **«Складочка»** Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).
- **«Лев».** Сидя на пятках, немного наклониться вперед, опираясь руками о колени (пол). Широко открыть рот, максимально высунуть язык и издать громкий и страшный «львиный рык».
- **«Посмотри направо, посмотри налево»** Сесть так, чтобы на колено правой ноги легла левая пятка, упор на пальцы левой руки. Правая рука держится за левое плечо. Смотреть за левое плечо, разворачиваясь всем туловищем. То же — в другую сторону.
- **«Крылья птицы».** Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как крыльями («Какую птицу ты изображаешь?»).
- **«Мост с коленей»** Опираясь на колени и сидя на пятках, схватиться за голеностопные суставы или пятки, прогнуться всем телом (подать таз вперед и вверх, голова свободно откинута назад). Облегченный вариант: то же, но стоя на коленях, колени на ширине плеч и поставив ладони на поясницу.
- **«Поклонись»** И.п. - то же. Наклониться вперед, пока лоб не коснется пола. Руки ладонями вверх вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Другой вариант: руки вытянуты вперед, ладони вместе.
- И.п.- то же. Постепенно опуститься назад, сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Постепенно выпрямляться, меняя положения в обратном порядке.
- **«Жук упал»** Сидя на полу, слегка наклониться назад и опереться на согнутые в локтях руки, приподнять согнутые в коленях ноги. Перебирая руками и покачиваясь вперед-назад, крутиться вокруг своей оси.

Упражнения стоя

- **«Потягивание».** Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижать к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело, как «струнку» (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Вернуться в и.п., выполняя движения в обратном порядке.
- **«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.
- **«Лук»** Правая нога впереди, согнута в коленном суставе, пальцы стопы направлены прямо вперед, опора на эту ногу. Левая нога выпрямлена, стопа повернута под углом 90° вовне. Правая рука вытянута вперед, как-будто держит лук, левая — максимально отведена назад, натягивая тетиву лука. Руки растягивают лук так, чтобы в груди чувствовалось напряжение. Повторить, поменяв положение ног и рук.
- **«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 ноги и руки. То же — для правой руки и ноги; медленно наклониться вправо и коснуться пальцев правой 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 неотрывая при поворотах, касаться пола; позвоночник — вертикальная ось вращения. Голова сначала неподвижна, затем поворачивается с руками, потом — в противоположную от рук сторону.

Релаксация

Прежде чем перейти к описанию упражнения, непосредственно направленных на релаксацию (полное расслабление), хотелось бы отметить важное влияние музыки, цвета и запахов на соматическое и психическое состояние человека. Известно, что сочетание перечисленных выше факторов может оказывать различное воздействие — тонизирующее, стимулирующее, укрепляющее, восстанавливающее, успокаивающее, расслабляющее и т.д. Поэтому придуманное применение музыки, цвета и запахов может повысить эффективность выполняемых упражнений, создавая дополнительный потенциал для развития ребенка.

Так, ритмичная, быстрая, громкая музыка оказывает стимулирующее и тонизирующее действие, аналогичное влиянию красного, оранжевого, желтого цветов. Напротив, медленная, плавная, негромкая музыка оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, как и зеленый, голубой, синий цвета.

- 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).

- 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 покачивает, убаюкивая; ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают... далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера ... Постепенно ковер-самолет начинает спускаться и приземляется в нашей комнате (пауза) ... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».
- **«Медвежонок в берлоге»** /выполняется вдвоем со взрослым/«Представьте, что вы лежите в теплой берлоге. До весны еще далеко. Вы отдыхаете, слушаете свое спокойное дыхание, и мамы медведицы. Мама тихонько качает медвежонка, убаюкивая его. Прислушайтесь к своему телу. Удобно ли вам? Если вам захочется выйти из берлоги, выбирайтесь, это значит пришла весна. Но мама еще спит и не пускает вас. Пусть вас это не останавливает. Выходите из берлоги. Мама удивилась: Как? Уже весна?»
- **«Росток».** И.п. — лёжа; голову нагнуть к коленям, захватив их руками. Воспитатель: «Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрывая и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе «расти».
 - 1 — медленно выпрямляются ноги с кровати на пол;
 - 2 — ноги продолжают расти; постепенно оживают руки, но пока висят, как «тряпочки»;
 - 3 — осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам);
 - 4 — выпрямляются плечи, шея и голова;
 - 5 — руки поднимаются вверх, ребенок смотрит вверх на солнышко, тянется к нему.

Глазодвигательные упражнения

При выполнении упражнений голова всегда фиксирована. Слежение глазами идет за предметом, расположенным 1) на расстоянии вытянутой руки, 2) на расстоянии локтя и, наконец, 3) около переносицы, последовательно лежа, сидя и стоя в медленном темпе (от 3 до 7 с) с фиксацией в крайних положениях. При этом 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. Вначале он следит за предметом, перемещаемым воспитателем, затем — за своей рукой, которую передвигает взрослый. Наконец, передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой, а потом обеими руками вместе. В грубых случаях несформированности глазодвигательных функций необходимо выполнять описываемые упражнения с сопротивлением движению рук ребенка со стороны взрослого.

Воспитатель обязательно следит за плавностью движения взгляда. Где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, <прорисовывая> их до тех пор, пока движение и удержание взгляда на предмете не станут устойчивыми.

- 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.
- **«Следи за пальцем»** Руки (опущенные, поднятые в стороны или вверх) сжаты в кулаки, большой палец вытянут, движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в положении лежа и сидя.
- **«Нарисуй предмет»** Слежение за предметом, перемещаемым по воображаемому контуру круга, овала, треугольника, квадрата, восьмерки, знака бесконечности и т.д.: на расстоянии вытянутой руки, на расстоянии локтя и около переносицы.

После того как эти упражнения усвоены, можно совместить их с дыхательными упражнениями: движение на фазе глубокого вдоха; удержание взгляд в крайнем верхнем (нижнем, правом, левом) положении, у переносицы — фазе задержки. Возврат в и. п. — на пассивном выдохе. Успешным является результат, при котором каждое движение глаз согласуется с равными фазами дыхания.

- **«Знак бесконечности»** Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности oo (центр знака — напротив переносицы). Сначала психолог плавно передвигает одну руку ребенка, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Ребенок должен внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же — другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.
- **«Слоник».** Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку — <хобот>. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, ребенок рисует «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо).

Все далее перечисленные упражнения постепенно, по мере усвоения, должны выполняться в положении, лежа, сидя, стоя.

«Голова и язык» Глаза фиксированы. Выполняются движения головой и языком (однонаправленные и разнонаправленные).

- **«Глаза и язык»** Голова фиксирована. Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений глаз и языка. Иными словами, движения языка направлены в ту или в противоположную от взора сторону.
- **«Голова и глаза»** Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений головы глаз.
- **«Язык, глаза, руки, ноги»** Отработка однонаправленных и разнонаправленных движений языка глаз с руками и ногами.

Упражнения «Гимнастика мозга» (направленные на развитие мелкой и крупной моторики)

На формирование одновременных и реципрокных координаций оказывают положительное влияние не только упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, но также и сочетанные движения правой и левой половин тела.

Упражнения, лежа на спине:

- **«Велосипед»** Модифицированный вариант «велосипеда» — ребенок имитирует езду на велосипеде, касаясь при этом локтем (ладонью) противоположного колена, одноименного колена, затем снова противоположного колена.

- **«Самый внимательный»** А./Фиксированы позиции головы, туловища. Выполняются одновременные движения глаз, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру.
Б./ Фиксированы глаза, взгляд прямо перед собой. Выполняются одновременные движения головы, языка, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, сжатые челюсти, перекрест рук и перекрест ног).
В./ Фиксированы туловище и язык — язык высовывается с напряжением; вперед и удерживается в этом положении. Выполняются одновременные движения головы, глаз, рук и ног: вверх, вниз, вправо, влево, сведение к центру (голова прямо, конвергенция глаз, перекрест рук и перекрест ног).
Г/ Фиксированы глаза, руки и ноги, т. е. те части тела, которые обеспечивают пространственно-координационную функцию тела. Ребенок выполняет повороты туловища: сначала медленные повороты в одну, затем в другую сторону при фиксированной голове и взгляде, сцепленных руках и ногах. Потом движение вместе с туловищем вовлекается голова. После этого отрабатывают вертикальные осевые движения (ось <голова — копчик> с поднятием тазового - пояса; плечевого пояса; одновременно тазового и плечевого поясов).

Затем все перечисленные упражнения выполняются разнонаправленно.

Упражнения сидя:

Отработка сочетания движений глаз, языка и рук сначала выполняется в свободном темпе, а затем — под хлопки взрослого, ритмическую музыку.

- Язык фиксирован в одном из положений: сильно сжатые челюсти; максимально открытый рот, язык спрятан; сильно открытый рот, максимально высунутый вперед язык. Выполняются сочетание движения рук и глаз:
 - а) руки лежат на коленях параллельно друг другу; попеременно то правая рука ударяет по правому колену, то левая по левому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную с рукой, затем в противоположную от руки сторону;
 - б) перекрещенные руки лежат на коленях; попеременно то правая рука ударяет по левому колену, то левая — по правому, одновременно с ударом выполняется движение глаз в одноименную с рукой, а затем в противоположную от руки сторону.
- Сочетание движения рук, глаз и языка. Сначала руки располагаются на коленях параллельно друг другу, а затем перекрещиваются. Ребенок попеременно хлопает ладонями по коленям, при этом глаза и язык двигаются следующим образом:
 - а) глаза вместе с языком двигаются сначала за ладонью, затем от нее;
 - б) глаза фиксированы прямо перед собой, язык двигается за ладонью, от нее.
 - в) язык фиксирован в одном из приведенных выше положений, глаза двигаются за ладонью, от нее;
 - г) глаза двигаются за ладонью, язык — от нее;
 - д) язык двигается за ладонью, глаза — от нее.
- Руки, сжатые в кулак, лежат на коленях (вытянуты вперед; в стороны), большие пальцы вверх. Движения руками выполняются однонаправленно и разнонаправленно с глазами и языком.

Упражнения, стоя на четвереньках:

- **«Изобрази животного»** А./Ползание вперед, назад, вправо и влево (на локтях; на кистях) с одновременным передвижением одноименных рук и ног, затем противоположные руки ноги. При этом руки вначале располагаются параллельно друг другу, затем перекрещиваются, т. е. при движении с каждым «шагом» правая рука заходит за левую, затем левая — за правую и т.д. Ноги передвигаются параллельно друг другу.

- Б./ Сочетание движения глаз, языка, рук и ног, ползая на четвереньках вперед, назад, вправо, влево. Руки и ноги двигаются в последовательности, при этом глаза и язык совершают следующие движения:
- а) глаза вместе с языком двигаются сначала за ладонью, затем от нее;
- б) глаза фиксированы прямо перед собой, язык двигается за ладонью, от нее;
- в) язык фиксирован в одном из приведенных выше положений, глаза двигаются за ладонью, от нее;
- г) глаза двигаются за ладонью, язык — от нее;
- д) язык двигается за ладонью, глаза — от нее.
- **«Ходьба по меткам на четвереньках»** На полу расстилается дорожка с метками определенного цвета для левой и правой конечности. В определенной ритмической последовательности (Иноходью, перекрестно, вперед-назад, вправо-влево, приставным шагом, с подключением глаз, языка и др.). Ходить можно на четвереньках, на руках, ногах и т.д.
- **«Кто больше соберет рыбок»** Дети ползут заданным способом до рыбок и собирают их.
- **«Лучший котёнок»** Дети ползут на четвереньках по заданию взрослого. (одноимённым и разноимённым способом, по отметкам, правым и левым боком).
- **«Тигрята»** Дети ползут на четвереньках до ограничителя. Кто быстрее, тот получает муляж «кость».
- **«Разведчик»** Дети лежат на животе в одну шеренгу. По сигналу они ползут по-пластунски до ориентира. Кто не заденет и проползёт правильно под огненной верёвкой, которая натянута параллельно полу?

Упражнения стоя:

- **«Ходьба по меткам по стене»** Подобные метки наклеиваются на стене. Правила те же, что и в предыдущем упражнении.
- **«Шагай, не зевай»** Перекрестные и односторонние движения. На первом этапе ребенок шагает, попеременно касаясь, то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Психолог на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе. На втором этапе ребенок шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Так же 12 раз. На третьем и пятом этапах — перекрестные движения, на четвертом — односторонние.
- Обязательное условие — начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под счет психолога, можно предложить ему вести счет самостоятельно.
- **«Цыганочка».** И. п. — поставить ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до поднятого левого колена, вернуться в и. п., затем дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в и.п. Повторить соответственно для левой руки и левого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.
- **«Художник»** Рисование на доске, стене, листе бумаги сначала поочередно каждой, а затем одновременно обеими руками. Чрезвычайно важно, чтобы двигались обе руки — в одну сторону, в противоположные, навстречу друг другу и т. д. Сначала ребенок рисует прямые линии — вертикальные, горизонтальные, наклонные затем — разнообразные круги, овалы, восьмерки и орнаменты в разных положениях; одинаковые и разные фигуры на левой и правой половинах листа сначала — ближе к центру, затем — ближе к краям листа; одно симметрично расположенное изображение; законченный сюжетный рисунок. Отметим еще раз необходимость отработки каждого из упражнений сначала каждой рукой отдельно, а уже потом двумя руками вместе.
- **«Ладушки».** Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребёнка. Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классические
- варианте, но не только руками, но и лежа — ногами. Затем усложните задачу
- а) хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером — «левая—правая», хлопок, хлопок партнером — «правая—левая». Далее

увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Аналогично — ногами;

- б) «**кулак—ладонь**»: руки ребенка все время повернуты ладонями друг другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак—ладонь» делает с вами. Ещё более сложный вариант — удар «кулак—ладонь» делается с партнёром перекрещенными руками (впереди то левая, то правая рука);
- в) «**ладушки**» с разворотами ладоней: классический вариант, в котором хлопки с партнером осуществляются так, что одна ладонь ребенка смотрит вниз, другая — вверх (или ставятся друг на друга ребрами);
- г) после хлопка ребенок «здоровается» с партнером, как в классическом варианте, соприкасаясь с ним стопами, коленями, бедрами, локтями, плечами.
- «**Шагай вдоль стены**» Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз. Ребенок передвигается вдоль стены на 3—5 м вправо, а затем — влево. Сначала двигаются одноименные, а потом противоположные рука и нога: а) рука и ноги параллельны; б)руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекрещены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекрещены.
- В более сложном варианте это упражнение выполняется с вытянутыми вверх
- руками; ребенок при этом смотрит прямо перед собой или закрывает глаза.
- «**Зайцы**» Прыжки на месте на двух ногах:
- а) чередование прыжков: ноги врозь (предмет, например мяч, лежит на полу между стопами ног) и ноги вместе (предмет — то у носков, то у пяток ног);
- б) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно, поочередно правая и левая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног).
- Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и
- ноги, затем — в противоположную.
- «**Белочки**» Прыжки с продвижением, в качестве ориентира используется линия на полу между ступнями ног:
- а) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно (поочередно впереди то правая, то левая нога); то же, но с аналогичным движением рук, Вытянутых прямо перед собой, — сверху рука, одноименная (противоположная) стоящей впереди ноге;
- б) чередование прыжков ноги врозь, руки скрестно перед собой и ноги скрестно, руки перед собой параллельно друг другу.
- Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и
- ноги, затем движения выполняются разнонаправлено.
- «**Бегуны**» Беговые упражнения с прямым и перекрестным перешагиванием через гимнастические палки, уложенные параллельно друг другу, под углом — в виде ломаной линии; по ориентирам (меловая разметка, кольца и т.д.).
- Следующий блок упражнений может выполняться лежа, сидя или стоя. Не обходимо каждое из них делать в три этапа: 1) руки прямые (опущены, подняты или вытянуты); 2) кисти фиксированы на плечах, локти свободны; 3) руки прижаты к груди, кисти свободны.
- «**Птенчики**». Рот широко открывается — так, чтобы тянулись уголки рта, а затем плотно закрывается. Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, разжимать и сжимать кулаки, одновременно открывая и закрывая рот, и наоборот: сжимая кулак, открывать рот. Удерживать рот открытым (2—3 с), согласовывая это с движением рук.
- «**Жало змеи**» Ребенок изображает языком жало змеи, резко выкидывая язык вперед с силой (до боли). Затем одновременно с языком жало змеи ими- тируют руки (согнутые в локтях руки

выбрасываются вперед и возвращаются в исходное положение). Затем руки и язык двигаются разнонаправлено.

- **«Обезьянка».** Ребенок изображает обезьянку, которая гримасничает перед зеркалом:
 - а) двигает нижней челюстью вперед-назад; то же — с одновременным движением рук вперед-назад; затем руки и челюсть двигаются разнонаправлено;
 - б) двигает челюсть вправо-влево; то же — с перемещением рук в ту же сторону, что и челюсть; затем руки и челюсть двигаются в разные стороны;
 - в) язык и челюсть двигаются в одну сторону, затем в разные стороны;
 - г) одновременное движение глаз и челюсти в одну сторону, а затем в разные стороны.
- **«Трубочка».** Ребенок вытягивает губы «трубочкой» вперед, а затем растягивает их в улыбке. Это упражнение выполняется:
 - а) с одновременным вытягиванием рук вперед, когда ребенок делает «трубочку» приведением ладоней к плечам во время выполнения «улыбки»; затем — наоборот: «трубочка» — руки к плечам (груди), «улыбка» — руки вверх (вперед) и т. д.;
 - б) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево; то же — с одновременным перемещением рук в ту же сторону, что и губы, а затем — с движением рук в противоположную сторону (например, губы - вправо, руки — влево);
 - в) вытягивание губ трубочкой вправо и влево с одновременным движением языка в ту же сторону, затем в противоположную;
 - г) вытягивание губ «трубочкой» вправо и влево с одновременными движениями глаз в ту же, а затем в противоположную сторону;
 - д) вытянутые губы «трубочкой» вращать по кругу (направо, затем налево).
- **«Качели».** Ребенок изображает языком движение качелей: поднимает язык вверх, опускает его вниз; то же — с одновременным движением рук сначала в ту же, что и язык, а затем в противоположную ему сторону. Те же движения языка сочетать с движениями глаз.
- **«Часы».** Движение языка к уголкам рта направо и налево, то же — с одновременным перемещением рук в ту же сторону, что и язык, а затем в противоположную ему сторону. Сочетать движения языка с движениями глаз.
- **«Хомяк».** Ребенок изображает хомяка, который идет по лесу. Вот какой сытый (облизаться, надуть обе щеки, развести руки), а такой — голодный втянуть щеки, пощёлкать зубами, обнять себя). Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать щеки в такт с руками). Влез в узкую норку выплюнул зерно (бить кулачками по надутым щекам, с силой и шумом выдохнуть). Это задание необходимо дополнить любыми выразительными движениями рук, ног, всего тела.

Следующие упражнения строятся по принципу: задается условный сигнал хлопок, свисток, колокольчик и т.д. и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее отреагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Во всех этих играх-упражнениях важен эмоциональный настрой, создавать условия соревнования, поддерживать мотивацию ребенка к выполнению задания. Например: «Кто самый внимательный, усидчивый, выдержанный (и т.д.)?»

- **«Стоп-упражнения».** Ребенок свободно двигается под музыку, делает какие-либо упражнения и т.д. По условному сигналу он должен замереть держать позу, пока воспитатель не предложит ему продолжить. По этому же принципу построены известные упражнения «Море волнуется», «Замри—отомри».
- **«Зеваки».** Дети идут по кругу. По сигналу (звонок, хлопок, свисток, колокольчик и т.п.) все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение.
- **«Четыре стихии».** Дети сидят (стоят) в кругу. Воспитатель договаривается с ними, что, если он скажет слово земля, все должны опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к

земле, например, трава; изобразить змею). Если сказано слово вода, надо вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать водопад и т. п.); при слове воздух — поднять руки вверх:(встать на носочки; изобразить полет птицы; сказать солнце); при слове огонь — произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер; сказать саламандра и т. п.).

- **«Хлопки».** Дети свободно передвигаются по комнате. На один хлопок психолога им надо присесть на корточки (или произнести звезда), на два — сделать «ласточку» (или произнести гроздь), на три — встать с поднятыми вверх прямыми руками.
- **«Условные сигналы».** Перед занятием воспитатель дает условные сигналы: если сделан один хлопок — надо посмотреть вверх, вниз (направо, налево, выполнить <качалку> два хлопка — прислушаться к звукам вне комнаты (за окном, этажом выше, выполнить перекрестный шаг); три хлопка — закрыть глаза и почувствовать свое состояние (произнести скороговорку: «Карл у Клары украл кораллы» и т.п.). Услышав условный сигнал, ребенок выполняет соответствующее задание в течение 10—15 с.
- **«Канон».** Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый хлопок или любой из условных сигналов, первый ребенок поднимает вверх (влево, вправо) правую руку, услышав второй сигнал, руку поднимает стоящий за ним и т.д. Когда правую руку поднимут все дети, они начинают в прямом или обратном порядке (это оговаривается заранее) поднимать левую руку и т.д.

Коммуникативные игры

Данные игры направлены на взаимодействие в игре. Используются в качестве усложнения предыдущих упражнений. Отработка навыков совместных действий проходит в контексте развития коммуникативных способностей ребенка, необходимых ему для успешной социальной адаптации. Парные и групповые упражнения формируют навыки совместных действий, способствуя лучшему пониманию друг друга. Одним из видов группового взаимодействия являются двигательные импровизации — начиная с задаваемых образов (образы зверей) и заканчивая импровизациям направляемыми внутренним импульсом ребенка.

- **«Сплав бревен»** Дети ложатся на живот друг за другом поочередно. Каждый последний прокатывается по плотно уложенным «бревнам» и присоединяется впереди (по типу ручейка).
- **«Тоннель»** Дети выстраиваются друг за другом поочередно лежа на животе и стоя на четвереньках, получается тоннель. Каждый последний проползает в тоннель и присоединяется впереди (по типу ручейка)
- **«Телесные фигуры, буквы и цифры».** Придумайте вместе с ребенком, как можно изобразить пальцами рук, а также всем телом фигуры, буквы и цифры. Обязательно проиграйте все варианты перед зеркалом. В этой игре могут участвовать несколько человек, тогда «телесные» буквы и цифры будут составляться всеми детьми одновременно.
- **«Рисунки и буквы на спине и на ладонях».** Нарисуйте пальцем на спине ребенка одну из знакомых ему фигур (треугольник, круг, квадрат и т.д.). Попросите его сказать, какая фигура нарисована. Если он затрудняется, нарисуйте прямую (горизонтальную, вертикальную, наклонную) и попросите его изобразить ее на стене или на листе бумаги. То же сделайте сначала на его правой, а потом левой руке, рисуя на обеих сторонах кисти.
- **«Робот».** Ребенок изображает робота, точно и правильно выполняющего команды человека: «Один шаг вперед, два шага направо, прыжок вверх, три шага налево, вниз (присесть) и т.д.». Затем дети играют в непослушного робота, который выполняет все команды наоборот: идет не вперед, а назад; вместо того чтобы подпрыгнуть вверх, приседает; поворачивает не направо, а налево. После того как ребенок начнет, не ошибаясь, в соответствии с условием, быстро выполнять эти задания, усложните программу: «Шаг налево правой ногой; два шага вперед, начиная с левой ноги (и т.д.)».

- **«Моя рука, твоя рука».** Ребенок, стоя лицом к воспитателю или сидя напротив куклы, определяет по указанию взрослого сначала у себя, потом у партнера (куклы) левую руку, правое плечо, левое колено и т.д. Поменяться ролями: инструкцию дает ребенок.
- Предлагается вспомнить и воспроизвести (телом, мимикой, жестами) человека или предмет, которого сейчас нет в зале, какой-то эпизод прошлого занятия, стараясь при этом оживить в памяти как можно больше деталей. Изобразить человека, наделенного определенными качествами: сутулого, стройного с офицерской выправкой, сгорбленного, радостного, сделавшего открытие, удивленного, старика, младенца, красивую женщину и т.д. Такого рода упражнения выполняются сначала в статике (принять соответствующую позу, мимику и т.д.), а уже потом в динамике. На первых порах, без подготовки, упражнения оказываются для детей достаточно трудными. Поэтому, прежде чем перейти к спонтанному их выполнению, они даются в форме домашнего задания.
- Детям предлагается по очереди не словами, а только звуками или придуманным «иностранным языком» имитировать различные состояния и действия, например: мямлить в речи; пугаться, подбирая слова; говорить со всхлипыванием и подвыванием, с воплем, удивлением, страхом, с жалобой, патетически, иронически, стараясь обмануть и т.д. Остальные участники игры отгадывают, что было сказано.
- **«Тень».** Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, его тень, повторяет его движения. Особое внимание уделяется тому, чтобы «тень» двигалась в том же ритме и постаралась догадаться о чувствах, мыслях и целях партнера, уловить нюансы его настроения.
- **«Качели»** Партнеры, стоя спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения один из партнеров, приседая и сгибаясь вперед, приподнимает другого, удерживая его в этом положении 3—5 с.
- **«Каракатица»** Один из партнеров принимает положение «упор лежа», другой берет его за ноги и приподнимает. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая его ноги и учитывая скорость его движения.
- **«Ловкая пара»** Партнеры стоят спиной друг к другу, сцепляясь руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения оба приседают, а затем встают, опираясь друг на друга всей поверхностью спины.

В упражнениях, предлагаемых ниже, условия поставлены таким образом, что дети должны двигаться как единое целое.

- **«Пила»** Разбившись на пары, дети ложатся на спину ногами друг к другу, ступни ног соединяются таким образом, что ноги образуют букву «Л». Аккуратно и медленно дети начинают делать «велосипед», удерживая контакт ступнями, и приспособившись к темпу друг друга.
- **«Сиамские близнецы»** Дети встают боком друг к другу и <приклеиваются> берут друг друга под руку и плотно присоединяются боковыми поверхностями ног, становясь «сиамскими близнецами». Пара пробует двигаться в разных направлениях, разной скоростью, выполнять какие-либо действия, писать и т.д.
- **«Слепой и поводырь»** Дети делятся на пары: один из них слепой (ребенок закрывает глаза), а другой — поводырь. Держась за руки, они молча передвигаются по залу, не сталкиваясь с другими парами. Задача поводыря — познакомить слепого с окружающим его пространством (заполненным различными предметами); позволить ему получить максимум информации, оберегая при этом от возможных опасностей. Поводырю необходимо учитывать характер слепого, его темперамент. Задача слепого максимально <вслушиваться> в поводыря, повторяя его действия и невербальные указания.
- **«Паровоз»** Дети разбиваются на команды по 4—5 человек, выстраиваются паровозиком в затылок друг другу (стоящий сзади держит двумя руками за талию или за плечи того, кто стоит впереди). Все закрывают глаза, кроме первых — вагоновожатых, которые медленно начинают движение. Их задача — аккуратно, молча вести <паровоз> огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных — максимально «прислушиваться» к стоящему впереди, улавливая и повторяя все изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади.

По команде воспитателя дети останавливаются, первый встает в конец «паровоза», снова продолжается движение, пока все не побудет в ролях ведущего и ведомого.

- **«Представление»** Дети встают или садятся в круг. Один (двое или трое) из них выходит в центр и изображает при помощи мимики и пантомимы какой-либо предмет, растение или животное. Сидящие в кругу угадывают. Тот, кто первым угадает, встает в центр круга и изображает один или с партнерами что-то свое и т.д. Более сложный вариант, когда психолог или кто-то из детей задает на ушко исполнителям образ или ситуацию, которую надо изобразить.
- **«Телевизор»** Дети разбиваются на две группы. Первая группа («съёмочная») задумывает ситуацию, которую она будет разыгрывать (фрагмент литературного произведения, фантастическая ситуация и др.). Один участник «зрительской» группы приглашается на просмотр «немого» фильма: «съёмочная» группа пантомимически разыгрывает свою ситуацию. На просмотр приглашается второй участник <зрительской> группы; первый ее участник один по ролям, пантомимически разыгрывает просмотренный фильм. И так далее. Последний участник из числа «зрителей» показывает фильм так, как он его понял. Затем первая группа показывает первоначальный вариант. После обсуждения группы меняются ролями.
- **«Поезд»** Дети в результате обсуждения (с участием воспитателя) приходят к решению построить, например, поезд из имеющегося в зале разнообразного подручного материала. Они обсуждают форму паровоза, количество вагонов, маршрут и т.д. В процессе самого выполнения замысла возникает необходимость учитывать действия других и согласовывать с ними возникающие разногласия. Затем вместе с психологом происходит обсуждение процесса взаимодействия детей и анализ полученного результата — подводится общий итог.
- **«Автомобиль».** Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но дети выступают в роли деталей («колеса», «дверцы», «багажник», «капот» и т.п.), из которых ребенок-ведущий «собирает» автомобиль.
- **«Восковая скульптура»** Участники, сидящие (стоящие) в кругу с закрытыми глазами, лепят «по цепочке» друг из друга одну и ту же скульптуру. После чего каждый возвращается к приданной ему позе и сохраняет ее до тех пор, пока не будет закончена последняя копия. Затем дети открывают глаза и сравнивают полученные скульптуры. Происходит обсуждение.
- **«Я — золотая рыбка»** Каждому участнику предлагается описать какой-нибудь известный сюжет, например сюжет «Сказки о рыбаке и рыбке» от лица каждого из персонажей: старика, старухи, рыбки, моря (можно разделить роли между разными детьми). При этом остальные участники должны внимательно следить за тем, чтобы рассказывалось именно то, в чем действительно принимал участие данный герой, и задавать провокационные вопросы: «А что ты при этом чувствовал(а)?», «А зачем тебе быть столбовой дворянкой?»
- **«Связь»** Дети делятся на две команды и строятся в одну шеренгу. Передают друг другу пуговицу с помощью указательного пальца. Чья команда быстрее передаст пуговицу?
- **«Ловишка с домиками»** Выбирается ловишка, он ловит детей. Дети убегают и от ловишки прячутся в домики: берут друг друга за руки. Кто не успел спрятаться в домик, и кого заляпал ловишка, тот становится водящим.
- **«Здравствуйте»** Дети здороваются друг с другом ползая на четвереньках, на ладонях и ступнях, взрослый предлагает «здороваемся коленями», «здороваемся спиной», «киваем друг другу головой» и т.д.
- **«Найди себе пару»** Дети идут по кругу. По команде взрослого: «Стой! Ребята, не зевайте, быстро пару выбирайте!» - играющие берутся за руки парами и встают спиной друг к другу, приняв заранее заданную позу. Ребёнок, которому пары не досталось, вместе с воспитателем отмечает самую грациозную пару. Лучшая пара показывает свои придуманные парные позы, которые другие дети должны отгадать и повторить.
- **«Ниточка-иглочка»** Ведущий передвигается по комнате разными способами остальные в точности повторяют движения ведущего.
- **«Правильное зеркало».** Стоя или сидя с ребенком друг напротив друга, вы отрабатываете схему «зеркало» на движениях сначала одной рукой, потом другой, затем двумя вместе. Так,

если воспитатель переносит свою правую руку к вправо, то ребенок свою левую — влево. Ясно, что движения вверх, вниз, к себе и от себя будут идентичными.

- **«Неправильное зеркало».** И.п. то же, но инструкция изменяется: «То, что я буду делать левой рукой, ты делаешь своей левой рукой (оба поднимают левые руки), а то, что я буду делать правой рукой, ты — правой (поднимаются правые руки)». Таким образом, если психолог переносит свою правую руку вправо относительно себя, то ребенок тоже переносит свою правую руку вправо относительно себя и т.д.
- **Двигательный диктант** (по шагам), например: один шаг вперед, два шага направо, повернуться на 180°, один шаг назад и т.д.
- **«Найди предмет по плану»** Воспитатель диктует траекторию, по которой нужно найти предмет в комнате или здании. Далее осуществляется совместное, а затем самостоятельное составление планов (комнаты, класса, улицы и т.д.). На следующих этапах нужно научить ребенка работе с картой города, мира, Вселенной.
- **«Дальнобойщики»** Воспитатель раздает маршрутные листы на которых стрелками указан траектория движения по комнате. Выполнять можно разными способами ползания.
- **«Передай мяч назад».** В эту игру может играть любое количество детей, стоя в колонне. Первый передает мяч назад и сразу же сам бежит в конец колонны; второй оказывается первым и повторяет действия первого игрока и т.д. По команде взрослого или первого игрока мяч передается сверху (снизу, справа, слева). Сначала детям предлагается вслух проговаривать название направления, в котором они передают мяч.
- **«Передача мяча»** игра в паре. Мяч передается по определенной программе.
- **«Ладушки»** хлопки в паре по определенной программе