

Основные программы нейропсихологического сопровождения развития детей



от 3 до 12 лет

по методу
замещающего
онтогенеза

ПРЕДИСЛОВИЕ

Очень часто приходится видеть родителей, которые приводят на приём к специалисту дошкольника или школьника, записанного в разряд «трудных» или «необучаемых». При разговоре с родителями и анализе медицинской документации, как правило, выясняется, что у мам этих детей отмечались проблемы, связанные с протеканием беременности и родов.

Грубые нарушения неврологического статуса у детей встречаются не так часто, к тому же мимо такого новорожденного врач не пройдёт. Гораздо чаще встречаются на первом году жизни незаметные для родителей, а иногда и для специалистов, «лёгкие» поражения. «Неумехи» детского сада, неуспевающие школьники как раз из разряда именно таких детей.

В последние годы отмечается рост числа детей, родившихся с признаками ПЭП (перинатальной энцефалопатии) — перинатального поражения центральной нервной системы. Перинатальные поражения ЦНС (центральной нервной системы) объединяют различные патологические состояния, обусловленные воздействием на плод вредоносных факторов во внутриутробном периоде, во время родов и в ранние сроки после рождения. Ведущее место в перинатальной патологии ЦНС занимают асфиксия и внутричерепная родовая травма, которые чаще всего поражают нервную систему развивающегося плода. В дальнейшем у ребёнка в медицинской карте могут появиться диагнозы: СПНРВ (синдром повышенной нервно-рефлекторной возбудимости), гипертензионный синдром (повышенное внутричерепное давление), ММД (минимальная мозговая дисфункция), СДВГ (синдром гиперактивности с дефицитом внимания).

Самыми характерными признаками детей с подобными диагнозами являются такие изменения в поведении ребёнка, как трудности обучения в школе, речевые нарушения, недостаточность мелкой и крупной моторики, различные виды невротических реакций (нарушение сна, страхи, тики, энурез, энкопрез, заикание, повышенная тревожность), эмоциональная неустойчивость, сложности в общении со сверстниками и взрослыми. Изменения поведения таких детей сводятся к чрезмерной активности, причём она не имеет определённой цели, ничем не мотивирована и часто зависит от ситуации (наступает в новой, незнакомой обстановке, при стрессовых воздействиях). Часто ребёнок не может сосредоточиться, фиксировать своё внимание, постоянно отвлекается. Таким детям также свойственны быстрая смена настроения, раздражительность, импульсивность,

плаксивость. В любую минуту у такого ребёнка может возникнуть ярость и даже злость.

Они предпочитают играть с детьми более младшего возраста, выбирают примитивные игры, иногда отрицательно относятся к окружающим. Дети потом трудно поддаются обучению в школе (чтению, письму, счёту), но это связано не с задержкой развития или снижением интеллекта, а с нарушением восприятия, главным образом пространственных взаимоотношений. Некоторые дети вообще не могут читать или писать, плохо различают близкие по написанию буквы, например: «п» и «т», «и» и «у», «б» и «д» и т. п.

Есть и другой вариант, когда мама приходит на приём к специалисту: оказывается, что у ребёнка высокий уровень интеллекта, а он делает глупые ошибки, не пишет с «красной строки», «залезает» на поля, не может запомнить, сколько клеточек надо отступить, не может выучить таблицу умножения, всё свободное время у него уходит на выполнение домашнего задания.

У значительного числа таких детей выявляются нарушения функции речи, чаще всего задержка её развития. Они неправильно произносят отдельные звуки, с трудом строят фразу, речь у них медленная или взрывная (ребёнок говорит очень быстро, «проглатывает» окончания слов).

Наряду с речевыми нарушениями у детей часто встречаются нарушения координации движений. На первом году жизни ребёнка обычно удаётся установить задержку или опережение развития двигательных навыков. Когда ребёнок начинает ходить, он постоянно спотыкается, часто падает. Неловкость движений сохраняется и в более старшем возрасте. При ходьбе дети часто пошатываются, задевают окружающие предметы, с трудом меняют движения на прямо противоположные. У них появляются двигательное беспокойство и иногда отдельные мышечные подергивания. Таким детям плохо даются спортивные игры, они значительно отстают от сверстников в беге и прыжках и не могут обучиться езде на велосипеде. Они испытывают затруднения при выполнении даже мелких движений — при застёгивании пуговиц, шнуровании ботинок, шитье, при пользовании ножницами, плохо раскрашивают картинки, не могут провести прямую линию, нарисовать круг или другие геометрические фигуры. В более старшем возрасте они, освоив письмо, пишут, как правило, неразборчиво.

Из глазодвигательных нарушений особенно часто наблюдается сходящееся косоглазие, недостаточность конвергенции (ребёнок не

может свести глаза к переносице), ребёнку сложно следить за предметом в горизонтальной или вертикальной плоскости. Это создаёт определённые трудности, т. к., обучаясь чтению и письму, ребёнок должен следить за строкой, не теряя её, не перескакивая на другие.

У таких детей наблюдается леворукость, иногда у них вообще невозможно определить ведущую руку, они плохо различают правую и левую части тела. Ребёнок может иметь повышенный или пониженный тонус.

В настоящее время масса детей демонстрирует задержки и искажения двигательного развития. Двигательное развитие ребёнка в младенчестве должно проходить в **правильной последовательности**:

- рождение ребёнка (ребёнок проходит родовые пути);
- лежит на спине;
- в положении на животе поднимает голову и охватывает глазами пространство;
- поворачивается на один бок, на другой, на живот;
- ползает по-пластунски;
- поднимает руки, упирается;
- садится;
- ползает на четвереньках;
- встаёт сначала с помощью рук, потом без;
- начинает ходить сначала с помощью взрослого, а затем самостоятельно.

Если ребёнок развивается, не нарушая этой последовательности, то правильно пройденные этапы двигательного развития запускают ряд важнейших механизмов работы мозга. Конкретному определённому возрасту соответствуют определённые двигательные навыки. До периода ползания ребёнок должен научиться не только держать голову и удерживать её в равновесии во множестве разных положений, но и переворачиваться с живота на спину и обратно, опираться на руки.

В 2–3 месяца ребёнок в норме удерживает голову. Причём не только поднимает её в положении лёжа на животе, но и подтягивает её к своей груди, когда находится на руках у матери. Это один из первых произвольных навыков, необходимых для начала формирования вертикальной оси тела (из лежащего в горизонтальной плоскости малыш к концу первого года жизни превратится в уверенно стоящего и ходящего).

Одновременно начинает формироваться опора на руки. В положении на животе ребёнок до 2–3-месячного возраста должен опираться на локти, а к 3–4 месяцам — и на раскрытые ладони. Этот навык необходим для освобождения рук — они понадобятся для дальнейшего движения, удержания веса тела на одной руке в период формирования переворотов, сидения и ползания.

Далее ребёнок учится переворачиваться со спины на живот и с живота на спину и активно крутиться в положении лёжа. Обычно это происходит в 4–5 месяцев. Теперь он может перемещаться в пространстве (на кровати или на полу) и наконец-то дотянуться до интересной игрушки.

Затем ребёнок начинает вертеться в положении на животе вокруг пупка. Навык нужен для формирования ползания сначала попластунски, а затем уже и на четвереньках. В положении на пупке малыш может одновременно поднимать руки и ноги «самолётиком». Эти навыки, приобретаемые в 5–6 месяцев, говорят о дальнейшем правильном формировании вертикальной оси тела и подготовке мышц к ползанию, сидению и прямохождению.

Следующий этап — раскачивание на четвереньках. Ребёнок опирается на колени и ладони, пытается начать движение, но мышцы его пока ещё плохо слушаются. Поэтому движения у ребёнка получаются только качательные или в обратном направлении — ребёнок ползёт назад. Ползание необходимо как для освоения нижнего поля зрения, так и для правильных скоординированных действий нижней и верхней половины тела, для поочерёдного включения правого и левого полушарий головного мозга. До ползания площадь окружающего пола была очень мала. Она чуть увеличилась после того, как малыш научился переворачиваться. И вот горизонт ещё более расширяется, а кроме всего прочего, мир перестаёт быть плоским, он превращается в трёхмерный. У предметов появляется высота. В это же самое время малыш начинает произносить звуки, гулить, лепетать для того, чтобы общаться, пробуя свои способности управления языком.

Ребёнок осваивает пространство, сначала пространство собственного тела — ползает, двигается, и не только «право-лево, верх-низ», а пространство, как ту среду, которая его окружает.

Лёжа на спине, ребёнок видит потолок и может оценивать пространство по горизонтали. Лёжа на животе и поднимая (опуская) взгляд вверх-вниз, способен оценивать пространство по вертикали. Голова теперь совершает движения изолированно от тела, а не вместе с ним.

Когда ребёнок садится, руки у него свободны, и он начинает манипулировать предметами. И далее новое освоение пространства — перевороты вокруг своей оси через постепенное вставание на четвереньки к долгожданному перемещению.

Ползание, помимо общей стимуляции моторных зон (участков коры, отвечающих за регуляцию движений), также способствует улучшению межполушарного взаимодействия — ведь оно требует согласованного перекрёстного движения рук и ног (правая рука — левая нога), которое регулируется противоположными полушариями. Это способствует развитию ассоциативных связей мозга, создаёт возможность для более полного раскрытия его потенциала.

Также совершенствуется зрительное восприятие — у ребёнка появляется необходимость использовать одновременно оба глаза, и он начинает сводить их вместе.

Благодаря ползанию развивается тактильная чувствительность. С помощью информации от рецепторов, которые сообщают о расположении частей тела относительно друг друга, формируются пространственные представления о собственном теле (схема тела), о соотношении внешних объектов и тела, а значит, формируется возможность обозначения этих соотношений словами, приходит понимание и употребление предлогов и слов, правильное восприятие сложных речевых конструкций — пространственно-временных, причинно-следственных. Ориентация в пространстве закладывается, прежде всего, на этапе ползания. Благодаря этому способу передвижения формируются предпосылки для освоения грамматики родного языка.

Ползание также является профилактикой проблем с чтением и письмом. Если недостаточно развита координация движений, работа каждого полушария в отдельности и межполушарное взаимодействие, у младшего школьника возможны проблемы при письме: грязь в тетрадках, плохой почерк. Многие дети, имеющие дислексию и дисграфию, пропустили стадию ползания.

Если ребёнок не осваивает этот важный этап физического развития, будет пропущен и важный этап развития мозга. Если развитие ребёнка происходило с искажением, пространственные связи им были освоены не в полной мере, то и восприятие пространства будет искажено.

У многих нынешних детей двигательное развитие происходит примерно следующим образом: ребёнок долго лежит на спине, не поворачивается. Затем он как-то очень быстро повернулся, сразу сел.

Мало ползал на четвереньках, или ползал только назад, или не ползал вообще. Потом через очень короткое время встал. Получается, что некоторые этапы ребёнок просто не проходит, он их игнорирует.

У ребёнка при этом имеется гипертонус (повышенный тонус) или гипотонус (пониженный тонус). Мама могут жаловаться, что ребёнок ходит на пальцах ног, не опираясь на всю стопу. Врачи часто ставят диагноз «мышечная дистония».

Проблемы с тонусом могут сохраняться у ребёнка до 5, 8 и даже до 10 лет, а в некоторых случаях и до более позднего возраста. Такой ребёнок моторно неловок, неуклюж, очень травматичен.

При копировании эталона (специально разработанной геометрической фигуры) ребёнок странным образом может всё искажать. Например, он может переворачивать рисунок на 90° при неизменном положении эталона. Эта же фигура может быть перевернута и на 180° . А некоторые рисунки даже невозможно узнать. Могут быть слепки из частей фигуры, фрагментарность, хаотичность восприятия. Ребёнок может игнорировать левую или правую сторону листа бумаги.

И если ребёнок так воспринимает, так считывает окружающий мир, так его видит, то он такой мир искажает. Изменение направления восприятия с горизонтальной на вертикальную ось приводит к трудностям в овладении письмом, усвоении образа букв, формировании разрядности числа.

Далее возникает целый ряд феноменов. Если искажается двигательная сфера — искажается и речевое развитие. Ребёнок может не говорить до 3–4 лет, или говорит односложные слова, у него нет фразовой речи, возникает проблема с произношением звуков («каша во рту»). Таким образом можно видеть целый ряд проблем, когда из одного следует другое. Если у ребёнка двигательная сфера дефицитарна, речевая сфера дефицитарна, то и эмоциональная сфера тоже будет страдать. А если ребёнок расторможен — у него могут быть неадекватные отношения со сверстниками, с родителями. Если ребёнок физически слабый, то это может вызвать гиперопеку со стороны родителей, и, как следствие, такой ребёнок может стать капризным, не соблюдать социальные нормы поведения. Проблемы будут нарастать, и уже к 9–10 годам этот клубок бывает очень сложно распутать.

Существуют эффективные методы коррекции особенностей развития детей, как двигательного, так и интеллектуального. На ранних этапах развития ребёнка важная роль принадлежит врачу-невропатологу. Он

назначает восстановительное лечение, даёт рекомендации по режиму и назначает курсы массажа. А далее необходимо подключать нейропсихолога, логопеда, иногда педагога-дефектолога.

Некоторые дети до 1 года состояли на учёте у невропатолога, им прописывали ванны, успокоительные сборы и проводили курсы массажа. Но после 1 года ребятишки исчезали из поля зрения докторов, так как позже проявления таких нарушений «стираются».

К сожалению, это возможно лишь до следующего критического периода жизни ребёнка, до 3 лет. Большинство детей в этом возрасте идут в детский сад. Там они постоянно на что-то отвлекаются, не слушают сказки, ломают игрушки, носятся без цели. Такие дети неловки, не вписываются в дверные проёмы, постоянно спотыкаются. Они как будто не слышат обращённую к ним речь. Такого ребёнка трудно воспитывать, он становится непослушным, взрослому, как правило, даже не удаётся его чем-то увлечь. В результате проблемы расцветают пышным цветом. А впереди ещё один кризис — кризис 7 лет.

И вот возбудимый и неловкий ребёнок идёт в школу. На занятиях он всё время отвлекается, всем мешает. При письме у него напрягаются мышцы руки, шеи, он не замечает то, что написано на доске. Сбросить это напряжение он не может, его организм работает как пружина, которая постепенно сжимается в течение дня, а к вечеру с силой разжимается, и ребёнок «разряжается» через агрессию и плач. Дома без взрослого, который сидит рядом и говорит: «Внимательнее, сосредоточься, проверь ещё раз, что ты отвлекаешься...» — он самостоятельно работать не может.

Если ребёнок постоянно срывает урок или не может учиться из-за повышенной отвлекаемости, низкой концентрации внимания (таких детей иногда называют гиперактивными), школьника могут перевести в коррекционный класс.

Есть и другой вариант — такого ребёнка считают больным, и врачи назначают ему различные препараты. Но стандартные препараты в средневозрастных дозировках не приводят к желаемому результату. Иногда симптомы уходят, а проблемы остаются. Например, специалист справится с тиками, а у ребёнка может начаться энурез.

Занятия по нейропсихологической коррекции показаны ребёнку, имеющему **следующие проблемы:**

- родовая травма;
- рождение с помощью кесарева сечения;
- повышенный или пониженный тонус;

- частые заболевания, в том числе на первом году жизни, например, бронхо-лёгочные заболевания, отиты, атопические дерматиты; лечение антибиотиками;
- травмы головы, получение общего наркоза;
- в анамнезе — ПЭП, ММД, СДВГ, ЗПР, ЗПРР, гипертензионный синдром;
- мало ползал или не ползал совсем;
- ходил на цыпочках, поздно начал говорить;
- гиперактивен или излишне медлителен;
- импульсивен, раздражителен, конфликтует с детьми;
- быстро утомляется, с трудом засыпает;
- не сразу откликается и понимает обращённую к нему речь;
- пишет неразборчиво, плохо усваивает учебный материал;
- при чтении «проглатывает» окончания, «угадывает» слова;
- плохо запоминает, сравнивает, обобщает;
- пишет, рисует левой рукой;
- имеет задержку формирования мелкой моторики рук;
- не может описать картинку, скопировать рисунок;
- пропускает, заменяет буквы, часто пишет их зеркально;
- двигает ногами, языком, когда пишет и рисует;
- с трудом высиживает 15 минут на одном месте;
- невнимателен, рассеян, не доводит дело до конца;
- часто отвлекается, не может сосредоточиться, долго делает домашнее задание;
- неуклюж, часто спотыкается, излишне травматичен.

В нейропсихологии детского возраста разработан системный подход к коррекции и сопровождению психического развития ребёнка (Семенович, Умрихин, Цыганок, 1992; Семенович, Архипов, 1995; Архипов, Гатина, Семенович, 1997; Семенович, Воробьева, Сафронова, Серова, 2001; Семенович, 2002, 2004, 2008), и предпочтение отдаётся телесно-ориентированным и двигательным методам. Метод замещающего онтогенеза (МЗО) — базовая нейропсихологическая технология коррекции, профилактики и абилитации детей с разными вариантами развития.

«...Идеология метода замещающего онтогенеза основывается на теории А. Р. Лурия о трёх функциональных блоках мозга и учении Л. С. Цветковой о нейропсихологической реабилитации психических процессов.

В качестве основополагающего в МЗО выступает принцип соотнесения актуального статуса ребёнка с основными этапами формирования мозговой организации психических процессов и последующим ретроспективным воспроизведением тех участков его онтогенеза, которые по тем или иным причинам не были эффективно освоены.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учётом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в развитии всех высших психических функций (ВПФ). Так как он является базовым для дальнейшего развития ВПФ, в начале коррекционного процесса предпочтение отдаётся двигательным методам, которые активизируют, восстанавливают и простраивают взаимодействия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Актуализация и закрепление любых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприятие, память, процессы саморегуляции и т. д. Следовательно, создаётся базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями.

Нейропсихологическая коррекция представляет собой трёхуровневую систему. Каждый из уровней коррекции имеет свою специфическую «мишень» воздействия и направлен на все три блока мозга...» (А. В. Семенович).

Многие особенности развития ребёнка можно скорректировать, пройдя с ним все этапы его сенсомоторного (двигательного) развития заново, начиная с рождения.

В программе нейропсихологического сопровождения развития детей по методу замещающего онтогенеза (А. В. Семенович) в каждом занятии описаны четыре основных блока упражнений:

- дыхательные упражнения;
- глазодвигательные упражнения;
- растяжки;
- упражнения двигательного репертуара.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Дыхательные упражнения направлены на восстановление нормального дыхания в покое, а также в комплексе с различными движениями, что способствует усиленному снабжению кислородом всех

органов и тканей организма, оптимизации тонуса мышц, снижению возбудимости, улучшению общего состояния ребёнка.

Дыхание представляет собой процесс, который постоянно необходим человеку, во время дыхания происходит обильное насыщение мозга кислородом, часто ребёнок, выполняя трудное задание, перестаёт дышать на какое-то время, обделяя свой организм (и мозг в том числе) кислородом. Кроме того, функция дыхания связана с другими функциями мозга и может вызвать их сбой, если происходит сбой в дыхании.

Дыхание также оказывает релаксирующее воздействие.

В начале курса занятий уделяется большое внимание выработке правильного дыхания для оптимизации газообмена и кровообращения, вентиляции всех участков лёгких, массажа органов брюшной полости, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Дыхательные упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции, так как ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подчиняющийся сознательной и активной регуляции со стороны человека. Научив детей контролировать дыхание, осознанно его регулировать, можно тем самым включить функции произвольной саморегуляции. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

Перевод дыхания из непроизвольной в произвольную функцию решается посредством её включения как одного из элементов в ряд двигательных упражнений. Здесь же происходит восстановление функции дыхания, как ритмологической составляющей движения.

Ребёнок учится регулировать своё дыхание, делая его на разный счёт, с задержкой, подъёмом одноимённых и разноимённых рук и ног — то на вдохе, то на выдохе. Под контролем и по разным программам, задаваемым извне, а затем выстраивая собственную программу — начинает контролировать своё дыхание.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Ребёнок к 3 годам уже должен уметь оценивать пространство на 180° по вертикали и на 180° по горизонтали и отслеживать это без поворота головы. Очень часто у детей сужены поля зрительного восприятия. Если объём зрительного восприятия сужен, ребёнок видит

только то, что находится перед ним. Остальное он замечает только с помощью поворота головы и всего тела. И неудивительно, что этот ребёнок может быть достаточно травматичен, очень быстро устаёт.

Имеющаяся у ребёнка фрагментарность будет не только в зрительной сфере, но, как правило, она проявится и в других сферах, например в речевой. И точно так же, как ребёнок видит фрагментарно, он будет и слышать фрагментарно. Например, учитель говорит: «За высоким забором растут яблони». Ребёнок может ухватить только один какой-нибудь фрагмент, например: «растут яблони», а что было перед ним, что после — он не знает, и начинает достраивать всё что угодно и фантазировать, придумывая несущественное, то, что учитель совсем не говорил. Понятно, какое отношение может быть к такому ребёнку в классе.

Элементарные движения слежения глазами за предметом, которые формируются к 3-му месяцу жизни, должны автоматизироваться. Очень часто сведение глаз к переносице (конвергенция), слежение за предметом в горизонтальной или вертикальной плоскости становятся для ребёнка трудновыполнимыми упражнениями. Глазодвигательные упражнения помогают расширить объём зрительного восприятия и косвенно влияют на другие психические функции (речь, внимание, память).

У многих детей обнаруживаются патологические синкинезии (содружественные движения). Есть синкинезии адекватные. Когда человек идёт, у него правая нога движется одновременно с левой рукой. Это нормальная синкинезия, адаптивная, мы её используем в жизни.

Но у детей встречаются неадаптивные синкинезии, например, когда ребёнок на что-то смотрит, в этот процесс у него включается язык — это лучший вариант, но, как правило, включается всё тело. Когда ребёнок пишет, читает, говорит, у него качается нога, крутится язык, он всё время что-то вертит в другой руке и т. п.

Глазодвигательные упражнения помогают устранить те синкинезии, которые когда-то в младенчестве были «выгодны» ребёнку, а теперь их уже можно считать патологическими и нужно с ними работать, избавляться от них.

В комплекс включены упражнения на отслеживание предмета глазами на разных уровнях и по пяти основным направлениям: право, лево, верх, низ, к переносице (сведение глаз к центру) и от переносицы, а также по четырём вспомогательным (диагональным) направлениям. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребёнка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы: маленькие игрушки, ручку с ярким цветным кончиком и т. п.

По мере освоения таких упражнений в этот процесс постепенно добавляются движения языка. Упражнения, как правило, сначала выполняются отдельно глазами, потом языком, потом глазами и языком вместе, потом опять врозь. Желательно добавлять в упражнение дыхание, но если ребёнку трудно, можно добавлять дыхание позже, когда ребёнок сможет выполнить это упражнение.

Сведение глаз к переносице получается не сразу, в некоторых случаях только тогда, когда ребёнок начинает выполнять упражнения стоя.

РАСТЯЖКИ И УПРАЖНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА

Растяжки — система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения. Выполнение растяжек способствует преодолению разного рода мышечных дистоний (гипо- или гипертонусов), зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации и стабилизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности. Растяжки выполняются медленно, не рывками, в щадящем режиме.

Оптимизация и стабилизация тонуса являются одними из самых важных задач коррекции и/или сопровождения развития ребёнка. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном статусе ребёнка и негативно сказываться на его общем развитии.

При диагональном растягивании, перекрещивании конечностей выравнивается тонус обеих половин туловища, происходит выработка правильного двигательного стереотипа, способствующего овладению навыками ползания, ходьбы с перекрёстными движениями конечностей. Некоторые движения оказывают воздействие на вегетативные нервные структуры. Специально подобранные упражнения способствуют регуляции вегетативных нарушений, имеющих у детей с ПЭП, коррекции патологических изменений, созданию фундамента активной мышечной деятельности.

Осознание ребёнком своего тела происходит через освоение пространства собственного тела и пространства вокруг тела. Работа с пространством на уровне тела начинается с проработки верхней, нижней, задней, передней, правой, левой частей тела. Многие упражнения

выполняются в трёх пространственных направлениях. Освоив горизонтальное положение тела (упражнения лёжа), ребёнок постепенно переходит к освоению вертикального положения тела (выполнение упражнений сначала сидя, затем стоя).

Осознание собственного желания (сильнее потянуть) помогает в становлении саморегуляции. Развитие способности к расслаблению, релаксации также решает задачу умения контролировать свой тонус. Специальный комплекс позволяет научить ребёнка чувствовать, перераспределять напряжение и уметь его снимать. Кроме того, многие упражнения данного раздела подготавливают ребёнка к этапу ползания.

Упражнения представлены в определённом порядке и повторяют последовательно те движения, которые требуются ребёнку на первом году жизни в качестве подготовки и осуществления всех этапов двигательного развития: перевороты со спины на живот, ползание ползаступно, сидение, хождение на четвереньках и т. д.

I этап ползания: переворачивание со спины на живот, ползание на спине и на животе.

II этап ползания: ползание на четвереньках с опорой на руки.

III этап ползания: хождение на коленях без опоры на руки и хождение на ногах.

В процессе выполнения упражнений двигательного репертуара происходит постепенное освоение пространства собственного тела и пространства вокруг собственного тела. Отработка в процессе ползания таких понятий, как «верх–низ», «впереди–позади», «право–лево», является хорошей профилактикой нарушений письма, чтения и счёта у старших дошкольников и младших школьников.

Выполнение последовательно выстроенных движений предполагает постоянную тренировку на удержание программы, что обеспечивает формирование функции произвольного самоконтроля (саморегуляции).

ОГРАНИЧЕНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Предлагаемый комплекс упражнений применим для детей от 5 до 12 лет. Исключения составляют дети с повышенной эпилептической готовностью. Авторы настоятельно не рекомендуют заниматься по этой программе с детьми с повышенной эпилептической готовностью дома,

а также в условиях детских учреждений (психологические центры, детские сады, школы) без постоянного клинического сопровождения эпилептологом.

Столь же тщательного сопровождения требуют дети с другими клиническими диагнозами (психиатрическими или общепатологическими), а также дети с генетическими синдромами.

С осторожностью следует выполнять упражнения детям с дисплазией соединительной ткани, серьёзной сердечной недостаточностью (только при сопровождении ведущего специалиста) и детям с бронхиальной астмой.

ПРОГРАММА «НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ 5–12 ЛЕТ»

Читателям предлагается один из вариантов комплексного нейropsихологического сопровождения развития детей, фундаментом которого является метод замещающего онтогенеза. Представленная ниже программа рассчитана на занятия с детьми 5–12 лет. Программа может применяться как для индивидуальных, так и для групповых занятий.

Индивидуальные занятия с ребёнком проводятся ежедневно, на отработку одного занятия отводится от 3 до 5–6 дней в зависимости от индивидуальных особенностей. Групповые занятия проводятся 1–2 раза в неделю с обязательной ежедневной отработкой родителями домашних заданий.

Все двигательные упражнения (дыхательные, глазодвигательные, растяжки, ползание на спине, животе, четвереньках) выполняются в медленном темпе от 3 до 8 раз в течение занятия (более точное количество указано после каждого упражнения).

Важна **чёткая, повторяющаяся структура** занятий: упражнения выполняются последовательно в том порядке, в котором они представлены. Кроме того, начало коррекционной работы требует достаточно твёрдой позиции взрослого, способствующей автоматизации алгоритма занятий.

В конце каждого занятия желательно дать позитивную оценку успехов ребёнка.

Специалистам и родителям следует знать, что качество выполнения заданий ребёнком может ухудшаться к 6–8 занятию, но через 1–2 недели приходит в норму.

Продолжительность курса составляет **24 занятия**.

ЗАНЯТИЕ 1



Дыхательные упражнения

Вдох—выдох

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), затем во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно).

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
- на вдохе рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот закрыт.

3 уровня

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены и не перекрещены.

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берёт ручку, располагает её яркий конец напротив переносицы ребёнка и плавно перемещает ручку над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку над глазами ребёнка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над его переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает её к середине, остановка на 1–2 секунды (**фото 1**). Глаза ребёнка должны следить за кончиком ручки, голова не двигается (**фото 2**).



Фото 1. Взрослый перемещает ручку вправо

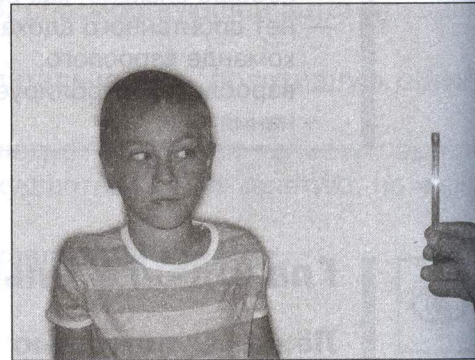


Фото 2. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, опять

остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается (**фото 3**).

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды (**фото 4**). Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается (**фото 5**).

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз, задерживает её на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается (**фото 6**).

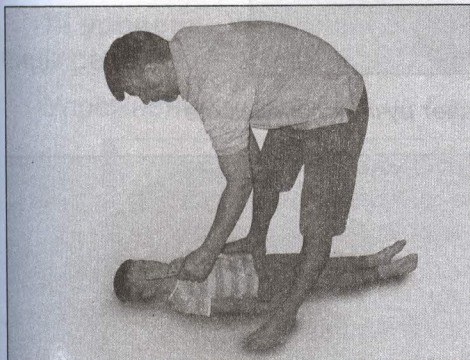


Фото 3. Взрослый перемещает ручку влево



Фото 4. Взрослый перемещает ручку вверх

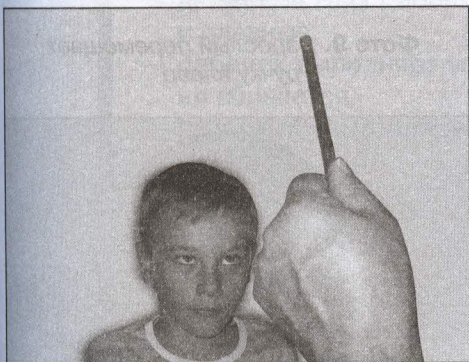


Фото 5. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки



Фото 6. Взрослый перемещает ручку вниз

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживает её на 1–2 секунды около переносицы и медленно

возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается (**фото 7**).



Фото 7. Взрослый перемещает ручку к переносице



Фото 8. Взрослый перемещает ручку вправо

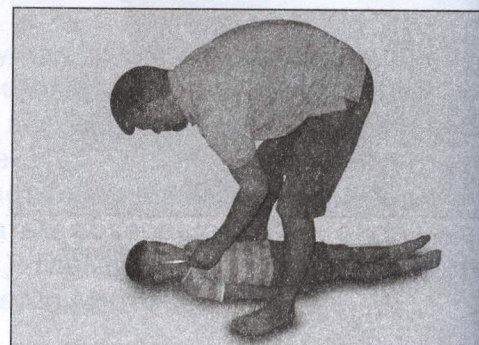


Фото 9. Взрослый перемещает ручку влево

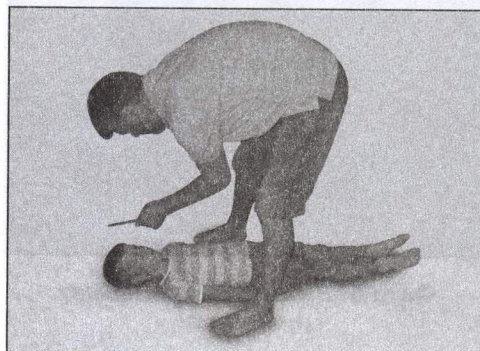


Фото 10. Взрослый перемещает ручку вверх

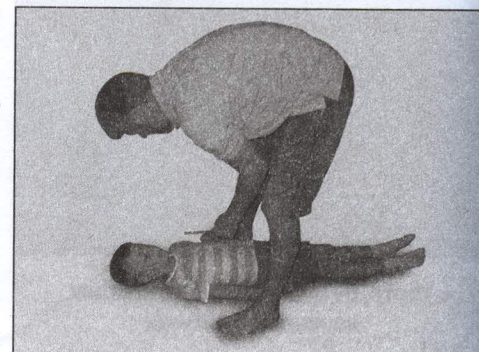


Фото 11. Взрослый перемещает ручку вниз

Перемещая ручку от середины (из исходного положения) к переносице, необходимо добиваться, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.



II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте (фото 8–11).

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна, рот закрыт;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения ручки строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается около переносицы;
- движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные;
- ребёнок выполняет упражнение по заданной программе, не сбивается;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Фараон-1

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется **вместе с дыханием** — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает голову, не поднимая плеч. По команде взрослого «два» ребёнок опускает голову на пол и расслабляется.

Выполнить 6 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- сохраняется поза исходного положения;
- глаза смотрят в потолок;
- при поднятии головы, плечи не поднимаются;
- вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- упражнение выполняет по команде взрослого, нет спонтанных действий;
- ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Упражнения двигательного репертуара

Лодочка

И. п. Ребёнок лежит на животе. Руки вытянуты вперёд, параллельно друг другу. Ноги прямые.

Ребёнок приподнимает прямые руки и ноги, прогибается и качается на животе вперёд — назад (**фото 12**).

Выполнить 5–6 раз.

- Если у ребёнка самостоятельно не получается выполнить упражнение, взрослый поддерживает ноги ребёнка под коленями (чуть выше сгиба), а руки под сгибом локтей, и помогает ребёнку в освоении

этого движения. Это упражнение можно делать по частям, а затем переходить к качанию.

По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает только прямые руки, держит их поднятыми 3–5 секунд и опускает (ноги не поднимает). По команде взрослого «два» ребёнок поднимает прямые ноги, держит их поднятыми 3–5 секунд и опускает (руки не поднимает). По команде взрослого «три» ребёнок поднимает прямые руки и ноги, держит их поднятыми 3–5 секунд, затем качается.

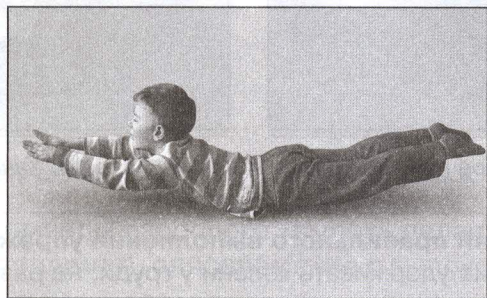


Фото 12. Лодочка

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова поднята;
- ноги и руки прямые;
- ребёнок не качается с боку на бок;
- упражнение выполняет по команде, нет спонтанных действий;
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого (5–6 качаний подряд);
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Качалочка

И. п. Ребёнок садится на пол, сгибает ноги в коленях. Обхватывает колени руками: правая рука — правое колено, левая рука — левое колено. Ребёнок наклоняет голову и старается прижаться лбом к коленям (фото 13).

Ребёнок должен качаться на спине, откатываясь назад и ложась на спину (фото 14). Затем он возвращается в исходное положение

и фиксирует его. Если ребёнок самостоятельно не может качаться, взрослый помогает ему, поддерживая его одной рукой под затылком. Выполнить 10 раз.

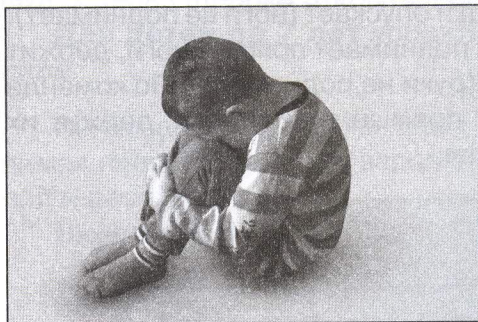


Фото 13. Исходное положение



Фото 14. Качается на спине

Критерии правильного выполнения упражнения:

- умение удерживать колени у груди, не разжимая рук;
- ребёнок старается прижать лоб к коленям;
- не падает на бок;
- возвращается в исходное положение, не опираясь на локти.
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

ЗАНЯТИЕ 2



Дыхательные упражнения

Вдох — надуть живот, выдох — втянуть живот

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), одновременно с вдохом надувает живот как шарик (**фото 15**).

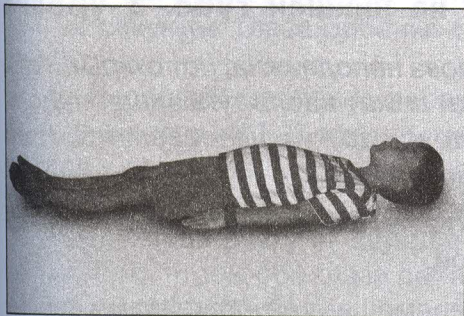


Фото 15. Вдох — живот надувается

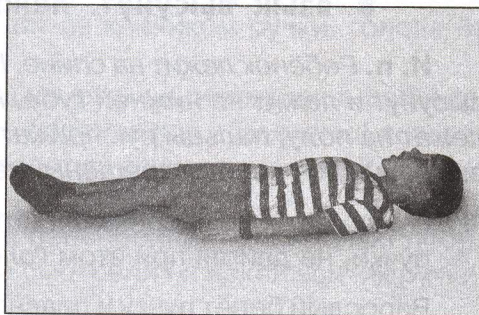


Фото 16. Выдох — живот втягивается

2. Во время команды взрослого «выдох» делает выдох через широко открытый рот (шумно), одновременно с выдохом втягивает живот (**фото 16**).

Можно положить одну руку на грудь, другую на живот для того, чтобы почувствовать, когда живот поднимается, а когда опускается. Живот надувается плавно, одновременно с вдохом. Живот втягивается плавно, одновременно с выдохом.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
- на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе — втягивает его (без напоминаний);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка;
- живот поднимается и опускается медленно, плавно, не рывками;
- на вдохе рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык высунут, лежит на нижней губе. 3 уровня

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе, важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку над глазами ребёнка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над его переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево, задерживает её в конечной точке на 1–2 секунды, возвращает к середине, опять остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

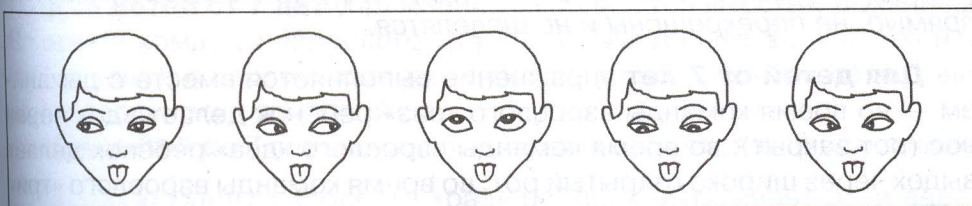
3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх, задерживает её на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине, остановка

на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживается на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращается к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.



II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- рот открыт, язык лежит на нижней губе, не зажимается губами или зубами;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные;

- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Фараон-2

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот; во время команды взрослого «три» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «четыре» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок поднимает голову.
2. По команде взрослого «два» ребёнок поворачивает голову направо, при этом он держит голову на весу и не опускает её на пол.
3. По команде взрослого «три» ребёнок поворачивает голову налево, при этом он держит голову на весу и не опускает её на пол.
4. По команде взрослого «четыре» ребёнок поворачивает голову прямо и кладёт её на пол.

Выполнить 3–5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок сохраняет позу исходного положения;
- глаза смотрят в потолок;
- при поднятии и повороте головы плечи не поднимает;
- ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- упражнение выполняет по команде взрослого, нет спонтанных действий;

- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Ванька-встанька

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, глаза смотрят в потолок, рот закрыт. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены и не шевелятся.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием. Во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок вытягивает руки вверх так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок, и садится без помощи рук, вытянув руки перед собой.

2. По команде взрослого «два» ребёнок без помощи рук, не опираясь на них, возвращается в исходное положение (ложится на спину). Выполнить 10 раз.

- Если у ребёнка не получается самостоятельно сесть без помощи рук, взрослый может помочь, поддерживая ребёнка рукой под затылком.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- глаза смотрят в потолок;
- руки прямые, в локтях не согнуты, на локти не опирается;
- ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок выполняет упражнение по команде взрослого, нет спонтанных действий;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Упражнения двигательного репертуара

Короткое брёвнышко

И. п. Ребёнок лежит на полу. Руки вытянуты вдоль туловища, пальцы прижаты друг к другу, ладони прижаты к бёдрам. Ноги прямые.

Ребёнок должен медленно прокатиться от одной стены комнаты до противоположной и обратно. Когда ребёнок катится вправо, прямая левая нога заходит на прямую правую ногу. Когда катится влево, прямая правая нога заходит на прямую левую ногу, руки не должны отрываться от тела.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок перекачивается самостоятельно, без помощи взрослого;
- голова и плечи не опережают ноги;
- ноги не опережают голову и плечи;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Длинное брёвнышко

И. п. Ребёнок лежит на полу. Руки вытянуты над головой, ладони сложены «лодочкой», пальцы не переплетены, голова находится между руками. Ноги прямые.

Ребёнок должен медленно прокатиться от одной стены комнаты до противоположной и обратно. Когда ребёнок катится вправо, прямая левая нога заходит на прямую правую ногу (**фото 17, 18**). Когда катится влево, прямая правая нога заходит на прямую левую ногу.



Фото 17. Прямая левая нога заходит на прямую правую ногу

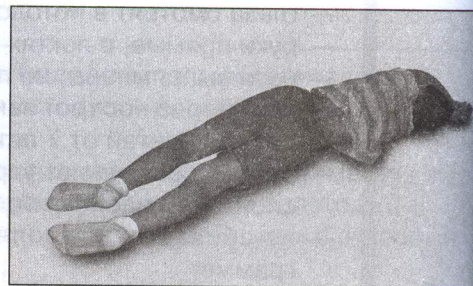


Фото 18. Ребёнок перекачивается вправо

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок перекачивается самостоятельно, без помощи взрослого;
- руки и ноги прямые;
- руки не опережают ноги;
- ноги не опережают руки;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 3**Дыхательные упражнения****На вдохе подъём руки**

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время выполнения упражнений (во время вдоха) — ребёнок надувает живот, а во время выдоха втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног взрослый следит, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, не шевелятся. Другой вариант выполнения упражнения: в исходном положении ладони ребёнка прижаты к туловищу.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу) (**фото 19**). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку, возвращая её в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок (перпендикулярно к телу) (**фото 20**). Во время команды

взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку, возвращая её в исходное положение.

Выполнить 5 раз.



Фото 19. Поднимает прямую правую руку

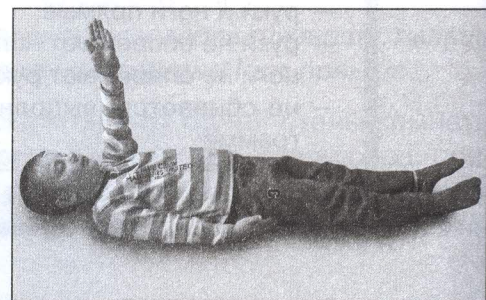


Фото 20. Поднимает прямую левую руку

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку;
- ноги прямые, не перекрещены, не шевелятся;
- пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90°);
- без напоминания, на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанных вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого.

На вдохе подъём ноги

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую ногу (**фото 21**). Во время

команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает ногу.

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую ногу (**фото 22**). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает ногу.

Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища — не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.



Фото 21. Поднимает прямую правую ногу



Фото 22. Поднимает прямую левую ногу

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- во время подъёма нога прямая, носок вытянут;
- ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает ногу;
- поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги относительно пола составляет угол примерно 45°);
- без напоминания, на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе — втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- на вдохе рот ребёнка закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого.



Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается за глазами. 3 уровня

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы.

Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается.

Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза (глаза поворачиваются за кончиком ручки вправо, и язык — вправо; глаза поворачиваются влево, и язык — влево; глаза поворачиваются вверх, и язык — вверх; глаза поворачиваются вниз, и язык — вниз, глаза сходятся к переносице, язык убирается в рот).

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку над глазами ребёнка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над его переносицей).

Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; возвращает ручку к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает

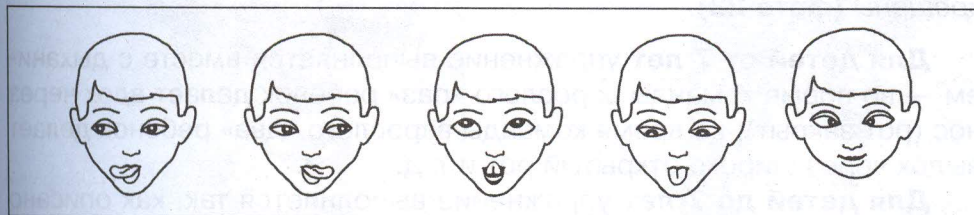
в конечной точке на 1–2 секунды; затем возвращает ручку к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно движется вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно движется вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; возвращает ручку к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает ручку на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.



II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- рот открыт, язык плавно движется одновременно с движениями глаз;

6. По команде взрослого «шесть» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт прямые ноги на пол).

Выполнить 5–6 раз.



Фото 23. Исходное положение

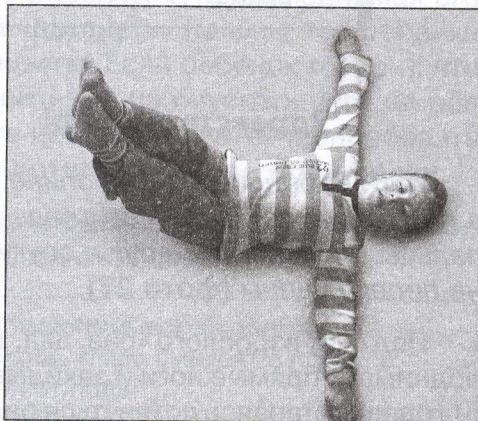


Фото 24. Поднимает прямые ноги



Фото 25. Прямые ноги справа

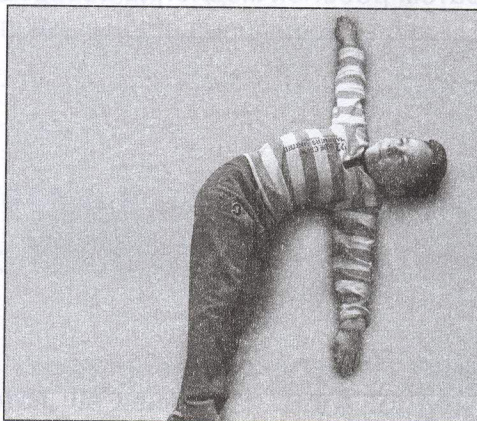


Фото 26. Прямые ноги слева

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не поднимает голову, глаза смотрят в потолок;
- не отрывает спину, плечи, ладони от пола;
- выполняет упражнение с прямыми ногами;
- вдох через нос (рот закрыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;

- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Здравствуй, пол!

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены (**фото 27**).

Под счёт взрослого «раз, два, три, четыре, пять» ребёнок медленно поднимает прямые ноги и закидывает их за голову по обеим сторонам от головы, стараясь дотянуться пальцами ног до пола. Как только ребёнок коснётся пола, он произносит: «Здравствуй, пол!» (**фото 28, 29**). Затем ребёнок медленно возвращается в исходное положение.



Фото 27. Исходное положение

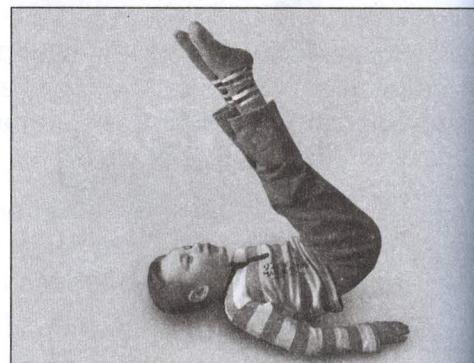


Фото 28. Поднимает прямые ноги



Фото 29. Закидывает ноги за голову

Важно, чтобы ноги ребёнка были прямые, когда он их поднимает и когда опускает. Во время выполнения упражнения ладони рук остаются прижатыми к полу.

Вначале взрослый может помочь ребёнку, чуть приподнимая его за спину. Можно помочь аккуратно «дотянуть» пальцы ног ребёнка до пола. **Взрослый не должен спешить!** Если ребёнок говорит, что ему больно, следует немного отступить, но не опускать ноги на пол в исходное положение, а поддержать немного, и затем попробовать двигаться дальше. **Не обязательно дотягиваться до пола сразу.**

- Если ребёнок не может выполнить упражнение с прямыми ногами, вначале можно немного согнуть ноги в коленях.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не поднимает голову, глаза смотрят в потолок;
- не отрывает плечи, ладони от пола;
- выполняет упражнение с прямыми ногами;
- упражнение выполняется по команде, строго под контролем взрослого, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Упражнения двигательного репертуара

Ползание на спине. Отталкивание двумя ногами одновременно

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голову можно приподнять. Руки лежат на животе, не перекрещиваются, не двигаются. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.

Ребёнок ползёт, отталкиваясь одновременно двумя ногами до полного разгибания ног (**фото 30**).

Если у ребёнка не получается ползти самостоятельно, взрослый помогает ему, придерживая ребёнка за щиколотки и прижимая стопы ребёнка к полу.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок может ползти самостоятельно (без помощи взрослого);

- ползёт прямо, а не в сторону;
- в процессе ползания ребёнок не использует руки;
- отталкивается двумя ногами одновременно и до конца разгибает колени;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание на животе. Отталкивание двумя руками одновременно, ноги неподвижны

И. п. Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперёд. Обе руки согнуты в локтях, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд, ладони прижаты к полу. Ноги прямые, не перекрещены.

Ребёнок медленно ползёт вперёд только при помощи рук, подтягиваясь к обеим рукам сразу, ногами не помогает, грудь от пола не отрывает (**фото 31**).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова приподнята;
- ребёнок смотрит вперёд;
- грудь и живот от пола не отрывает;
- может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
- ползёт прямо, а не в сторону;
- локти не поднимает и держит их близко от пола;
- в процессе ползания ребёнок не использует ноги;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

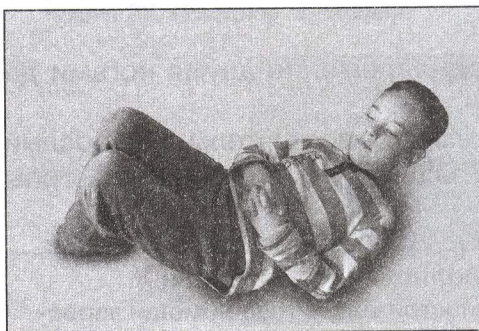


Фото 30. Ползание на спине

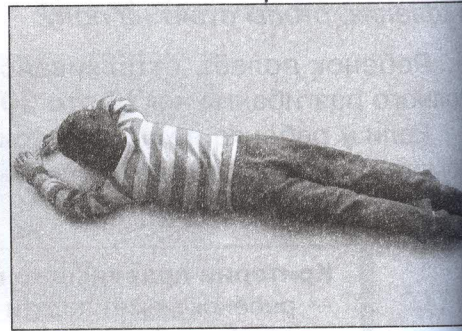


Фото 31. Ползание на животе

ЗАНЯТИЕ 4



Дыхательные упражнения

На вдохе подъём руки и ноги

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении дыхательных упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, а во время выдоха — втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног следить, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку и прямую левую ногу (**фото 32**). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямые правую руку и левую ногу. Во время

команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребёнок (одновременно с вдохом) поднимает прямые левую руку и правую ногу (**фото 33**). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

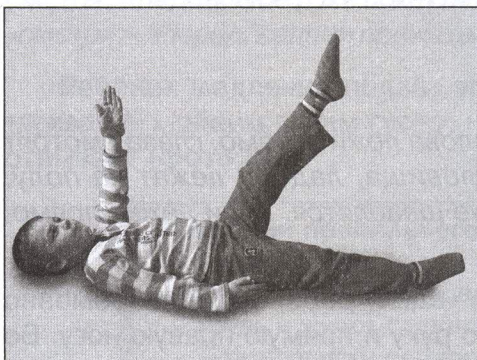


Фото 32. Одноимённые рука и нога

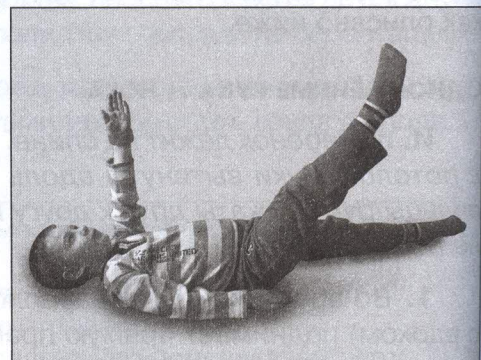


Фото 33. Разноимённые рука и нога

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку и ногу;
- пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки составляет угол 90° по отношению к телу);
- во время подъёма нога прямая, носок вытянут;
- поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги составляет угол примерно 45° по отношению к полу);
- ребёнок работает точно по инструкции, не путает руку и ногу;

- на вдохе ребёнок без напоминания надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот поднимается и опускается медленно, плавно, не рывками (для детей от 7 лет);
- на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе — широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого.



Глазодвигательные упражнения

Лёжа. С помощью взрослого. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону. 3 уровня

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

- Нужно научить ребёнка следить глазами за яркой точкой на конце ручки, не двигая при этом головой.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её над глазами ребёнка вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается.

Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону (глаза поворачиваются за кончиком ручки вправо, язык — влево; глаза поворачиваются влево, язык — вправо; глаза двигаются вверх, язык — вниз; глаза двигаются вниз, язык — вверх; глаза сходятся к переносице, язык сильно высовывается).

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку над глазами ребёнка (над переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вверх и на этом расстоянии расположите ручку над его переносицей).

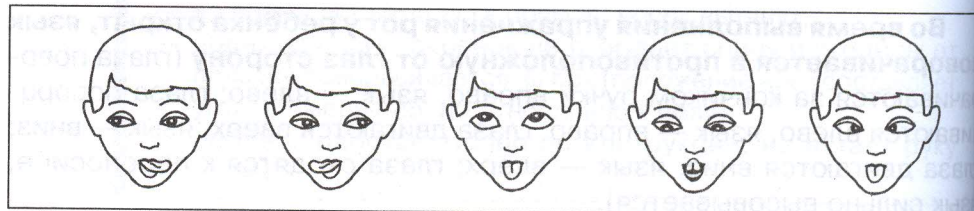
Взрослый медленно перемещает ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

2. Взрослый медленно перемещает ручку влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает ручку в конечной точке на 1–2 секунды, возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

3. Взрослый медленно перемещает ручку вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вниз), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

4. Взрослый медленно перемещает ручку вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно двигается вверх), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке, возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.

5. Взрослый медленно перемещает ручку к переносице ребёнка (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно тянется вперёд), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и медленно возвращает к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение), остановка на 1–2 секунды. Голова не двигается.



Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык плавно двигается одновременно с движениями глаз;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения руки и глаз одновременные и плавные;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Струночка (линейные растяжки)

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат на полу над головой. Ноги прямые, не перекрещены (немного раздвинуты).

1. Один взрослый берёт ребёнка за руки, другой взрослый — за ноги. Они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать руки и ноги ребёнка в противоположные стороны параллельно полу.

Взрослые заканчивают растягивать руки и ноги ребёнка также одновременно, постепенно возвращая руки и ноги ребёнка в исходное положение. Руки и ноги ребёнка расслабляются.

Растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление в исходном положении должны занимать равные промежутки времени.

Выполнить 3 раза.

2. Один взрослый берёт ребёнка за правую руку, другой взрослый — за правую ногу. Они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать руку и ногу ребёнка параллельно полу.

Взрослые заканчивают растягивать руку и ногу ребёнка также одновременно, постепенно возвращая руку и ногу ребёнка в исходное положение. Руки и ноги у ребёнка расслабляются.

Выполнить 3 раза.

3. Аналогично растянуть левую руку и левую ногу.

Выполнить 3 раза.

Растяжение (напряжение руки и ноги) и расслабление в исходном положении должны занимать равные промежутки времени.

4. Ребёнок выполняет упражнение самостоятельно, растягивая руки и ноги без помощи взрослого. Взрослый контролирует и проверяет растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление рук и ног в исходном положении.

Ребёнок тянется:

- двумя руками, ноги расслаблены (выполнить 3 раза);
- двумя ногами, руки расслаблены (выполнить 3 раза);
- правой рукой и правой ногой, левая рука и левая нога расслаблены (выполнить 3 раза) (**фото 34**);
- левой рукой и левой ногой, правая рука и правая нога расслаблены (выполнить 3 раза).

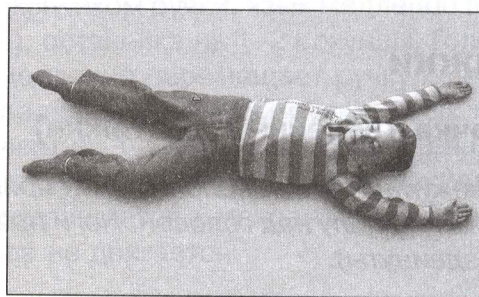


Фото 34. Тянется правой рукой и правой ногой

- Если с ребёнком занимается один взрослый и нет возможности подключить к этому упражнению другого взрослого, то сначала взрослый растягивает руки ребёнка, а потом ноги.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- спина не должна напрягаться и выгибаться;
- ребёнок может по команде сразу же потянуть нужные руку или ногу;
- рука и нога, не участвующие в выполнении упражнения, остаются полностью расслабленными;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

**Упражнения двигательного репертуара****Ползание на спине. Отталкивание ногами попеременно**

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голову можно приподнять. Руки лежат на животе, не перекрещиваются, не двигаются. Одна нога согнута в колене, и её стопа стоит на полу, вторая выпрямлена и лежит на полу.

Ребёнок медленно ползёт, отталкиваясь ногами попеременно — то одной ногой, то другой до полного разгибания ноги; вторая нога не сгибается, пока первая не распрямится до конца (**фото 35, 36**).



Фото 35. Отталкивается левой ногой

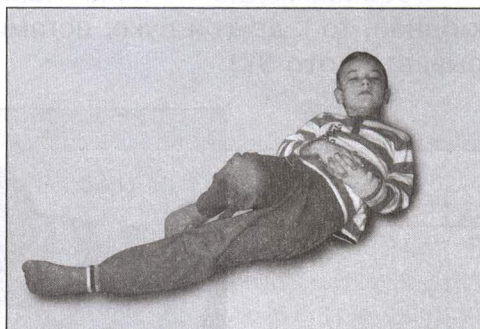


Фото 36. Отталкивается правой ногой

- Если у ребёнка не получается ползти самостоятельно, взрослый помогает ему руками, придерживая согнутую в колене ногу около щиколотки.

Для детей до 7 лет. Упражнение выполняется так, как описано выше.

Для детей от 7 лет. Ладони лежат на плечах. Правая ладонь на левом плече, левая ладонь — на правом плече. Во время выполнения упражнения плечи двигаются по полу то в одну, то в другую сторону.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок ползёт прямо, а не в сторону;
- в процессе ползания ребёнок не использует руки;
- ребёнок может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
- плечи двигаются по полу то в одну, то в другую сторону (широкое перекрёстное движение — для детей от 7 лет);
- ребёнок отталкивается ногами попеременно и до конца разгибает колени;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание на животе. Руки двигаются попеременно, ноги неподвижны

И. п. Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперёд. Одна рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Вторая рука согнута в локте, лежит около груди. Ноги прямые, не перекрещены.

Ребёнок медленно ползёт вперёд, подтягиваясь попеременно то к одной, то к другой руке, ногами не помогает, грудь от пола не отрывает (**фото 37**).



Фото 37. Подтягивается к левой руке

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка приподнята;
- ребёнок ползёт прямо, а не в сторону;
- грудь и живот от пола не отрывает;
- рука, к которой подтягивается ребёнок, полностью вытянута вперёд;
- локти не поднимает и держит их близко от пола;
- подтягивается то к правой, то к левой руке попеременно;
- в процессе ползания ребёнок не использует ноги;
- может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание на животе. Руки неподвижны

И. п. Ребёнок лежит на полу на животе. Голова приподнята, глаза смотрят прямо. Руки лежат на спине и не перекрещиваются.

Ребёнок медленно ползёт вперёд только при помощи ног (руками не помогает), попеременно сгибая то правую, то левую ногу и отталкиваясь внутренней стороной стопы (**фото 38, 39**).

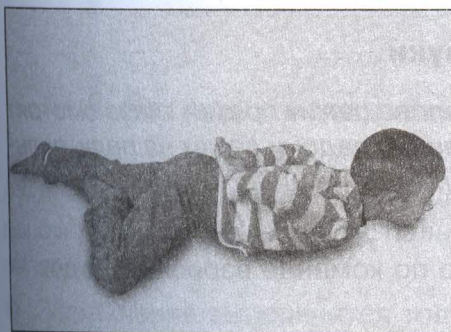


Фото 38. Сгибает правую ногу



Фото 39. Сгибает левую ногу

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка приподнята;
- ребёнок смотрит прямо;
- живот от пола не отрывает;
- в процессе ползания ребёнок не помогает себе руками, попеременно сгибает то правую, то левую ногу;
- старается отталкиваться внутренней стороной стопы, а не носком или пяткой;

- ползёт прямо, а не в сторону;
- может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 5



Дыхательные упражнения

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот и втягивать его, то во время выполнения упражнений на вдохе ребёнок надувает живот, а на выдохе втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног взрослый следит, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

На выдохе подъём руки

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу, пальцами рук не шевелит. Ноги прямые, не перекрещены.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох – выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение выполнить левой рукой.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
- ребёнок без напоминания на вдохе надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- выполняет упражнение по команде взрослого, нет спонтанных действий;
- одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку;
- пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90°);
- ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе, не путает руку и ногу, вдох или выдох.

На выдохе подъём ноги

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу, пальцами рук не шевелит. Ноги прямые, не перекрещены.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает ногу и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение проделать левой ногой.

Выполнить 5 раз.

- Важно, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги у ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
- ребёнок без напоминания на вдохе надувает живот, на выдохе — втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- ребёнок поднимает и опускает ногу синхронно с вдохом и выдохом;
- во время подъёма нога прямая, носок вытянут;
- поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги по отношению к полу составляет угол 45°);
- ребёнок работает точно по инструкции.

**Глазодвигательные упражнения****Восьмёрки. Лёжа. С помощью взрослого.****Рот закрыт. 3 уровня**

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

Упражнение выполняется на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый берёт ручку и рисует горизонтальную восьмёрку (знак бесконечности) над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова при этом не двигается.

2. Взрослый рисует вертикальную восьмёрку над глазами ребёнка, начиная с середины (над переносицей). Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, при этом голова не двигается. Центр восьмёрок находится над переносицей.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Выполнить не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка неподвижна, рот закрыт;
- руки лежат вдоль туловища, ладони прижаты к полу, пальцы рук не шевелятся;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- движения глаз ребёнка и руки взрослого одновременные и плавные;
- ребёнок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Звезда (диагональные растяжки)

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат на полу над головой. Ноги прямые, не перекрещены (немного раздвинуты).

1. Один взрослый берёт ребёнка за правую руку, другой взрослый — за левую ногу. Они одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать руку и ногу ребёнка параллельно полу. Взрослые заканчивают растягивать руку и ногу ребёнка также одновременно,

постепенно возвращая их в исходное положение, при этом у ребёнка расслабляются рука и нога.

Выполнить 3 раза.

2. Аналогично растянуть левую руку и правую ногу.

Выполнить 3 раза.

Растяжение (напряжение руки и ноги) и расслабление руки и ноги в исходном положении должны занимать равные промежутки времени.

3. Ребёнок выполняет упражнение самостоятельно, растягивая руки и ноги без помощи взрослого. Взрослый контролирует и проверяет растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление рук и ног в исходном положении.

Ребёнок тянется:

- одной правой рукой, левая рука и ноги расслаблены (выполнить 3 раза);
- одной левой рукой, правая рука и ноги расслаблены (выполнить 3 раза);
- одной правой ногой, левая нога и руки расслаблены (выполнить 3 раза);
- одной левой ногой, правая нога и руки расслаблены (выполнить 3 раза);
- правой рукой и левой ногой, левая рука и правая нога расслаблены (выполнить 3 раза) **(фото 40)**;
- левой рукой и правой ногой, правая рука и левая нога расслаблены (выполнить 3 раза) **(фото 41)**.

- Если с ребёнком занимается один взрослый и нет возможности подключить к этому упражнению другого взрослого, то сначала взрослый растягивает руки ребёнка, а потом ноги.



Фото 40. Тянется правой рукой и левой ногой

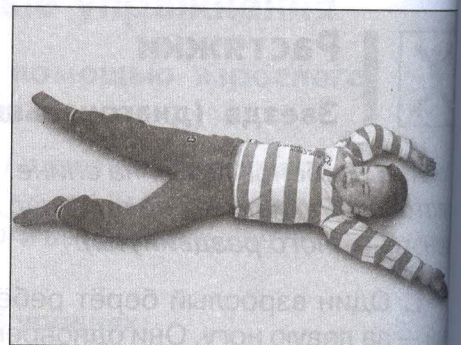


Фото 41. Тянется левой рукой и правой ногой

Критерии правильного выполнения упражнения:

- спина не должна напрягаться и выгибаться;
- ребёнок может по команде сразу же потянуть нужные руку или ногу;
- руки и ноги, не участвующие в выполнении упражнения, остаются полностью расслабленными;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

**Упражнения двигательного репертуара****Ползание по-пластунски. Одноимённые рука и нога**

И. п. Ребёнок лежит на животе. Голова приподнята, глаза смотрят вперёд. Правая рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Левая рука согнута в локте, лежит около груди. Правая нога согнута в колене, левая нога прямая.

1. Ребёнок вытягивает правую руку вперёд, сгибает правую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается от правой руки и правой ноги (**фото 42**).

2. Ребёнок вытягивает левую руку вперёд, сгибает левую ногу в колене и отталкивается от левой руки и левой ноги и т. д. (**фото 43**).



Фото 42. Отталкивается от правой руки и правой ноги



Фото 43. Отталкивается от левой руки и левой ноги

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка приподнята, смотрит прямо;
- ребёнок попеременно использует то правую руку и ногу, то левую руку и ногу;
- старается отталкиваться внутренней стороной стопы, а не носком или пяткой;
- грудь и живот от пола не отрывает;
- локти не поднимает и держит их близко от пола;
- ползёт прямо, а не в сторону;
- ребёнок может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Ползание по-пластунски. Разноимённые рука и нога

И. п. Ребёнок лежит на животе. Голова приподнята, глаза смотрят вперёд. Правая рука вытянута вперёд, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперёд. Левая рука согнута в локте, лежит около груди. Левая нога согнута в колене, правая нога прямая.

1. Ребёнок вытягивает правую руку вперёд, сгибает левую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается от правой руки и левой ноги (**фото 44**).

2. Ребёнок вытягивает левую руку вперёд, сгибает правую ногу в колене и отталкивается от левой руки и правой ноги и т. д. (**фото 45**).



Фото 44. Отталкивается от правой руки и левой ноги

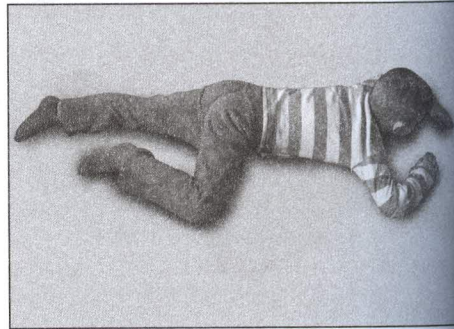


Фото 45. Отталкивается от левой руки и правой ноги

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка приподнята, смотрит прямо;
- ребёнок попеременно использует то правую руку и левую ногу, то левую руку и правую ногу;
- старается отталкиваться внутренней стороной стопы, а не носком или пяткой;
- грудь и живот от пола не отрывает;
- локти не поднимает и держит их близко от пола;
- ползёт прямо, а не в сторону;
- может ползти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 6**Дыхательные упражнения****На выдохе подъём руки и ноги**

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот и втягивать его, то при выполнении упражнений на вдохе ребёнок надувает живот, а на выдохе втягивает. При выполнении упражнений с поднятием рук и ног следить, чтобы при дыхании двигался живот, а не грудная клетка.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох — выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого

«выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку и ногу и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение проделать левой рукой и левой ногой. Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох-выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку и ногу и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение проделать левой рукой и правой ногой. Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- ноги у ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
- ребёнок без напоминания на вдохе надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);

«выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку и ногу и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение проделать левой рукой и левой ногой. Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «вдох – выдох».

1. Первый раз во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, рот закрыт. Далее во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот (шумно) и одновременно с выдохом поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу. Далее во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт) и одновременно с вдохом опускает руку и ногу и т. д.

Выполнить 5 раз.

2. То же самое упражнение проделать левой рукой и правой ногой. Выполнить 5 раз.

- Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребёнок не менял положения туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребёнок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- ноги у ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
- ребёнок без напоминания на вдохе надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);

- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку;
- пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90°);
- поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги по отношению к полу составляет угол 45°);
- ребёнок работает точно по инструкции, не путает руку и ногу, вдох или выдох.



Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот закрыт. 2 уровня

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе так, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот закрыт. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Прямыми руками.

1. Ребёнок держит ручку над переносицей сначала правой прямой рукой и ведёт её вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке,

ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки (фото 46, 47).

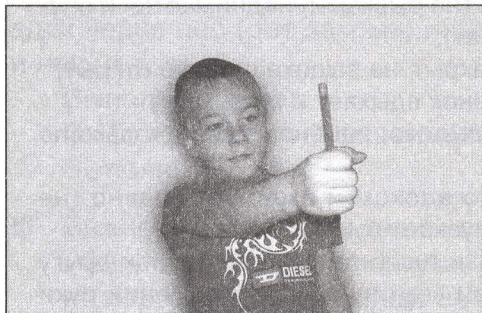


Фото 46. Держит ручку над переносицей



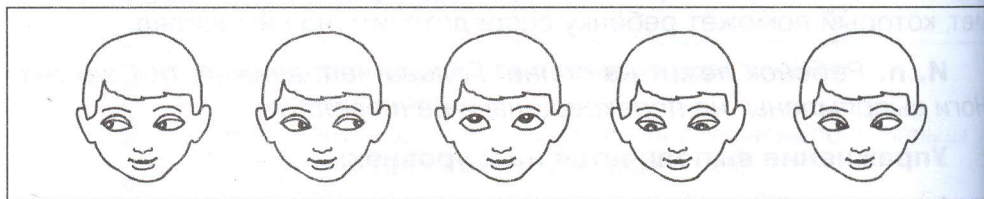
Фото 47. Ведёт ручку вправо

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку. Он держит ручку над переносицей левой прямой рукой и ведёт её влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

3. Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и ведёт её вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

4. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вниз. Затем задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

5. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.



Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками (**фото 48**).

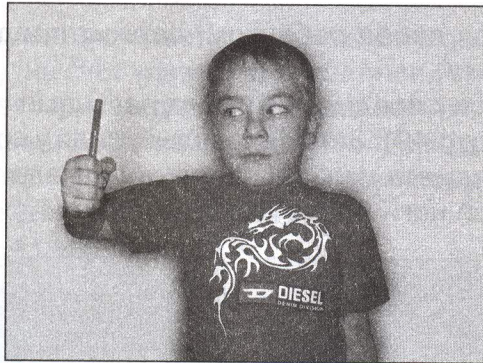


Фото 48. Ведёт ручку вправо правой рукой, согнутой в локте

Упражнение выполняется не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка неподвижна, рот закрыт;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения ручки и глаз строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- движения глаз и руки одновременные и плавные;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок должен помнить последовательность выполнения упражнения — не сбиваться, выполнять упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Дотянись

И. п. Ребёнок лежит на животе. Руки и ноги прямые, не перекрещены, руки вытянуты вперёд, голова немного приподнята.

Взрослый, сидя перед ребёнком, держит предмет (игрушку) на уровне глаз ребёнка.

Ребёнок тянется к предмету сначала пальцами правой руки, а потом левой руки (**фото 49**). Затем взрослый, сидя у ног ребёнка, просит дотянуться до предмета пальцами ног — сначала пальцами правой ноги, а потом левой ноги (**фото 50**).

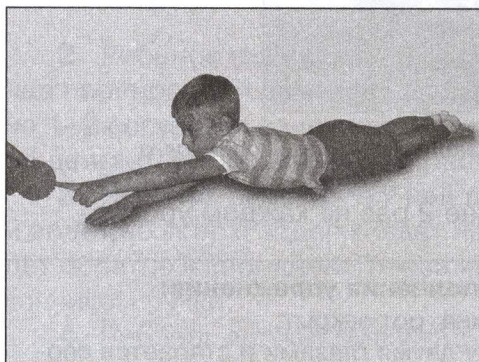


Фото 49. Тянется пальцами левой руки

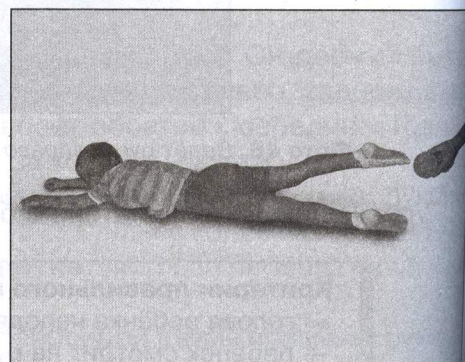


Фото 50. Тянется пальцами правой ноги

Предмет необходимо располагать на таком расстоянии, чтобы ребёнку казалось возможным дотянуться до него.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок тянется к предмету непрерывно и старается удерживать на нём пальцы в течение 3–5 секунд;
- выполнение упражнения происходит плавно, без рывков;
- при выполнении упражнения руками ребёнок постоянно смотрит на предмет, к которому тянется;
- ребёнок может повторить данное движение без предмета;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Кобра

И. п. Ребёнок лежит на животе, касаясь лбом пола. Руки согнуты в локтях, локти прижаты к бокам, ладони лежат на полу, на уровне плеч, пальцы прижаты друг к другу. Ноги прямые, не перекрещены, лежат вместе (**фото 51**).

Взрослый медленно считает вслух: на счёт «раз» ребёнок медленно поднимает голову; на счёт «два» поднимает плечи (медленно отрывает их от пола); на счёт «три» медленно выпрямляет руки; на счёт «четыре» медленно вытягивает шею и медленно запрокидывает голову (глаза смотрят в потолок); на счёт «пять» ребёнок медленно возвращается в исходное положение (**фото 52–54**).

Выполнить 3–4 раза.

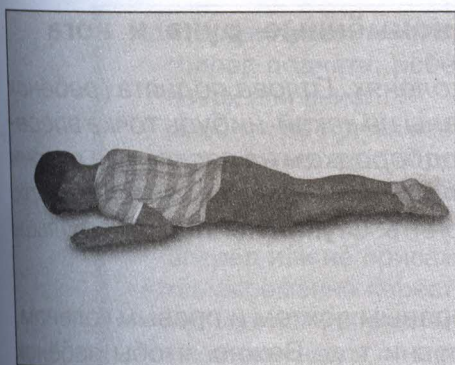


Фото 51. Исходное положение

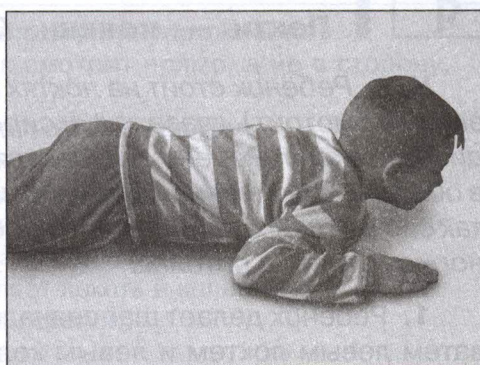


Фото 52. Поднимает голову

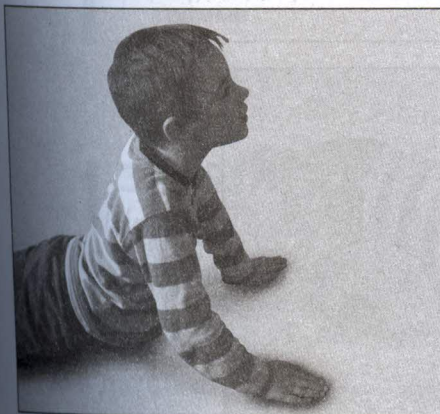


Фото 53. Выпрямляет руки



Фото 54. Запрокидывает голову

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не отрывает ладони от пола;
- ноги неподвижны;
- выполняет упражнение медленно и не рывками;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

**Упражнения двигательного репертуара****Локти — колени. Одноимённые рука и нога**

И. п. Ребёнок стоит на локтях и коленях. Голова поднята (ребёнок вниз не смотрит), глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот закрыт. Ребёнок опирается подбородком на раскрытые ладони в области соединения ладоней с запястьями. Пальцы «смотрят» вверх, как свечи, пальцы к щекам не прислонять. Ступни ног подняты, пальцы ног «смотрят» в потолок.

1. Ребёнок делает шаг сначала правым локтем и правым коленом, затем левым локтем и левым коленом и т. д. Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял локоть и колено (**фото 55**).

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).



Фото 55. Одноимённые рука и нога

И. п.
вниз не
ди. Ро
в обла
как све
ног «с

1. п
затем л
одновр
2. п
назад с



Для
счёт «ра
и втягив

Локти — колени. Разноимённые рука и нога

И. п. Ребёнок стоит на локтях и коленях. Голова поднята (ребёнок вниз не смотрит), глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот закрыт. Ребёнок опирается подбородком на раскрытые ладони в области соединения ладоней с запястьями. Пальцы «смотрят» вверх, как свечки, пальцы к щекам не прислонять. Ступни ног подняты, пальцы ног «смотрят» в потолок.

1. Ребёнок делает шаг сначала правым локтем и левым коленом, затем левым локтем и правым коленом и т. д. Важно, чтобы ребёнок одновременно переставлял локоть и колено.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова поднята, ребёнок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз;
- ребёнок не прижимает пальцы рук к щекам;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага не должна быть очень большой или очень маленькой, так чтобы ребёнок не вытягивал руки и туловище вперёд или не присаживался на пятки;
- одновременно переставляет локоть и колено;
- пальцы ног направлены в потолок;
- не спотыкается и не падает;
- может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 7



Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой, счёт «раз-два-три»

Для детей от 7 лет. Дыхательное упражнение выполняется на счёт «раз-два-три». Если ребёнок хорошо научился поднимать живот и втягивать его, то во время выполнения упражнения на вдохе ребёнок

надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательное упражнение выполняется на счёт «раз-два-три» так, как описано ниже.

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого. С задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три».

Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), живот во время вдоха постепенно надувается (для детей от 7 лет).

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три». Ребёнок должен задержать дыхание (дети от 7 лет держат живот надутым, рот закрыт).

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот), живот во время выдоха постепенно втягивается (для детей от 7 лет), рот закрывается.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три». Ребёнок должен задержать дыхание (дети от 7 лет держат живот втянутым).

Взрослый продолжает считать: «вдох — раз-два-три» и т. д.

Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала (вдох — задержка дыхания — выдох — задержка дыхания) равны по времени.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
- на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);

- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- на задержке дыхания после вдоха ребёнок держит живот поднятым, после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
- на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;
- ребёнок работает точно по инструкции.



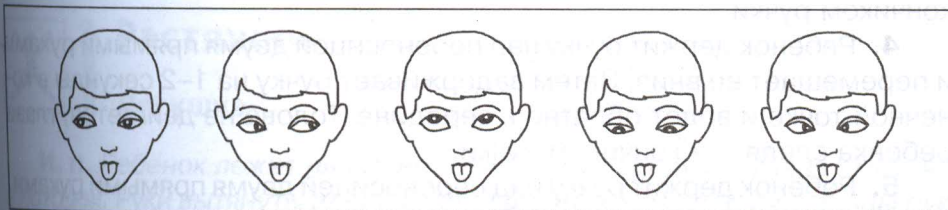
Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык высунут. 2 уровня

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся.

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в среднем темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до 7 лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.



- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.** Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками (фото 56).

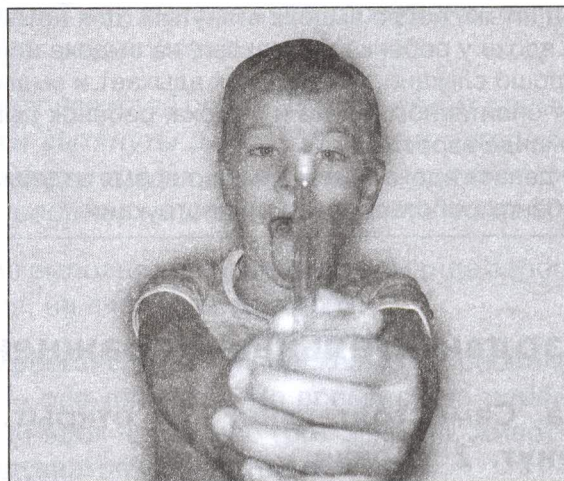


Фото 56. Выполняется прямыми руками, язык лежит на нижней губе

1. Ребёнок держит ручку над переносицей прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, а затем ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку. Держит ручку над переносицей прямой левой рукой и ведёт её влево, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

3. Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и ведёт её вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

4. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вниз. Затем задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

5. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за кончиком ручки.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку рукой.

II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык лежит на нижней губе, не зажимается губами или зубами;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения глаз и руки ребёнка синхронные и плавные;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Лягушка

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль тела, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого на счёт «раз-два-три».

Ребёнок кладёт руки на живот.

1. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает правую ногу в колене и ставит ступню на пол. По команде взрослого «два» ребёнок кладёт согнутую правую ногу на пол вбок, ступня правой ноги прижимается к левой ноге сбоку у левого колена (правое колено лежит на полу). По команде взрослого «три» ребёнок возвращает ногу в исходное положение (кладёт прямую правую ногу рядом с левой ногой) **(фото 57–60)**.

Выполнить 5 раз.

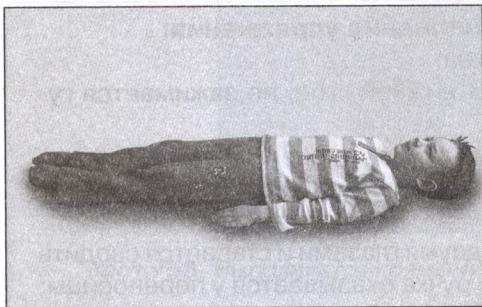


Фото 57. Лежит на спине, ноги не перекрещены



Фото 58. Сгибает правую ногу в колене, ступня стоит на полу

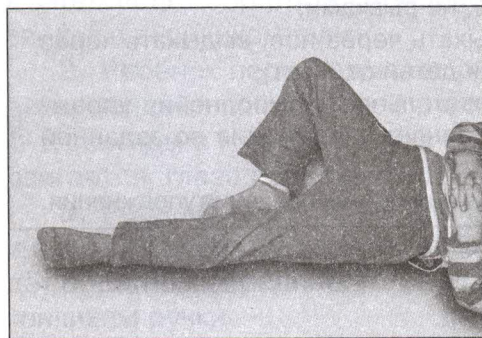


Фото 59. Прижимает ступню правой ноги к левой ноге

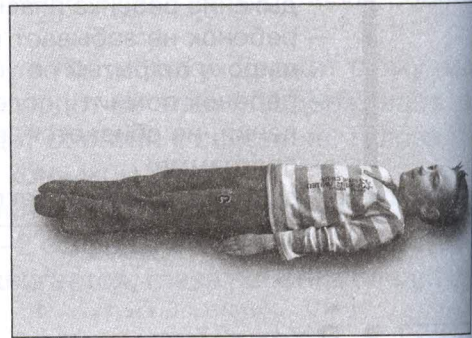


Фото 60. Возвращает ногу в исходное положение

2. Ребёнок не убирает руки с живота и выполняет упражнение левой ногой.

Выполнить 5 раз.

3. Ребёнок не убирает руки с живота. По команде взрослого «раз» ребёнок сгибает сразу две ноги в коленях и ставит ступни на пол. По команде взрослого «два» ребёнок прижимает ступни друг к другу,

разводит ноги в стороны, колени кладёт на пол. По команде взрослого «три» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт прямые ноги на пол) (фото 61, 62).

Выполнить 5 раз.

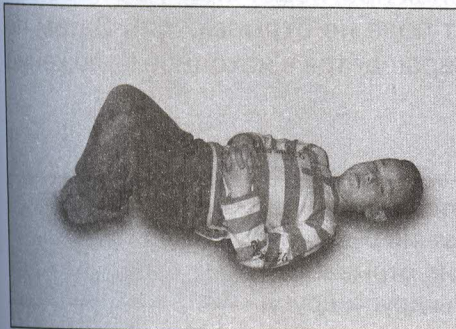


Фото 61. Сгибает две ноги



Фото 62. Кладёт колени на пол

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не меняет положения рук;
- по окончании упражнения вытягивает руки вдоль тела;
- ступня полностью прижимается сбоку у колена противоположной ноги;
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Мышкин мостик-1

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не меняет положения рук, ног, головы;
- плечи и ягодицы от пола не отрывает;
- колени всё время прижаты друг к другу;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90° , ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу. Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу. Длина шага ребёнка не должна

быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты (**фото 63, 64**).

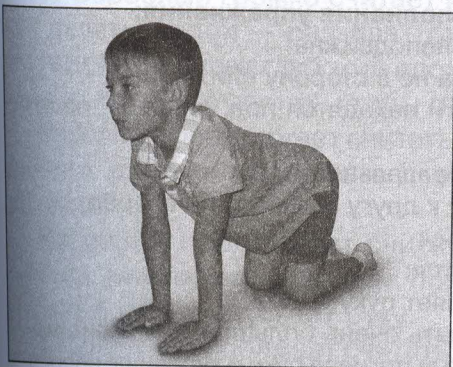


Фото 63. Исходное положение



Фото 64. Шагает одноимёнными рукой и ногой

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу. Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу. Длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты (**фото 65**).



Фото 65. Шагает разноимёнными рукой и ногой

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- идёт прямо, а не в сторону;
- на пальцы ног не опирается;
- одновременно переставляет руку и ногу;
- длина шага не должна быть очень большой или очень маленькой, чтобы ребёнок не вытягивал руки и туловище вперёд или не присаживался на пятки;
- не спотыкается и не падает;
- может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 8



Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре». Поднятие руки на вдохе

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены, ребёнок не должен шевелить ногами.

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого, с задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три-четыре».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три-четыре». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую правую руку так, чтобы пальцы «смотрели» в потолок.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт) и держать руку поднятой.

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три-четыре». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот) и опускает руку.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре». Ребёнок должен задержать дыхание и держать рот закрытым (рука лежит на полу).

Взрослый продолжает следующую фразу «вдох — раз-два-три-четыре» и т. д.

Нужно сделать непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

2. Выполнить упражнение «дыхание с задержкой на счёт раз-два-три-четыре» с левой рукой.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
- на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе стягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- на задержке дыхания после вдоха держит живот поднятым, после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
- на вдохе рот ребёнка закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанных вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;

- пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (руки расположены под углом 90° по отношению к телу);
- ребёнок работает точно по инструкции.



Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается за глазами. 2 уровня

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Они могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить взгляд.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в ту же сторону, что и глаза** (глаза поворачиваются за кончиком ручки вправо — язык вправо; глаза влево — язык влево; глаза вверх — язык вверх; глаза вниз — язык вниз; глаза сходятся к переносице — язык убирается в рот).

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок держит ручку над переносицей прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, а затем ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается (**фото 66**).

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку. Держит ручку над переносицей прямой левой рукой и ведёт её влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; затем ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается (**фото 67**).

3. Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно движется вверх), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается (**фото 68, 69**).



Фото 66. Ведёт ручку вправо



Фото 67. Ведёт ручку влево

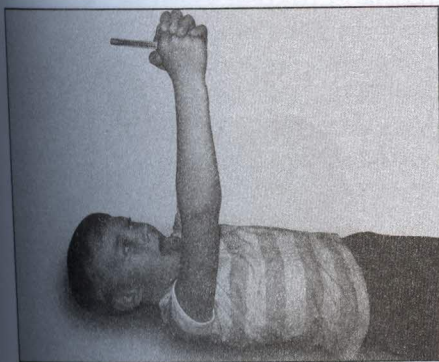


Фото 68. Держит ручку над переносицей

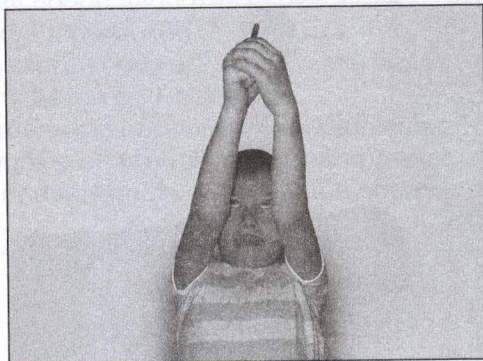


Фото 69. Ведёт ручку вверх

4. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно движется вниз), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение).

кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается (**фото 70, 71**).

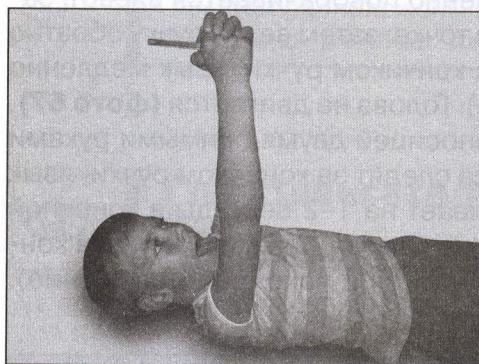


Фото 70. Держит ручку над переносицей двумя прямыми руками

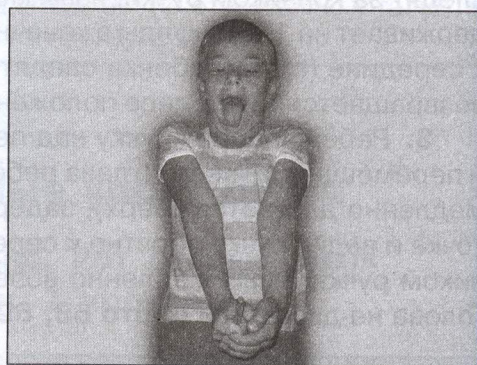


Фото 71. Опускает ручку вниз двумя прямыми руками

5. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно убирается в рот, рот закрывается), задерживает ручку на 1–2 секунды около переносицы и ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, рот открывается, язык медленно высовывается изо рта в исходное положение). Голова не двигается (**фото 72, 73**).

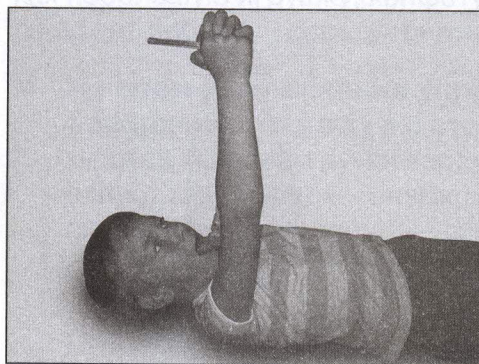


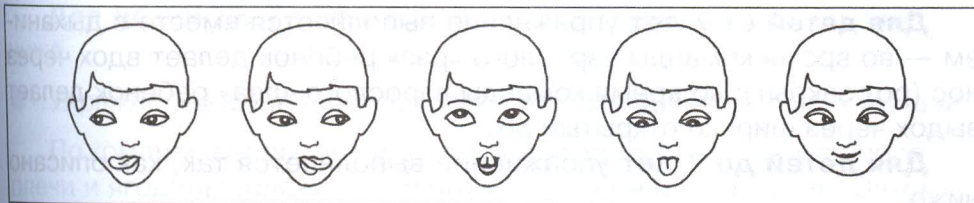
Фото 72. Держит ручку над переносицей двумя прямыми руками



Фото 73. Ведёт ручку к переносице двумя прямыми руками

- Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются). Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность

выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.



II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык плавно двигается, одновременно с движениями глаз;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- направление движения строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения руки и глаз одновременные и плавные;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Мышкин мостик-2. Руки на животе и диафрагме

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Одна рука лежит на животе, другая на диафрагме, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты

в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол), при этом руки, надавливая на живот и диафрагму, помогают лечь в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не меняет положения рук, ног, головы;
- плечи и ягодицы от пола не отрывает;
- колени всё время прижаты друг к другу;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Мышкин мостик-3. Руки под головой

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат под головой, локти лежат на полу. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через

нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол), при этом голова и руки немного приподнимаются, ребёнок смотрит на свои колени, локти к голове не прижимает. Затем ребёнок самостоятельно, без команды опускает голову и руки в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не отрывает плечи и ягодицы от пола;
- колени всё время прижаты друг к другу;
- локти лежат на полу, во время подъёма локти не прижимает к голове;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки. Язык двигается за рукой

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот открыт, язык высунут.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты (фото 74, 75).

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).



Фото 74. Исходное положение



Фото 75. Шагает одноимёнными рукой и ногой

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;

- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- рука, нога и язык двигаются одновременно;
- язык ребёнка двигается через середину и «смотрит» в стену, а не вниз или вверх;
- не путает положения языка;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Обычные четвереньки. Глаза за рукой

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- рука, нога и глаза двигаются одновременно;
- глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- ребёнок идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 9**Дыхательные упражнения**

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять». Поднятие ноги на вдохе

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся.

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то при выполнении упражнений во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время второй задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого, с задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три-четыре-пять».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую правую ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт) и держать ногу поднятой.

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три-четыре-пять». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот) и опускает ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять». Ребёнок должен задержать дыхание и держать рот закрытым (рука лежит на полу).

Взрослый продолжает считать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять» и т. д.

Нужно выполнить непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

2. Выполнить упражнение «дыхание с задержкой на счёт раз-два-три-четыре-пять».

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
- на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- ребёнок на задержке дыхания после вдоха держит живот поднятым и после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
- на вдохе рот ребёнка закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;

- не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;
- во время подъёма нога прямая, носок вытянут;
- поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (нога расположена под углом 45° по отношению к полу);
- ребёнок работает точно по инструкции.



Глазодвигательные упражнения

Лёжа. Самостоятельно. Рот открыт, язык двигается в противоположную от глаз сторону.
2 уровня

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся.

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох — при движении в сторону, выдох — при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе — так, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп. Дети от 7 лет выполняют упражнение, держа в руках ручку с ярким концом.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Дети до семи лет могут выполнять упражнение, держа в руках небольшую игрушку, конфету или любой другой предмет, который поможет ребёнку сосредоточить на нём взгляд.

- **Во время выполнения упражнения рот ребёнка открыт, язык поворачивается в противоположную от глаз сторону** (глаза за кончиком ручки вправо — язык влево; глаза влево — язык вправо; глаза вверх — язык вниз; глаза вниз — язык вверх; глаза сходятся к переносице — язык сильно высовывается).

Упражнение выполняется на 2 уровнях:

I уровень. Выполняется прямыми руками.

1. Ребёнок держит ручку над переносицей прямой правой рукой. Ведёт ручку вправо (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается влево) (**фото 76**), задерживает на 1–2 секунды

в конечной точке, а затем ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

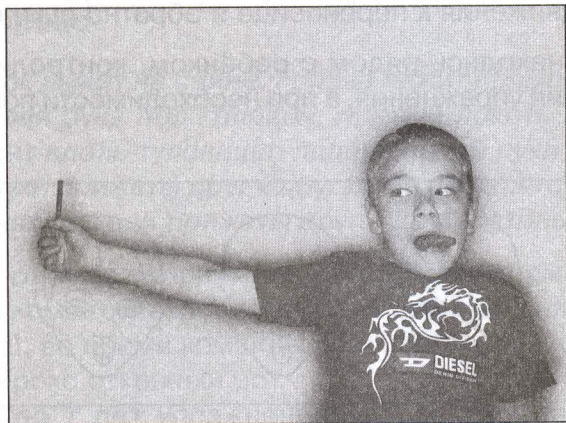


Фото 76. Глаза — вправо, язык — влево

2. Ребёнок перекладывает ручку в левую руку. Держит ручку над переносицей прямой левой рукой и ведёт её влево (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно поворачивается вправо), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке; затем ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

3. Ребёнок берёт ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вверх (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно движется вниз), задерживает на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

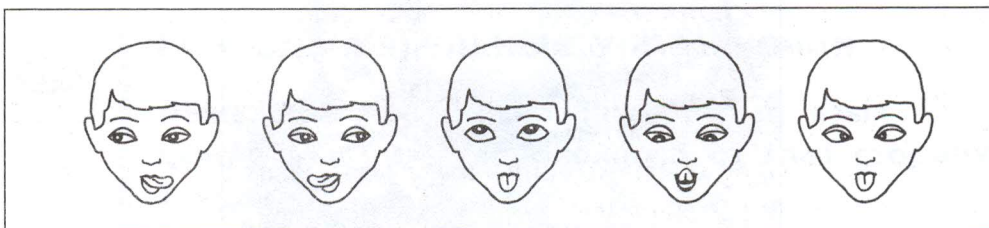
4. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками и перемещает её вниз (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно движется вверх), задерживает ручку на 1–2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

5. Ребёнок держит ручку над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт ручку к переносице (глаза ребёнка следят за кончиком ручки, язык медленно высовывается вперёд), задерживает на 1–2 секунды около переносицы и ведёт ручку обратно к середине (глаза ребёнка

следят за кончиком ручки, язык медленно возвращается в исходное положение). Голова не двигается.

- Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослый, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой.



II уровень. То же самое упражнение выполняется согнутыми в локтях руками.

Упражнение выполнять не более 2 раз на каждом уровне.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка неподвижна;
- рот открыт, язык плавно движется, одновременно с движениями глаз;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены, не шевелятся;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- движения руки и глаз одновременные и плавные;
- руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ручку держит прямо перед собой напротив переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



И. г

в потоло
Левая
палец
согнути

Дл

ем — в
нос (р
выдох

Дл

ниже.

● Уп

1.

плечи
взрос.
(подн
в коле
спину

В

2.

под г
левог
П

на пл
кома
коле
гнута
(клад
Е

Е



Растяжки

Мышкин мостик-4. Одноимённые локоть и колено

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Правая рука под головой, правый локоть лежит на полу. Левая рука лежит вдоль туловища, ладонь левой руки лежит на полу, пальцы левой руки прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

● Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). По команде взрослого «два» ребёнок локтем правой руки касается правого колена (поднимается голова вместе с правой рукой и правая нога, согнутая в колене). Затем ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 3 раза.

2. Повторить это упражнение, поменяв руки местами — левая рука под головой, правая рука лежит вдоль тела, левый локоть касается левого колена.

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). По команде взрослого «два» ребёнок локтем левой руки касается левого колена (поднимается голова вместе с левой рукой и левая нога, согнутая в колене). Затем ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 3 раза.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не отрывает плечи и ягодицы от пола;
- не убирает руку с затылка;

- локоть лежит на полу, во время подъёма головы локоть не прижимается к голове;
- не забывает положить локоть на пол;
- глаза смотрят на точку соприкосновения локтя с коленом;
- не путает положений рук и ног;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

Мышкин мостик-5. Разноимённые локоть и колено

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Правая рука лежит под головой, правый локоть лежит на полу. Левая рука держит левое колено. Ноги согнуты в коленях, правая нога стоит на полу, левая нога пола не касается.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

● Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). По команде взрослого «два» ребёнок касается локтем правой руки левого колена (поднимается голова вместе с правой рукой и левая нога вместе с левой рукой). Затем ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 3 раза.

2. Повторить это упражнение, поменяв руки местами — левая рука под головой, правая рука держит правое колено, на выдохе левый локоть касается правого колена.

По команде взрослого «раз» ребёнок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). По команде взрослого «два» ребёнок касается локтем левой руки правого колена (поднимается голова вместе с левой рукой и правая нога вместе с правой рукой). Затем ребёнок возвращается в исходное положение (кладёт спину на пол).

Выполнить 3 раза.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребёнок не отрывает плечи и ягодицы от пола;
- не убирает руку с затылка;
- локоть лежит на полу, во время подъёма головы локоть не прижимается к голове;
- не забывает положить локоть на пол;
- глаза смотрят на точку соприкосновения локтя с коленом;
- не путает положений рук и ног;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- ребёнок помнит последовательность выполнения упражнения, не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки. Язык двигается в противоположную от руки сторону

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90° , ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, глаза фиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот открыт, язык высунут.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык в противоположную от

шагающей ладони сторону (влево) (**фото 77, 78**). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.



Фото 77. Исходное положение

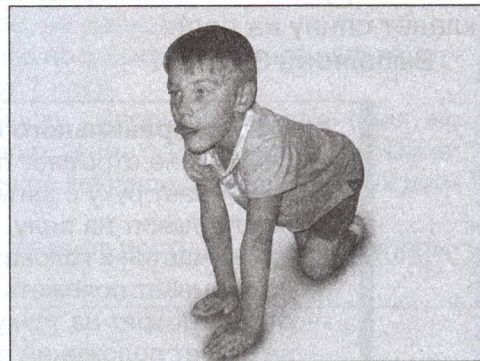


Фото 78. Шагает одноимёнными рукой и ногой

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова поднята, неподвижна;
- ребёнок смотрит прямо, а не в сторону или вниз;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- рука, нога и язык двигаются одновременно;

- язык ребёнка должен поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- не путает положения языка;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

Обычные четвереньки. Глаза двигаются в противоположную от руки сторону

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот закрыт.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает

глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- рука, нога и глаза двигаются одновременно;
- глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 10



Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть». Поднятие одноимённых руки и ноги на вдохе

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые, не перекрещены.

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого, с задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую правую руку и прямую правую ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять-шесть». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт) и держать руку и ногу поднятыми.

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот) и опускает руку и ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять-шесть». Ребёнок должен задержать дыхание и держать рот закрытым (рука и нога лежат на полу).

Взрослый продолжает считать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть» и т. д.

Нужно выполнить непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

- 2.** Выполнить упражнение с левой рукой и левой ногой.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
- на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);

- ребёнок на задержке дыхания после вдоха держит живот поднятым, после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
- на вдохе рот ребёнка закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;
- ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку и ногу;
- пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (рука расположена под углом 90° по отношению к телу);
- поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (нога расположена под углом 45° по отношению к полу);
- ребёнок работает точно по инструкции.



Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот закрыт.
3 уровня

И. п. Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот закрыт. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку

в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку перед глазами ребёнка (перед переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, задерживает на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает ручку влево, задерживает в крайней точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- рот закрыт;
- ребёнок не отрывает спину и голову от стены (для детей до 7 лет);
- не сгибает ноги в коленях;

- движения глаз ребёнка и руки взрослого синхронные и плавные;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Руки лодочкой

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки сложены лодочкой ладонь к ладони и вытянуты вверх, пальцы прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» ладонь правой руки «ползёт» по внутренней стороне левой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с левой стороны туловища. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

2. По команде взрослого «раз» ладонь левой руки «ползёт» по внутренней стороне правой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги,

согнутые в коленях, опускаются на пол с правой стороны туловища. По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

3. По команде взрослого «раз» ладонь правой руки «ползёт» по внутренней стороне левой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с правой стороны туловища (**фото 79, 80**). По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

4. По команде взрослого «раз» ладонь левой руки «ползёт» по внутренней стороне правой руки, которая медленно опускается на пол перпендикулярно туловищу. Одновременно с движением рук ноги, согнутые в коленях, опускаются на пол с левой стороны туловища (**фото 81, 82**). По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 3 раза.



Фото 79. Исходное положение



Фото 80. Руки — влево, ноги — вправо



Фото 81. Исходное положение



Фото 82. Руки — вправо, ноги — влево

Критерии правильного выполнения упражнения:

- одновременность движения рук и ног;
- соблюдение направлений по горизонтали и вертикали;
- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- самостоятельное безошибочное выполнение упражнения без помощи взрослого 3 раза подряд;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

**Упражнения двигательного репертуара****Обычные четвереньки. Язык и глаза двигаются за рукой**

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90° , ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (вправо). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно

переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык и глаза в сторону шагающей ладони (влево). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Обычные четвереньки. Язык и глаза двигаются в противоположную от руки сторону

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги по отношению к туловищу находятся под углом 90° , ноги от коленей до пальцев ног лежат на полу. Голова поднята, неподвижна, рот открыт, язык высунут.

ОДНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает язык и глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

РАЗНОИМЁННЫЕ РУКА И НОГА

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык и глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык и глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;

- ладони расположены параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- рука, нога, язык и глаза движутся одновременно;
- язык ребёнка должен двигаться через середину и «смотреть» вправо или влево, а не вниз или вверх;
- глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- ребёнок не путает положения языка и глаз;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

ЗАНЯТИЕ 11



Дыхательные упражнения

Дыхание с задержкой. Счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Поднятие разноимённых руки и ноги на вдохе

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги выпрямлены, не перекрещены.

Для детей от 7 лет. Если ребёнок хорошо научился поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время вдоха ребёнок надувает живот, во время задержки дыхания держит живот надутым, во время выдоха втягивает живот, во время задержки дыхания держит живот втянутым.

Для детей до 7 лет дыхательные упражнения выполняются так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого. С задержкой дыхания, на счёт «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь».

1. Взрослый громко считает и подсказывает ребёнку, что он должен делать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Во время счёта ребёнок **постепенно** делает глубокий вдох через нос (рот закрыт) и поднимает прямую правую руку и прямую левую ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Ребёнок должен задержать дыхание (рот закрыт) и держать руку и ногу поднятыми.

Взрослый продолжает считать: «выдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Ребёнок **постепенно** делает полный выдох (шумно, через широко открытый рот) и опускает руку и ногу.

Взрослый продолжает считать: «не дышим — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь». Ребёнок должен задержать дыхание и держать рот закрытым (рука и нога лежат на полу).

Взрослый продолжает считать: «вдох — раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» и т. д.

Нужно выполнить непрерывно 5 циклов четырёхфазного дыхания. Все четыре интервала равны по времени.

2. Выполнить упражнение с левой рукой и правой ногой.

Критерии правильного выполнения упражнения ребёнком:

- голова неподвижна;
- руки вытянуты вдоль туловища, ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся;
- ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены;
- на вдохе ребёнок надувает живот, на выдохе втягивает его (для детей от 7 лет);
- во время дыхания поднимается и опускается живот, а не грудная клетка (для детей от 7 лет);
- живот медленно и плавно (не рывками) поднимается и опускается (для детей от 7 лет);
- ребёнок на задержке дыхания после вдоха держит живот поднятым, после выдоха втянутым (для детей от 7 лет);
- на вдохе у ребёнка рот закрыт, на выдохе широко открыт;
- хорошо слышно, как ребёнок вдыхает и выдыхает;
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребёнок дышит только по команде взрослого;
- не делает вдоха или выдоха во время задержки дыхания;
- ребёнок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку и ногу;

- пальцы руки выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (руки находятся под углом 90° по отношению к телу);
- поднимая ногу, ребёнок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (нога расположена под углом 45° по отношению к полу);
- ребёнок работает точно по инструкции.



Глазодвигательные упражнения

Сидя. С помощью взрослого. Рот открыт, язык высунут. 3 уровня

И. п. Ребёнок сидит на полу. Спина прямая, голова неподвижна, рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе. Ноги прямые, не перекрещены, слегка раздвинуты. Руки лежат на коленях (правая рука — на правом колене, левая рука — на левом колене).

Для детей от 7 лет. Ребёнок делает вдох при движении в сторону, выдох — при движении к середине. Упражнение должно выполняться в **среднем** темпе, чтобы ребёнок успевал сделать медленный вдох и выдох и при этом сильно не ускорял темп.

Для детей до 7 лет глазодвигательные упражнения выполняются так, как описано ниже. Если у ребёнка не получается сидеть самостоятельно с прямой спиной во время выполнения упражнения, можно посадить его на пол так, чтобы он опирался спиной о стену.

Взрослый берёт ручку и плавно перемещает её перед глазами ребёнка вправо и обратно к середине, влево и обратно к середине, вверх и обратно к середине, вниз и обратно к середине, к переносице и от переносицы. **Глаза ребёнка следят за яркой точкой на конце ручки, голова не двигается.** Необходимо на 1–2 секунды задерживать ручку в крайних положениях (право, лево, верх, низ, у переносицы), ребёнок должен удерживать взгляд в этих крайних точках.

- **Во время выполнения упражнения рот у ребёнка открыт, язык высунут и спокойно лежит на нижней губе.** Важно, чтобы ребёнок не зажимал язык губами или зубами.

Упражнение выполняется последовательно на 3 уровнях:

I уровень. Ручка располагается на расстоянии вытянутой руки ребёнка.

1. Взрослый располагает ручку перед глазами ребёнка (перед переносицей), ручка находится на расстоянии вытянутой руки ребёнка (попросите ребёнка вытянуть руку вперёд и на этом расстоянии расположите ручку перед переносицей).

Взрослый перемещает ручку вправо, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, задерживает на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

2. Взрослый перемещает ручку влево, задерживает в конечной точке на 1–2 секунды, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

3. Взрослый перемещает ручку вверх, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

4. Взрослый перемещает ручку вниз, задерживает на 1–2 секунды в конечной точке, затем возвращает к середине, остановка на 1–2 секунды. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается.

5. Взрослый перемещает ручку к переносице ребёнка, задерживает на 1–2 секунды около переносицы и возвращает к середине. Глаза ребёнка следят за кончиком ручки, голова не двигается. Перемещая ручку от середины к переносице, необходимо добиваться того, чтобы оба глаза ребёнка смотрели на яркий кончик ручки, сходясь у переносицы.

II уровень. Упражнение выполняется аналогично на расстоянии руки ребёнка, согнутой в локте.

III уровень. Упражнение выполняется аналогично около переносицы ребёнка.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна;
- рот открыт, язык высунут и лежит на нижней губе;
- язык не зажимается губами или зубами;
- ребёнок не отрывает спину и голову от стены (для детей до 7 лет);
- не сгибает ноги в коленях;

- движения руки и глаз плавные и одновременные;
- направление движения ручки и глаз ребёнка строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Растяжки

Флажки

И. п. Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты в стороны и образуют с туловищем прямой угол. Ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.

Для детей от 7 лет упражнение выполняется вместе с дыханием — во время команды взрослого «раз» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребёнок делает выдох через широко открытый рот.

Для детей до 7 лет упражнение выполняется так, как описано ниже.

- Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два».

1. По команде взрослого «раз» руки одновременно перемещаются таким образом, чтобы прямая правая рука, скользя по полу, переместилась вверх к голове, а прямая левая рука, скользя по полу, переместилась вниз вдоль туловища. Одновременно голова поворачивается в сторону руки, оказавшейся наверху (вправо), а колени наклоняются к руке, оказавшейся внизу (влево) (**фото 83, 84**). По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

2. По команде взрослого «раз» руки одновременно перемещаются таким образом, чтобы прямая левая рука, скользя по полу, переместилась вверх к голове, а прямая правая рука, скользя по полу, переместилась вниз вдоль туловища. Одновременно голова поворачивается в сторону руки, оказавшейся наверху (влево), а колени наклоняются к руке, оказавшейся внизу (вправо) (**фото 85**). По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

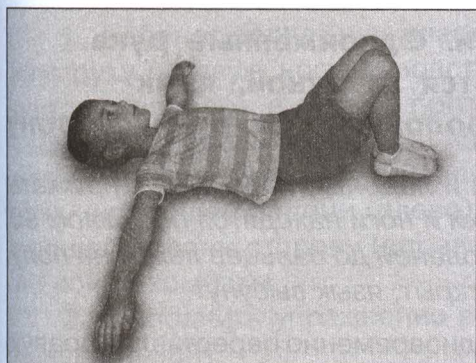


Фото 83. Исходное положение

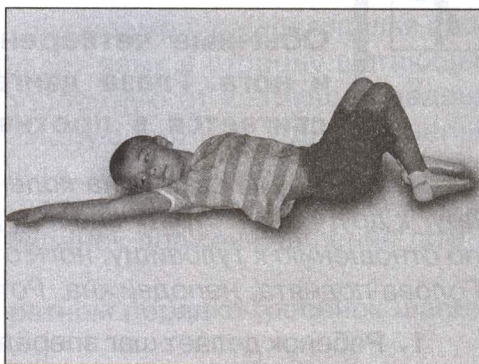


Фото 84. Голова — вправо, ноги — влево



Фото 85. Голова — влево, ноги — вправо

Критерии правильного выполнения упражнения:

- одновременность движений рук и ног;
- соблюдение направлений по горизонтали и вертикали;
- дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ребёнок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет);

- упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.



Упражнения двигательного репертуара

Обычные четвереньки. Одноимённые рука и нога. Глаза двигаются за рукой, язык двигается в противоположную от руки сторону

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна. Рот открыт, язык высунут.

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и правую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (вправо), а язык в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и левую ногу, и поворачивает глаза в сторону шагающей ладони (влево), а язык в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты (**фото 86**).

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

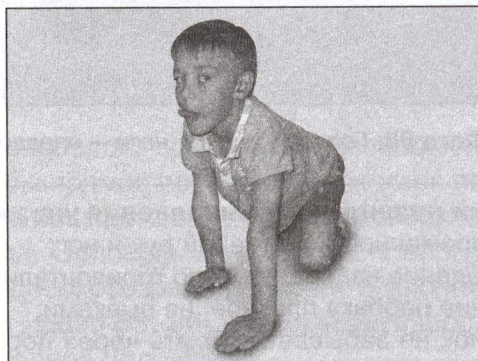


Фото 86. Глаза — влево, язык — вправо

Обычные четвереньки. Разноимённые рука и нога. Язык двигается за рукой, глаза двигаются в противоположную от руки сторону

И. п. Ребёнок стоит на коленях и ладонях, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу, ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Голова поднята, неподвижна. Рот открыт, язык высунут.

1. Ребёнок делает шаг вперёд, одновременно переставляя правую руку и левую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (вправо), а глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (влево). Ребёнок делает следующий шаг, одновременно переставляя левую руку и правую ногу, и поворачивает язык в сторону шагающей ладони (влево), а глаза в противоположную от шагающей ладони сторону (вправо). Ребёнок должен медленно дойти до конца комнаты.

2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребёнок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребёнка поднята, неподвижна;
- спина прямая, руки и ноги находятся под углом 90° по отношению к туловищу;
- ладони расположены параллельно друг другу;
- пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- рука, нога, язык и глаза двигаются одновременно;
- язык ребёнка должен двигаться через середину и «смотреть» вправо или влево, а не вниз или вверх;
- глаза ребёнка должны поворачиваться как можно дальше в сторону (вправо или влево), а не вниз или вверх;
- ребёнок не путает положения языка и глаз;
- идёт прямо, а не в сторону;
- длина шага ребёнка не должна быть очень большой (иначе он вытягивает руки и туловище вперёд) или очень маленькой (иначе он присаживается на пятки);
- на пальцы ног не опирается;
- не спотыкается и не падает;
- ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.