

Нейропсихологические упражнения для детей от 3-9 лет с общей моторной неловкостью, неустойчивостью и истощаемостью нервных процессов, снижением внимания, памяти, общей работоспособности, двигательной заторможенностью или расторможенностью, эмоционально-волевыми проблемами, трудностями формирования пространственных представлений, речевых процессов, письма, чтения, математических навыков.

Индивидуальные занятия с ребенком следует проводить ежедневно, на отработку одного упражнения отводится от 3 до 5 дней в зависимости от индивидуальных особенностей.

Все двигательные упражнения выполняются в медленном темпе от 3 до 8 раз в течение занятия.

Важна четкая, повторяющаяся структура занятий. В одно занятие целесообразно включать по одному упражнению из каждого блока. Кроме того, требуется достаточно твердая позиция взрослого, способствующая автоматизации алгоритма занятий.

В конце каждого занятия желательно дать позитивную оценку успехов ребенка. Следует знать, что качество выполнения заданий ребенком может ухудшаться к 6-8 занятию. Но через 1-2 недели приходит в норму.

Блок А. Упражнения двигательного репертуара

Лодочка

И.п. Ребенок лежит на животе. Руки вытянуты вперед, параллельно друг другу. Ноги прямые.

Ребенок приподнимает прямые руки и ноги, прогибается и качается на животе вперед-назад. Выполняется 5-6 раз.

- ⑩ Если у ребенка самостоятельно не получается выполнить упражнение, взрослый поддерживает ноги ребенка под коленями (чуть выше сгиба), а руки под сгибом локтей, и помогает ребенку в освоении этого движения. Это упражнение можно выполнять по частям, а затем переходить к качанию.

По команде взрослого «раз» ребенок поднимает только прямые руки, держит их поднятыми 3-5 секунд и опускает (ноги не поднимает).

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



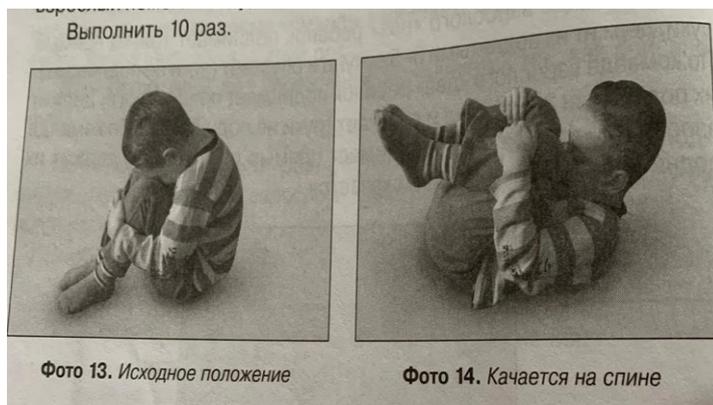
Критерии правильного выполнения упражнения:

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

Качалочка

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

Ребенок должен качаться на спине, откатываясь назад и ложась на спину. Затем он возвращается в исходное положение и фиксирует его. Если ребенок самостоятельно не может качаться, взрослый помогает ему, поддерживая одной рукой под затылок. Выполняет 10 раз.



Критерии правильного выполнения упражнения:

- умение удерживать колени у груди, не разжимая рук
- ребенок 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

Короткое бревнышко

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

Ребенок должен медленно прокатиться от одной стороны комнаты до противоположной и обратно. Когда ребенок катится вправо, прямая левая нога заходит за прямую правую ногу. Когда катится влево, прямая правая нога заходит за прямую левую ногу, руки не должны отрываться от тела.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребенок 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 бревнышко

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

Ребенок должен медленно прокатиться от одной стены комнаты до противоположной и обратно. Когда ребенок катится вправо, прямая левая нога заходит на прямую правую ногу. Когда катится влево, прямая правая нога заходит на прямую левую ногу.



Категории правильного выполнения упражнения:

- ребенок перекачивается самостоятельно, без помощи взрослого
- руки и ноги прямые
- руки не опережают ноги
- ноги не опережают руки

- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе

Ползание на спине. Отталкивание двумя ногами одновременно.

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

Ребенок ползет, отталкиваясь двумя ногами до полного разгибания ног.

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

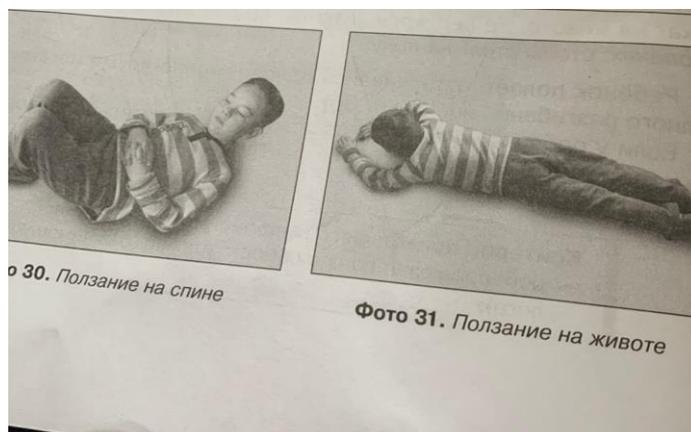
Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребенок может ползти самостоятельно (без помощи взрослого)
- ползет прямо, а не в сторону
- в процессе ползания ребенок 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. Ребенок лежит на полу на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперед. Обе руки согнуты в локтях, пальцы прижаты друг к другу, «смотрят» вперед, ладони прижаты к полу. Ноги прямые не перекрещены.

Ребенок медленно ползет вперед только при помощи рук, подтягиваясь обеими руками сразу, ногами не помогает, грудь от пола не отрывает.



Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова приподнята
- ребенок смотрит вперед
- грудь и живот от пола не отрывает
- может ползти самостоятельно, без помощи взрослого
- ползет прямо, а не в сторону
- локти не поднимает
- в процессе ползания ребенок не использует ноги
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе

Ползание на спине. Отталкивание ногами попеременно.

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

Ребенок медленно ползет, отталкиваясь ногами попеременно — то одной ногой, то другой до полного разгибания ноги; вторая нога не сгибается, пока первая не распрямится до конца.

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

Для детей до 7 лет. Упражнение описано так, как описывается 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:

- ребенок ползет прямо, а не в сторону
- в процессе ползания ребенок не использует руки
- ребенок может ползти самостоятельно, без помощи взрослого
- плечи двигаются по полу то в одну, то в другую сторону (широкое перекрестное движение — для детей от 7 лет)
- ребенок 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. Ребенок лежит на полу на животе. Голова приподнята. Глаза смотрят вперед. Одна рука вытянута вперед, пальцы прижаты друг к другу «смотрят» вперед. Вторая рука согнута в локте, лежит около груди. Ноги прямые не перекрещены.

Ребенок медленно ползет вперед, подтягиваясь попеременно то к одной, то к другой руке, ногами не помогает, грудь от пола не отрывает.



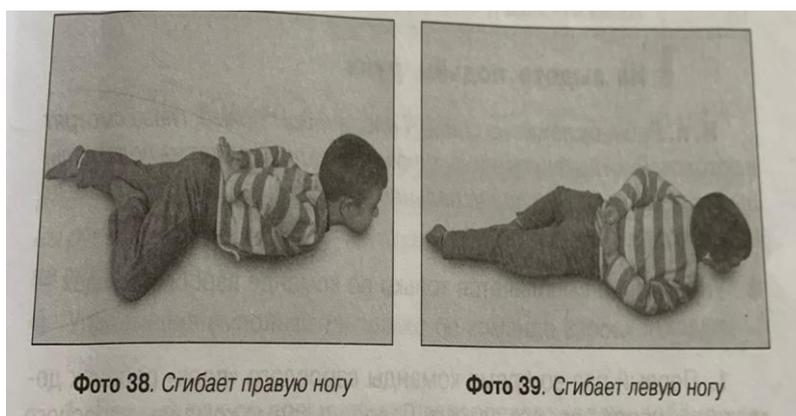
Критерии правильного выполнения упражнения:

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

Ползание на животе. Руки неподвижны.

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

Ребенок медленно ползет вперед только при помощи ног (руками не помогает), попеременно сгибая то правую, то левую ногу и отталкиваясь внутренней стороной стопы.



Критерии правильного выполнения упражнения:

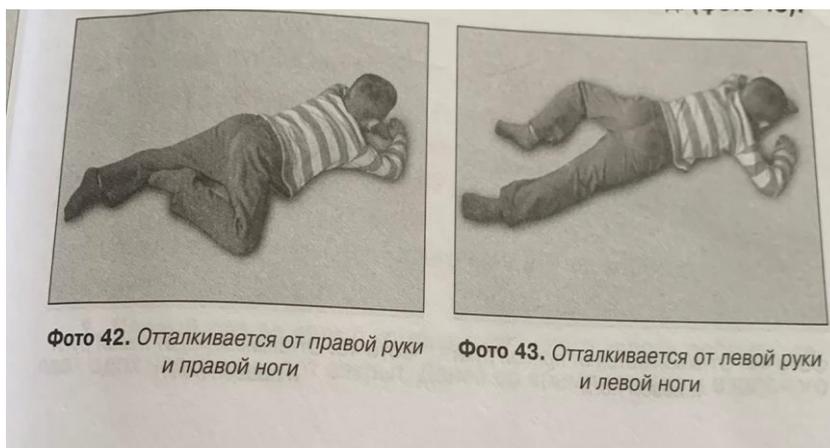
- голова ребенка приподнята
- ребенок смотрит прямо
- живот от пола не отрывает
- в процессе ползания ребенок не помогает себе руками, попеременно сгибает то правую, то левую ногу
- старается отталкиваться внутренней стороной стопы, а не носком или пяткой
- ползет прямо, а не в сторону

- может ползти самостоятельно, без помощи взрослого
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе

Ползание по-пластунски. Одноименная рука и нога.

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

1. Ребенок вытягивает правую руку вперед, сгибает правую ногу в колене (принимает исходное положение) и отталкивается от правой руки и правой ноги.
2. Ребенок вытягивает левую руку вперед, сгибает левую ногу в колене и отталкивается от левой руки и левой ноги и т. д.



Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова ребенка приподнята, смотрит прямо
- ребенок 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
- ползет прямо, а не в сторону
- ребенок может ползти самостоятельно, без помощи взрослого
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе

Локти — колени. Одноименные рука и нога.

И.п. Ребенок стоит на локтях и коленях. Голова поднята (ребенок вниз не смотрит), глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот закрыт. Ребенок 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.



Фото 55. Одноимённые рука и нога

1. Ребенок делает шаг сначала правым локтем и правым коленом, затем левым локтем и левым коленом и т. д. Важно, чтобы ребенок одновременно переставлял локоть и колено.
2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребенок шагает спиной назад).

Локти-колени. Разноименные рука-нога.

И.п. Ребенок стоит на локтях и коленях. Голова поднята (ребенок вниз не смотрит), глаза зафиксированы на какой-нибудь точке впереди. Рот закрыт. Ребенок опирается подбородком на раскрытие 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. Ребенок делает шаг сначала правым локтем и левым коленом, затем левым локтем и правым коленом и т. д. Важно, чтобы ребенок одновременно переставлял локоть и колено.
2. Выполнить упражнение в обратном порядке (ребенок шагает назад спиной).

Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова поднята, ребенок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз
- ребенок не прижимает пальцы рук к щекам
- длина шага не должна быть очень большой или очень маленькой, так чтобы ребенок не вытягивал руки и туловище вперед или 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

Блок В. Растяжки

Фараон -1.

И.п. Ребенок 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» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребенок делает выдох через широко открытый рот.

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

По команде взрослого «раз» ребенок поднимает голову, не поднимая плеч. По команде взрослого «два» ребенок 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)
- упражнения выполняются по команде взрослого, нет спонтанных движений
- ребенок не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения

Фараон -2.

И.п. Ребенок 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» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команд взрослого «два» ребенок делает выдох через широко открытый рот; во время команды взрослого «три» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «четыре» ребенок делает выдох через широко открытый рот.

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

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

Выполнить 3-5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребенок сохраняет позу исходного положения
- глаза смотрят в потолок
- при поднятии и повороте головы плечи не поднимаются
- ноги не 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. Ребенок 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. По команде «раз» ребенок

делает вдох через нос (рот закрыт); по команде «два» ребенок делает выдох через широко открытый рот.

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

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

2 по команде взрослого «два» ребенок без помощи рук, не опираясь на них, возвращается в исходное положение (ложится на спину).

Выполнить 10 раз.

Если у ребенка не получается самостоятельно сесть без помощи рук, взрослый может помочь, поддерживая ребенка 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)
- ребенок выполняет упражнение по команде взрослого, нет спонтанных действий
- не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе
- взрослый контролирует правильность выполнения

Скручивание.

И.п. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки разведены в стороны, ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу, не шевелятся. Ноги лежат прямо, не перекрещены.

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

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



1. По команде взрослого «раз» ребенок поднимает прямые ноги
2. По команде взрослого «два» ребенок опускает прямые ноги на пол справа от себя
3. По команде взрослого «три» ребенок возвращает прямые ноги на середину

4. По команде взрослого «четыре» ребенок опускает прямые ноги слева от себя
5. По команде взрослого «пять» ребенок возвращает прямые ноги на середину
6. По команде взрослого «шесть» ребенок возвращается в исходное положение (кладет прямые ноги на пол)

Критерии правильного выполнения упражнения:

- Ребенок не поднимает голову, глаза смотрят в потолок
- Не отрывает спину, плечи, ладони от пола
- выполняет упражнения с прямыми ногами
- Вдох через нос (рот открыт), выдох через широко открытый рот (для детей от 7 лет)
- Упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий

Здравствуй, пол!

И.п. Ребенок 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.

Под счет взрослого «раз, два, три, четыре, пять» ребенок медленно поднимает прямые ноги и закидывает их за голову по обеим сторонам от головы, стараясь дотянуться пальцами ног до пола. Как только ребенок коснется пола, он произносит: «Здравствуй, пол!» Затем ребенок медленно возвращается в исходное положение.

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

Вначале взрослый может помочь ребенку, чуть поднимая его за спину. Можно помочь аккуратно «дотянуть» пальцы ног ребенка до пола. Взрослый не должен спешить! Если ребенок 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 ребенок не может выполнить упражнение с прямыми ногами, вначале можно немного согнуть ноги в коленях.



Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребенок 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

Струночки (линейные растяжки)

И.п. Ребенок 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 берет ребенка за руки, другой взрослый — за ноги. Одни одновременно, очень медленно и осторожно начинают растягивать руки и ноги ребенка в противоположные стороны параллельно полу.

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

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

Выполнить 3 раза.

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

Взрослые заканчивают растягивать руку и ногу ребенка также одновременно, постепенно возвращая руку и ногу ребенка в исходное положение. Руки и ноги у ребенка 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 Ребенок выполняет упражнение самостоятельно, растягивая ноги и руки ребенка без помощи взрослого. Взрослый контролирует и проверяет растяжение (напряжение рук и ног) и расслабление рук и ног в исходном положении.

Ребенок 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)
- левой рукой и левой ногой, правая рука и правая нога расслаблены (выполнить 3 раза)



Фото 34. Тянется правой рукой и правой ногой
и с ребёнком

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

Критерии правильного выполнения упражнения:

- спина не должна напрягаться и выгибаться
- ребенок 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

Дотянись

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

Взрослый, сидя перед ребенком, держит предмет (игрушку) на уровне глаз ребенка.

Ребенок тянется к предмету сначала пальцами правой руки, а потом левой руки. Затем взрослый, сидя у ног ребенка, просит дотянуться до предмета пальцами ног — сначала пальцами правой ноги, а потом левой ноги.

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



Критерии правильно выполнения упражнения:

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

Кобра (змейка)

И.п. Ребенок 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.

Взрослый медленно считает вслух: на счет «раз» ребенок медленно поднимает голову; на счет «два» поднимает плечи (медленно отрывает их от пола); на счет «три» медленно выпрямляет руки; на счет «четыре» выгибает спину, медленно вытягивает шею, слегка запрокидывая голову (глаза смотрят в потолок); на счет «пять» ребенок медленно

возвращается в исходное положение.

Выполнить 3-4 раза.



Критерии правильного выполнения упражнения:

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

Лягушка

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

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

Ребенок кладет руки на живот.

1. По команде взрослого «раз» ребенок сгибает правую ногу в колене и ставит ступню на пол. По команде взрослого «два» ребенок кладет 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» ребенок возвращает ногу в исходное положение (кладет прямую правую ногу рядом с левой ногой)

Выполняется 5 раз.

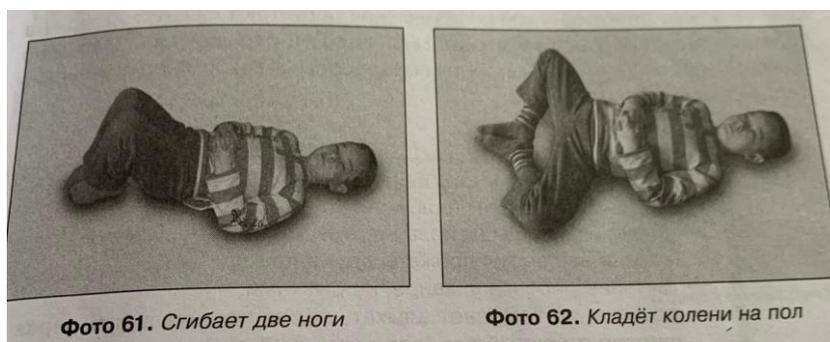


2. Ребенок не убирает руки с живота и выполняет упражнение левой ногой.

Выполнить 5 раз.

3. Ребенок не убирает руки с живота. По команде взрослого «раз» ребенок сгибает сразу две ноги в коленях и ставит ступни на пол. По команде взрослого «два» ребенок прижимает ступни друг к другу, разводит ноги в стороны, колени кладет на пол. По команде взрослого «три» ребенок возвращается в исходное положение (кладет прямые ноги на пол).

Выполнение 5 раз.



Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребенок не меняет положение рук
- по окончании упражнения вытягивает руки вдоль тела
- ступня полностью прижимается сбоку у колена противоположной ноги
- ребенок 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. Ребенок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки лежат вдоль туловища, ладони лежат на полу пальцы 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» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребенок 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» ребенок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребенок возвращается в исходное положение (кладет спину на пол).

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребенок не меняет положения рук, ног, головы
- плечи ягодицы от пола не отрывает
- колени все время прижаты друг к другу
- дыхание ребенка плавное, не рывками
- ребенок не забывает вдыхать через нос, выдыхать через широко открытый рот (для детей от 7 лет)
- ребенок 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 — 2. Руки на животе и диафрагме.

И.п. Ребенок 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» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребенок 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» ребенок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребенок возвращается в исходное положение (кладет спину на пол), при этом руки, надавливая на живот и диафрагму, помогают лечь в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребенок не меняет положения рук, ног, головы
- плечи и ягодицы от пола не отрывает
- колени все время прижаты друг к другу
- дыхание ребенка плавное, не рывками
- ребенок 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. Ребенок 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 «раз» ребенок делает вдох через нос (рот закрыт); во время команды взрослого «два» ребенок 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» ребенок прогибает спину с опорой на плечи и ягодицы (плечи и ягодицы от пола не отрываются). Затем по команде взрослого «два» ребенок возвращается в исходное положение (кладет спину на пол), при этом голова и руки немного приподнимаются, ребенок смотрит на свои колени, локти к голове не прижимает. Затем ребенок самостоятельно, без команды опускает голову и руки в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ребенок не отрывает плечи и ягодицы от пола
- колени все время прижаты друг к другу
- локти лежат на полу, во время подъема локти не прижимает к голове
- дыхание ребенка плавное, не рывками
- ребенок 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.

Дыхательные упражнения.

Вдох-выдох

И.п. Ребенок 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, ребенок не должен шевелить ногами.

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

Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), затем во время команды взрослого «выдох» ребенок 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 ребенок вдыхает и выдыхает
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребенок дышит только по команде взрослого
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения

Вдох — надуть живот, выдох — втянуть живот.

И.п. Ребенок 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, ребенок не должен шевелить ногами.

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

1. Во время команды взрослого «вдох» ребенок делает глубокий вдох через нос (рот закрыт), одновременно с вдохом надувает живот как шарик.
2. Во время команды взрослого «выдох» делает выдох через широко открытый рот (шумно), одновременно с выдохом втягивает живот.

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 ребенок 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 ребенок вдыхает и выдыхает
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребенок дышит только по команде взрослого
- взрослый контролирует правильность выполнения упражнения

На вдохе подъем руки

Для детей от 7 лет. Если ребенок хорошо научится поднимать живот на вдохе и втягивать его на выдохе, то во время выполнения упражнений (во время вдоха) — ребенок 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. Ребенок 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 ребенка прижаты к туловищу.

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

Выполнить 5 раз.

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

Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку, возвращая ее в исходное положение.

Выполняется 5 раз.



Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна
- ребенок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает руку
- ноги прямые, не перекрещены, не шевелятся
- пальцы рук выпрямлены, плотно прижаты друг к другу и «смотрят» в потолок при вертикальном положении руки (положение руки по отношению к телу составляет угол 90 градусов)
- без напоминания, на вдохе ребенок 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 ребенка рот закрыт, на выдохе широко открыт
- хорошо слышно, как ребенок вдыхает и выдыхает
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребенок дышит только по команде взрослого

На вдохе подъем ноги

И.п. Ребенок 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» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую ногу. Во время команды взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает ногу.

Выполняет 5 раз.

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

Выполняется 5 раз.

Важно обратить внимание на то, чтобы поднимая ногу, ребенок не менял положения туловища — не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребенок

поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.



Критерии правильного выполнения упражнения:

- голова неподвижна
- во время подъема нога прямая, носок вытянут
- ребенок одновременно с вдохом и выдохом плавно (не рывками) поднимает и опускает ногу
- поднимая ногу, ребенок не отрывает спину и ягодицы от пола, не поворачивается на бок (положение ноги относительно пола составляет угол примерно 45 градусов)
- без напоминания, на вдохе ребенок 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 вдохе рот ребенка закрыт, на выдохе широко открыт
- хорошо слышно, как ребенок вдыхает и выдыхает
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребенок дышит только по команде взрослого

На вдохе подъем руки и ноги

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

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

Одноименная рука и нога.

И.п. Ребенок 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 и не перекрещены.

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

Выполнить 5 раз.

2. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямую левую руку и прямую левую ногу. Во время команд взрослого «выдох»

ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребенок не менял положение туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребенок поднимает прямую ногу на столько, на сколько сможет.

Разноименные рука и нога.

1. Во время команды взрослого «вдох» ребенок (одновременно с вдохом) поднимает прямые правую руку и левую ногу. Во время команд взрослого «выдох» ребенок (одновременно с выдохом) опускает руку и ногу.

Выполнить 5 раз.

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

Выполнить 5 раз.

Важно обратить внимание на то, чтобы, поднимая ногу, ребенок не менял положение туловища, не отрывал спину и ягодицы от пола, не поворачивал туловище на бок. Ребенок поднимает прямую ногу на столько, на сколько может.



Критерии правильного выполнения упражнения

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

- на вдохе у ребенка рот закрыт, на выдохе — широко открыт
- хорошо слышно, как ребенок вдыхает и выдыхает
- нет спонтанного вдоха и выдоха, ребенок дышит только по команде взрослого