

Комплекс упражнений для занятий дома (часть 1)

Данный комплекс предназначен для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Рекомендуемая частота занятий – 2-3 раза в неделю, в течение 7-8 недель.

Цель: развитие высших психических функций; функциональная активация подкорковых образований мозга; обеспечение и регуляция общего энергетического, активационного фона, на котором развиваются все психические функции; формирование межполушарного взаимодействия; формирование тактильного, двигательного, зрительного, слухового восприятия; обеспечение регуляции, программирования и контроля психической деятельности.

(Примечание: для дыхательных и глазодвигательных упражнений имеются противопоказания, выполнять только после консультации с врачом.)

I. Дыхательный блок

- 1) Максимальный вдох через нос - максимальный выдох ртом («дутьбол», задуваем воображаемые свечи, кто больше)
- 2) Ритмизация дыхания (4 счета вдох, пауза, 4 счета выдох)

II. Растяжки

- 1) «струнка»: ИП – лежа на спине – руки вверх, ноги вытянуты – на 4 счета натяжение, на 4 расслабление – соединяем с дыханием
- 2) Растяжка "Половинка"..
И.п. - сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.
- 3) Ползание без рук (только ногами); аналогичное ползание без ног, только руками - на животе, на спине.
- 4) «бревнышко» - руки вверх над головой, ноги вытянуты. Нужно катиться по полу, не сгибая рук и ног – работают мышцы тела.

III. Глазодвигательные упражнения

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

Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его

самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

IV. Развитие слухового восприятия (ритмы).

Выбрать любое ритмичное стихотворение – четверостишие или восьмистишие. Необходимо сначала прохлопать его, затем протопать. Затем строчку топаем, строчку хлопаем. Можно разнообразить варианты. Теперь простукиваем ритм на различных музыкальных инструментах – бубен, металлофон, маракасы, ударные. Если в обиходе нет музыкальных инструментов, полезно извлекать ритмы из подручных материалов – кастрюли, пластиковая или металлическая посуда и т.д.