

Часть 2. Нейройога.

Глава 1. Инструкция по применению

1.3. Нейройога – условие гармоничного развития ребенка.

Самое главное для полноценного и гармоничного развития ребенка – здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, физическая культура), а также последовательное и своевременное освоение необходимых знаний и жизненного опыта с учетом особенностей развития мозга ребенка. Если мозг ребенка правильно подготовлен к усвоению знаний, то ему легко дадутся и таблица умножения, и грамматика.

До настоящего времени не существовало единой системы развития, которая подходила бы каждому ребенку: и достаточно здоровому, и имеющему серьезные трудности. И при этом в наибольшей степени способствовала бы развитию мозга, психики ребенка, укреплению нервной системы и тонуса организма. Этому запросу в полной мере соответствует метод «Нейройога», созданный автором этой книги в результате многолетней практической работы в Центре управления стрессом (Санкт-Петербург). Нейройога – комплексный метод, включающий в себя самые наилучшие методики, способствующие как выявлению и оценке имеющихся резервов мозга, так и их наиболее благоприятному развитию, а значит, и гармоничного развитию организма в целом. Нейройога включает в себя как непосредственно нейропсихокоррекционные упражнения, так и упражнения йоги – самого древнего и наиболее основательно разработанного метода развития человека. Детская йога может помочь вашему ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние, а также быть более сосредоточенным в повседневной жизни (в школе, дома), стать гармонично развитой, творческой личностью. Йога обеспечивает достижение эмоционального равновесия через физическое развитие, дает ощущение самоконтроля и душевного комфорта. Тело становится сильным и гибким, а разум – спокойным и сосредоточенным.

А нейропсихологическая коррекция способствует развитию мозга ребенка, улучшению процессов нервной деятельности, повышению умственных способностей. Нейрокоррекционные упражнения необходимы для развития внимания, моторики, восприятия, памяти и других высших психических функций. Нельзя забывать, что нейропсихология как наука была создана для помощи людям с травмами головного мозга, перенесшими инсульт и т.д. в целях помощи в восстановлении речи, движения и других высших психических функций (память, внимание, мышление). Именно поэтому использование нейрокоррекционных методов дает такие быстрые и значимые результаты. Соединение вместе лучших нейрокоррекционных методик и упражнений йоги дает возможность проводить такую серьезную гимнастику не только тела, но и мозга, что ребенок просто «обязан» достичь наилучших результатов в своем развитии, в освоении знаний, а также и во всех других сферах жизни. Занятия по методу «Нейройога» необходимы: Во-первых, детям с серьезными трудностями в развитии, так как улучшают работу мозга ребенка, что способствует изменениям в лучшую сторону (сторону нормы) психического и неврологического статуса ребенка. Во-вторых, детям с обычными способностями, так как, улучшая работу мозга ребенка, способствуют развитию интеллектуальных, психических возможностей в сторону выше стандартных возрастных нормативов по многим параметрам. За счет активизации работы мозга улучшаются память, внимание, восприятие, речь, моторика,

мышление, творческие способности.
В-третьих, детям одаренным, так как помогают оценить, поддержать и развить способности ребенка.
Если вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров, жизнерадостен, уверен в себе, умен и полон жизненных сил и энергии, то вам обязательно нужно развивать двигательную активность ребенка, и, желательно, начинать это делать с самого раннего возраста. Упражнения, приведенные в данной книге, подходят для занятий с детьми от 3-х лет. Отдельно готовятся Комплексы для малышей с родителями и отдельно для взрослых, которые иногда даже больше, чем их дети, нуждаются в активизации телесной и мозговой активности.
Нельзя не отметить связь между физическим развитием ребенка и развитием его интеллекта, что давно подтверждено исследованиями ученых в различных странах мира. Поэтому Нейройога так полезна детям с ЗПР (задержкой психического развития), ЗРР (задержкой речевого развития), а также детям и с более серьезными проблемами (умственная отсталость, ДЦП, аутизм). Нельзя не отметить очень хороший эффект Нейройоги в работе с детьми-аутистами, когда с помощью разных «квакалок», «прыгалок» и «кричалок» удается вытащить (пусть сначала ненадолго) такого ребенка из его мира цифр, стихов, технических терминов или из какой-то еще «чудесной страны».
Занятия Нейройогой делают ребенка здоровой, гармонично развитой, социализированной личностью.
После прохождения курса занятий по системе Нейройога, ребенок будет готов к полноценному усвоению любых знаний, к любым школьным нагрузкам и к тому, чтобы стать лидером в своем коллективе.
Не космонавт, не президент, но уже звезда, готовая стать тем, кем захочет...

1.2. Как правильно заниматься. Основные советы по выполнению упражнений.

В данной книге приведены 10 Комплексов Нейройоги, в которые вошли самые лучшие и полезные упражнения.
Комплексы Нейройоги предназначены для проведения как групповых занятий (например, в детском саду), так и индивидуальных занятий. Причем, в индивидуальных занятиях (несмотря на название) могут и даже должны принимать участие все члены семьи (дети, родители, бабушки и дедушки, любой, кто сможет). Некоторые упражнения рассчитаны на парное и групповое выполнение. Кроме того, ребенок здесь не должен «трудиться» один. Он должен видеть интерес к упражнениям и со стороны других членов семьи, тогда он будет более активен в выполнении упражнений, и те дадут больший эффект. Совместное выполнение упражнений будет также способствовать улучшению взаимоотношений в семье.
Если вы занимаетесь Нейройогой дома, то желательно ежедневное выполнение упражнений. Частота и объем усилий зависят от того, какого эффекта и насколько быстро вы хотите добиться. Желательно ежедневное выполнение упражнений: в первую неделю – первый комплекс, в течение второй недели – второй комплекс и т.д. Упражнения можно использовать вместо утренней гимнастики. А уж в субботу и воскресенье – обязательное выполнение всей семьей!
В начале каждого комплекса приведены небольшие истории, которые можно использовать для того, чтобы в каждом вашем занятии с ребенком (или детьми) был

какой-то сюжет, смысл. И тогда упражнения будут даваться не просто так, кучей, а в некой смысловой последовательности, и будут естественно вытекать одно из другого. Детям интереснее заниматься, когда есть какой-то сюжет, а еще то, что каждое упражнение – это маленькое представление, изображение какого-то животного или предмета. Это – не просто зарядка на счет раз-два. В каждой истории есть слова, которые написаны с большой буквы и взяты в кавычки. Это сделано не просто так, а потому, что это – названия упражнений. Например, вы читаете (говорите ребенку): «Во дворе гуляет «Кошка»». «Кошка» - упражнение, которое необходимо найти ниже, в описании упражнений и выполнить. В каждый Комплекс обязательно включены следующие группы упражнений: простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики, массажи, глазодвигательные и артикуляционные упражнения, упражнения на развитие мелкой и общей моторики, сложные растяжки, функциональные упражнения, скороговорка, дыхательные упражнения и релаксация. И именно в такой последовательности их желательно выполнять. Например, сложные растяжки желательно делать только после того, как ребенок уже немного «разогрелся» с помощью простых растяжек-разминок. Релаксация должна завершать выполнение Комплекса. Примерно в таком порядке группы упражнений и включены в содержание Комплексов. Эффект растяжек-разминок всегда примерно одинаков, поэтому, чтобы не повторятся каждый раз в Комплексах, он приводится здесь. Итак, эффект растяжек-разминок: оптимизация тонуса мышц и снятие напряжения. Тренируют вестибулярный аппарат, улучшают синхронность движения, повышают активность, дают прилив бодрости, укрепляют мышцы тела. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач Нейройоги, поэтому выполнение растяжек-разминок необходимо не только для «разогрева», но и для поднятия общего тонуса организма ребенка. А суставная гимнастика дает ребенку необходимую дневную мышечную нагрузку, укрепляет мышцы всего тела, разрабатывает суставы, укрепляет костную систему, делает позвоночник более гибким. Растяжки-разминки дают и психологический эффект, об этом подробнее написано в разделе данной книги «В лидеры из «Лягушек». А если кратко, то они повышают активность ребенка, дают прилив бодрости, улучшают настроение, учат ребенка открыто выражать свои чувства. Массажи – это стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал. Они необходимо и для того, чтобы размять мышцы, подготовить их к выполнению более сложных упражнений. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие, развивают межполушарное взаимодействие, активизируют процесс обучения и повышают энергетизацию организма. Артикуляционные упражнения необходимы

Упражнения на развитие мелкой и общей моторики обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия, снятие синкинезий (непроизвольных дополнительных движений), обеспечивают развитие высших психических функций и способствуют активизации вестибулярного аппарата и лобных долей мозга, отвечающих, в первую очередь, за поведение, умение контролировать свои действия. Мелкая моторика способствует развитию интеллекта. Помним слова о том, что «наш ум находится на кончиках наших пальцев». Кроме того, развитие мелкой моторики является серьезным тонизирующим фактором. Сложные растяжки предназначены для различных целей, поэтому после каждой сложной растяжки дано описание ее эффекта. Функциональные упражнения предназначены, в первую очередь, для развития

коммуникативных навыков, именно поэтому они рассчитаны на парное или групповое выполнение. Кроме того, они необходимы для развития внимания, снижения импульсивности, агрессивности и гиперактивности. Скороговорки предназначены для отработки правильного произношения, ведь хорошая речь – важное условие развития гармоничной, уверенной в себе, харизматичной личности.

Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль над поведением и произвольность, снижают гиперактивность и импульсивность. Также упражнения успокаивают и способствуют концентрации внимания. Увеличивается объема легких, усиливается газообмен и улучшается кровообращение; под воздействием диафрагмы происходит интенсивный массаж внутренних органов, что, естественно, способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.

Релаксация в конце каждого Комплекса предназначена для отдыха, расслабления, успокоения возбужденных мышц. Релаксации достаточно просты и не преследуют более серьезных медитативных или психологических целей. Ведь она проводится для детей, причем, достаточно маленьких.

Комплексы Нейройоги можно проводить дома самостоятельно, но, в любом случае, желательно проконсультироваться со специалистом и получить индивидуальные рекомендации по занятиям.

Для достижения нужного эффекта желательно пройти нейродиагностику, в результате которой станет ясно: какие трудности имеются в работе мозга вашего ребенка, с чем они связаны, как они отражаются или отразятся на учебе, поведении, взаимоотношениях с окружающими. Нейродиагностика выявит и позитивные качества работы мозга ребенка, его задатки, способности и, соответственно, перспективы. По результатам нейродиагностики можно будет составить индивидуальную программу занятий по системе Нейройога, что сможет дать наибольший эффект.

В настоящее время практически все специалисты по развитию детей понимают или им рано или поздно придется понять, что любое развитие или любая коррекция только в одном каком-то направлении будут односторонними и не дадут желаемого эффекта. Каждым ребенком, особенно, если у него серьезные трудности в развитии, должны, по возможности, заниматься несколько специалистов.

Комплексы Нейройоги, конечно же, очень полезны и хороши и сами по себе. Но при этом очень органично получается дополнить их занятиями глино-песочной психотерапией и, при необходимости, сеансами БОС (биологической обратной связи). Сеансы БОС способствуют нормализации корково-подкоркового взаимодействия, усиливают активность коры головного мозга. Очень полезны детям (и даже взрослым), страдающим невнимательностью, неусидчивостью, так как в процессе сеансов ребенок обучается умению контролировать свое поведение, весь ритм своего организма. Хорошие результаты показали сеансы БОС в работе с аутичными детьми. На занятиях глино-песочной психотерапией ребенок научается чувствовать собственное пространство, идет работа со страхами, с проблемами, связанными с взаимоотношениями в семье. Вода, песок и глина – это природа, взаимодействуя с которой ребенок подключает к работе бессознательные механизмы, и необходимые позитивные изменения происходят гораздо быстрее.

Еще и поэтому желательно пройти комплексный курс занятий, включающий как индивидуально подобранные упражнения Нейройоги, так и глино-песочную психотерапию и БОС. И, после этого, получив хороший «толчок» в нужном направлении развития, а также распечатки с подробным описанием именно «ваших»

упражнений, можно продолжать занятия дома в индивидуальном ритме, посещая специалиста уже только для контроля. Успехов в освоении упражнений!

Комплекс 1. «Путешествие на далекий остров». Краткое содержание. Мы собираемся отправиться на далекий остров, где нас ждут встречи с различными животными и много-много интересных приключений. Мы полетим на остров на самолете. «Часики» показывают, что осталось мало времени. «Бом-ку-ку» - пора садиться в самолет. Но сначала нам надо проверить, хорошо ли работают ваши пальчики, смогут ли они нажимать на «Кнопки» в самолете. Соберем наш «Чемоданчик». Давайте скажем «До свиданья!». «Продуваем двигатели». Заводим «Самолет». Летим, а наши «Глазки» внимательно за всем следят. Приземляемся на остров. И кто же нас встречает? Это «Заяц». А вот еще одни «Ушки зайчика» торчат из травы. Поздороваемся с зайчиками. А теперь давайте построим дом. Для этого нам нужны «Подъемный кран» и «Молоток». Выглядываем из окошка. Во дворе гуляет «Кошка». Она бывает злая и добрая. Давайте будем с ней дружить. Позовем ее к нам жить. Давайте погуляем вокруг нашего дома. Но сначала проверим внимательность. Знаете ли вы все «Четыре стихии»? Высокая «Трава» растет у нашего дома. Гуляем по травке и «Тянемся к солнышку». А теперь полежим и «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». Мы сегодня очень устали, нам «Пора отдохнуть».

Описание

упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики. «Часики». Исходное положение - сидя. Энергично наклонять голову то к правому, то к левому плечу, стараясь коснуться плеча ухом. Следить, чтобы плечи не поднимались. Делать до 25 движений. Вначале делать осторожно, постепенно добиваясь резкого бросания головы. Темп переменный, начинать упражнение медленно, затем убыстрять движения, меняя темп, заканчивать медленно. Добавлять слова «Тик-так». «Бом-ку-ку». Исходное положение - сидя. Энергично, с усилием забрасывать голову вверх, направляя затылок к спине, и вниз, стараясь достать подбородком груди. Начинать с медленных движений. Делать до 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. На первых порах упражнение делать осторожно. «До свиданья». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу. Движения делать энергично, до упора. Делать 5, 10, 15, 20, 25 движений, считая движение вверх-вниз за одно. «Самолет». Исходное положение - руки к плечам. Вращать руками вперед-назад. Затем руки в стороны – изображать крылья. «Смотрим по сторонам». Исходное положение - сидя или стоя. Поворот влево - левая рука движется назад, правая рука лежит на области сердца; поворот вправо - правая рука назад, левая на сердце и т.д. Движения свободные и размашистые. Голова также поворачивается вместе с туловищем в одну, а затем в другую сторону. «Ушки зайчика». Исходное положение – сидя на полу с вытянутыми вперед ногами. Стопами производить разнонаправленные и одновременные движения. Руками дотягиваться до стоп, затем поднимать руки вверх и махать.

«Подъемный кран». Исходное положение – сидя на полу. Прямыми ногами «рисуем» дом и большие окна.

«Тянемся к солнышку». Исходное положение - стоя у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх, задержать дыхание — кончиками пальцев рук тянемся к солнышку. При этом необходимо тянуться вверх всем телом, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, плечами, грудным отделом, поясницей и ногами, но без особого напряжения и не отрывая пяток от пола. Выдохнуть, опуская руки, расслабиться.

«Потянемся-1». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, над головой, ноги вместе. По команде руки тянутся вверх, а ноги и мысочки - вниз. По другой команде - руки и ноги расслабляются.

2. Массаж.

«Молоток». Руки вытянуть вперед, кисти сжать в кулаки; резкие удары выполнять сначала кулаками, обращенными вверх, а затем — вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения

«Глазки». Исходное положение – сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагоналям); сведение глаз к центру.

Эффект. Выполнение этих упражнений вызывает раздражение вестибулярного аппарата, посредством движения эндолимфы полукружных каналов в них возникают нервные импульсы, которые поступают в головной мозг, и, следовательно, осуществляют стимуляцию работы нервов.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Кнопки». Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, а затем вместе.

5. Сложные растяжки

«Чемоданчик». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. С полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть (спина и руки составляют одну линию) и, продолжая выдох, наклониться вперед с прямой спиной. Взяться средними пальцами рук за большие пальцы ног, кончики указательных и больших пальцев рук соединить. Ноги прямые, колени не сгибать, подбородок стремится за колени. В идеале грудная клетка должна лечь на бедра. Задержаться в позе на задержке выдоха до дискомфорта. С вдохом сесть, руки скользят по ногам, с выдохом лечь на пол, руки – возле бедер. Эффект. Улучшает функции печени, селезенки, почек, поджелудочной железы и других органов брюшной полости. Дает отдых сердцу, успокаивает нервы, благотворно влияет на половые железы. Увеличивает подвижность позвоночника, способствует исправлению его искривлений, растягивает и тонизирует мышцы спины, ног и рук.

Фото 1. «Чемоданчик».
«Заяц». Исходное положение - сидя на пятках. Положить ладони на бедра пальцами вперед. Закрыть глаза. Завести руки за спину и обхватить запястье одной руки второй рукой (подобно ушам зайца, сложенным у него на спине). Сделать глубокий вдох и на выдохе нагнуться вперед, опустив грудную клетку на бедра, а лоб – на пол перед коленями, как затаившийся заяц. Задержать позу на секунду и на вдохе медленно выпрямиться.

Эффект. Это упражнение производит сильное успокаивающее действие.
Фото 2. «Заяц».

«Кошка». Исходное положение - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину в поясничном отделе. Голова при этом движется синхронно с изменением поз: прогибание - голова вверх, выгибание - голова вниз. Можно добавить разворот корпуса («кошка смотрит на свой хвост») в одну и другую стороны. Добавьте «мурр» при прогибе и «мяу» при выгибании.
Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног и позвоночника.

Фото 3. «Злая кошка и добрая кошка».

6. Функциональные упражнения.

«Четыре стихии». Участники сидят в кругу. Ведущий договаривается, что если он скажет слово "земля", все должны опустить руки вниз, "вода" - вытянуть руки вперед, "воздух" - поднять руки вверх, "огонь" – потрясти руками.
Эффект. Развитие внимания, снижение импульсивности.

7. Скороговорка.

«Трава». «На дворе трава на траве дрова, не руби дрова на траве двора».
Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

8. Дыхательные упражнения. Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

«Буквы». Исходное положение – сидя на полу. Глубоко вдохнуть. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Вдох. На выдохе: р-р-р-р. Вдох. На выдохе: з-з-з-з. Вдох. На выдохе: мо-ме-мэ-му; а-а-а.

«Продуваем двигатели». Исходное положение – сидя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.
Эффект. Активизация работы правого и левого полушарий.

«Воздушный шарик-1». Исходное положение – сидя на полу. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета. Пауза (задержка дыхания). Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

9. Релаксация.

«Пора отдохнуть». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки, все наше тело. Мы сегодня славно потрудились, выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как поют птички за окном нашего домика. Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Птички поют. А мы отдыхаем. Постепенно птички поют все тише и тише. И мы ощущаем себя в нашей комнате

(пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 2. «Кто живет рядом с нами?»
Краткое содержание. Просыпаемся утром, выключаем «Будильник». Вот и «Петушок» закричал: «Ку-ка-ре-ку! Пора вставать!». Какое вкусное лежит «Яблочко на тарелочке»! Давайте угостим яблоком «Уточку». Смотрите, как важно «Утка» ходит со своими утятами. С нами вместе живет «Собака». Нашу собаку зовут «Полкан». На крыше нашего дома поселился «Аист». Посмотрите, какой он важный. А под крышей дома свила гнездо «Ласточка». Кажется, «Маленький птенчик» выпал из гнезда. Обязательно поможем ему. Покажем, как летают «Птички». В траве прячется от аиста «Лягушка». Высоко может подпрыгнуть «Большая лягушка». «Аисты и лягушки» не могут дружить. А вы хорошо знаете, «Кто летает?». Пора завести наш «Маятник» и ложиться спать. Надуем в живот «Воздушный шарик». «Потянемся» как следует. Завтра мы снова пойдем гулять. А пока полежим и будем слушать, как «Тикают часики».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики. «Будильник». Исходное положение – стоя. Сжать руку в кулак и водить по часовой стрелке на уровне живота. Чтобы «выключить» будильник – легонько стукнуть по макушке.

«Петушок». Исходное положение – сидя на корточках, руки упираются в бедра. Делать движения головой вперед-назад, вперед-влево, назад-вправо. Затем максимально вытянуть шею и «прокукурекать».

«Яблоко на тарелочке». Исходное положение – сидя. Совершать круговые движения головой, как бы перекатывая ее по плечевому поясу. Шея при этом движется по поверхности воображаемого конуса с максимальным углом при вершине, у основания шеи. Нос описывает окружность как можно большего радиуса. Начинать движение медленно, постепенно наращивая темп. Перекатывания делать сначала в одну сторону, затем в другую. Выполнять до 25 перекатываний в каждую сторону. Вначале делать осторожно.

«Утка». Выполнять ходьбу в положении сидя на корточках. Руки держать на поясе, ладони направить в стороны.

«Птички». Исходное положение - лечь на спину в виде «звезды» (развести руки и ноги в стороны). По команде «Полетели!» необходимо поднять руки и ноги в воздух (не высоко), растопырить пальцы рук, высунуть язык и тянуть руки и пальцы рук в разные стороны, язык (не зажимая его губами и зубами) и мысочки ног вниз. По команде «Прилетели!» опустить руки и ноги на пол и расслабить все тело. Команды чередуются. Ребенок должен «Лететь» на счет до пяти и отдыхать такое же время.

«Большая лягушка». Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Опираясь на ступни, присесть и потянуться к полу. Можно прижать бедра к плечевой части рук, чтобы сильнее подтянуть мышцы бедер. Ненадолго задержаться в этой позе. Затем подпрыгнуть как можно выше, издавая звуки «ква-ква».

Фото 4. «Большая лягушка».

«Потянемся-2». Исходное положение - лежа на спине. Руки вверху над головой, ноги

вместе. По команде правая рука тянется вверх, а правая нога - вниз; при этом левая рука и нога расслаблены. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд. По команде все конечности расслабляются в течение того же интервала времени. Затем так же «растягивается» левая сторона тела.

2. Массажи.
«Уточка». Вытянуть губы, сжать их так, чтобы большие пальцы были под нижней губой, а все остальные на верхней губе, и вытягивать губы вперед как можно сильнее, массируя их и стремясь изобразить клюв утки.

3. Глазодвигательные и/или артикуляционные упражнения.
«Маленький птенчик». Руки согнуты в локтях, слегка прижаты к телу. Кисти на уровне плеч собраны в кулаки и смотрят вверх. Широко открывать и закрывать рот, так, чтобы тянулись уголки рта. Язычок-«птенчик» сидит в гнездышке и не высовывается. Кулачки рук раскрываются и закрываются обратно одновременно с открытием и закрытием рта.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.
«Лягушка» - положить руки на пол (колени). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости пола (колена). Одновременно (реципрокно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении. Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.
«Собака». Пусть «кошка» превратится в собаку: выпрямить ноги в коленях, потянуться пятками к полу, отталкиваясь руками. Вытянуть руки вперед и опереться ладонями в пол так, чтобы руки не скользили. Развести пальцы рук широко. Натянуть носки на себя и опереться верхней частью стопы (носками) в пол или коврик (ноги не должны скользить). Развести ноги: расстояние между стопами должно равняться ширине плеч.

Сделать вдох и податься бедрами вперед. Не меняя расстояния между ногами и руками, на выдохе выпрямлять ноги в коленях, отталкиваясь руками от пола, чтобы переместить таз назад и вверх. Пятки стремиться опустить на пол. Ноги выпрямлены в коленях. Коленные чашечки напрячь и подтянуть вверх. Пальцы рук разведены широко и плотно прижаты к полу. Вытягивать заднюю поверхность ног, толкая ягодицы и заднюю часть бедер вверх, а пятки вниз. Опустить голову вниз. Руки выпрямлены и напряжены. Тянуться макушкой головы к полу, а грудной клеткой вниз и к ногам одновременно. Дыхание свободное. Можно добавить подъем ноги вверх (5-10 секунд одной ноги и столько же другой). Эффект. Укрепляются и растягиваются задние мышцы ног, подколенные сухожилия, суставы и связки плечевого пояса, мышцы спины. Улучшается кровообращение в груди. Более длительное пребывание (до 1 минуты) в этом положении снимает усталость и тонизирует. Укрепляет лодыжки. Помогает при артрите плечевых суставов. Укрепляет мышцы живота.

Фото 5. «Собаки».

«Аист». Исходное положение – стоя, ноги вместе, стопы параллельны, руки вдоль туловища. Со вдохом поднять руки перед собой над головой, с выдохом наклониться вперед вместе с руками, спину держать прямой, подбородок устремляется за колени. Взяться руками за лодыжки и подтянуть себя к коленям. Ноги в коленях не сгибать. Задержка на выдохе. Со вдохом, равным выдоху, выпрямиться, руки скользят вдоль

туловища. Выполнять три раза.
Эффект. Является одним из важнейших упражнений для сохранения гибкости позвоночника. Развивает мышцы спины и ног, устраняет болезни почек, стимулирует процессы роста у детей. Излечивает хронические запоры, несварение, невралгию седалищного нерва, является эффективным средством повышения жизненного тонуса всего тела. Устраняет скопления жира на туловище и ногах.
Фото 6. «Аист».

«Ласточка». Исходное положение - ноги шире плеч, стопы параллельно, руки вдоль туловища. Со вдохом сложить руки ладонями перед грудью, повернуться на пятке левой и носке правой ноги в левую сторону. Руки стремятся вверх, упор присев на левой ноге (левая нога – угол 90 градусов), правая нога на носке прямая, руки вверх, туловище прямое, прогнуться, голову откинуть насколько можно назад. С полным выдохом опускать голову и туловище вперед, держа их на одной линии, на бедро левой ноги, правую ногу оторвать от земли и на задержке на выдохе отжаться на левой ноге. Находиться в позе столько, сколько возможно. Руки и ноги на одной линии. Со вдохом опустить туловище на бедро левой ноги, поставить правую ногу на пол и выпрямиться, прогнувшись. Снова задержка на вдохе, с выдохом возврат в исходное положение. Выполнить позу в другую сторону.
Эффект. Основное действие направлено на увеличение подвижности в шее и плечах. Полезно при остеохондрозе и для тех, у кого слабые почки. Тонизируется все тело, увеличивается сила и развивается чувство равновесия.
Фото 7. «Ласточка».

«Маятник». Исходное положение - сидя на коленях и пятках. Произвести наклон вперед, пока лоб не будет лежать на полу. Руки ладонями вверх положить вдоль туловища, кисти рядом со стопами. Вернуться медленно в исходное положение. Затем постепенно опускаться назад (стараясь дотронуться до пола), сначала опираясь на локти, а затем на голову. Руки свободно лежат вдоль туловища. Не спеша, в обратном порядке вернуться в исходное положение.
Эффект. Помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.

6. Функциональные упражнения.
«Аисты и лягушки». Все участники идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, необходимо остановиться и принять позу «Аиста». Когда ведущий хлопнет два раза - принять позу «Лягушки». На три хлопка – возобновить ходьбу.
Эффект. Тренировка внимания, контроль двигательной активности.
«Кто летает?». Участники садятся полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет летает – участники поднимают руки, если не летает – руки опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руки.
Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Скороговорка.
«Полкан». «Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал, не мелел Байкал».
Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «л».

8. Дыхательные упражнения.
«Воздушный шарик-2». Исходное положение - лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать их нельзя). Глаза смотрят в потолок.

Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Можно представить, что в животе находится цветной шарик, который надувается при вдохе и сдувается при выдохе. Дышать по команде «вдох - выдох» (5 раз).

9. Релаксация.
«Тикают часики». Исходное положение – лежа на спине. «Закроем глазки, расслабимся. Пусть отдохнут наши ручки и ножки. У нас сегодня был трудный день. Мы выполнили все задания и можем отдыхать. Лежим и слушаем, как тикают часики: «тик-так, тик-так». Наши руки становятся тяжелыми, наши ноги становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелое-тяжелое. Тик-так. Отдыхаем. Все тело расслаблено. Сейчас тихонько зазвонит будильник... Пора вставать. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 3. «По полям и лугам»
Краткое содержание. Сегодня мы пойдем гулять по зеленому лугу. Кругом растут красивые цветы и высокая трава. Вот летает красивая «Бабочка». Она садится на самые ароматные цветы и пьет нектар. Тут же летает большая «Стрекоза», у нее длинные прямые крылья. Ползет зеленая «Гусеница». Гусеницы любят соревноваться: кто быстрее доползет до зеленого листочка. А иногда встречается очень «Большая гусеница». На лугу можно встретить «Кузнечика». А вот «Жук» забрался на дерево и боится лететь. Все-таки он спрыгнул и заметался в воздухе. Последим глазками за «Полетом жука». Ой! Окружили нас комары. Они садятся на «Ухо и нос». Летают пчелы. Полетаем, как «Пчелки». Пчелы дают мед. Давайте попьем чай с медом. Сначала «Рубим дрова» и кипятим наш «Чайник». «Горячий чай» у нас, подуем на него. Такой вкусный мед, мы даже все испачкались, надо почистить наш «Язычок». Сегодня мы больше никуда не пойдем. «Потянемся» как следует, надуем в животе «Воздушный шарик», «Полежим на лугу» и отдохнем.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.
«Бабочка». Исходное положение – сидя на полу, выпрямив спину. Взять ступни руками и свести их вместе, соединив подошвы, близко к телу. Положить ладони на колени и мягко надавить на оба колена сразу либо по очереди на каждое колено. Дышать медленно и ровно. Спина прямая. Снова сжать ступни руками и начать медленно двигать коленями вверх-вниз подобно крыльям бабочки. Растяжка помогает подготовиться к позам лотоса.

Фото 8. «Бабочка».
«Стрекоза». Исходное положение - идя на полу. Поднять прямые ноги вверх под углом 45 градусов. Руками упираемся в пол за спиной. Начинаем движение прямыми ногами в стороны, затем сводим вместе.
«Гусеница». Исходное положение – стоя. Нагнуться и встать на ноги и руки так, чтобы его тело образовало букву «л». Руки и ноги должны быть как можно ближе друг к другу, при этом оставаясь прямыми. Затем по команде ведущего «Руки побежали!» шагать только руками вперед, а ноги при этом стоят на месте. По команде «Ноги догоняют!» дойти ногами к рукам, при этом руки стоят на месте и т.д. Затем таким же образом можно передвигаться назад.
«Чайник». Исходное положение - встать прямо на коврик. Ноги на ширине 60 см.

Поставить правую руку на талию, чтобы изобразить ручку чайника. Отвести в сторону левую руку, при этом локоть и запястье слегка согнуты. Это носик чайника. Носки повернуты влево. Сохраняя руки в этом положении, наклонить туловище вправо, как будто наливая чашку свежего чая.

Фото 9. «Чайник».

«Потянемся-3». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, ноги вместе. По команде правая рука тянется вверх, а левая нога - вниз, при этом левая рука и правая нога расслаблены. По следующей команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягивается левая рука и правая нога.

2. Массаж.

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

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения

«Полет жука». Следить глазами за воображаемым предметом (жуком). Резко водить глазами вправо-влево, вверх-вниз. Направлять руки в ту же сторону, что и глаза.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Ухо и нос».левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное (левое) ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

5. Сложные растяжки.

«Кузнечик». Исходное положение – лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вниз. Подбородок выдвинут вперед на полу. С полным вдохом зажать большие пальцы в кулаки и, опираясь на руки, поднять обе прямые ноги. Ноги держать вместе. Находиться в позе на задержке вдоха до дискомфорта. С выдохом плавно опустить ноги на пол. Выполнять три раза.

Эффект. Очень хорошо влияет на позвоночник, исправляет его искривления и окостенения, применяется при смещении позвонков. Тонизирует органы пищеварения, мочевого пузыря и предстательную железу, помогает при метеоризме и расстройствах кишечника. Расправляются, тонизируются альвеолы легких, ноги приобретают стройность, жировые отложения на бедрах и туловище быстро исчезают.

«Рубим дрова». Стопы должны находиться в устойчивом положении параллельно друг другу. Левую руку легко сжать в кулак и охватить его правой (как будто держите топор). Руки выпрямлены и находятся перед собой. Поднять их вперед и вверх, готовясь разрубить полено. При замахе слегка прогнуться назад и сделать глубокий вдох через нос. С резким выдохом через рот со звуком «ха» податься корпусом вниз. Опустившись, расслабить руки, плечи, шею, корпус и поясницу - позвоночник полностью расслаблен. Задержаться на несколько секунд в таком положении. Сохранять расслабленной верхнюю часть туловища, словно отдыхая после тяжелой работы. На очередном вдохе, выпрямляясь, замахнуть, чтобы «разрубить следующее полено». Сделать так 3-5 раз. Прогиб назад, вдох через нос, при наклоне активный выдох со звуком ха». «Нарубив дрова», можно отдохнуть, повиснув, как тряпичная кукла.

Эффект. Быстро освобождает от накопившихся токсинов, стрессов и напряжения. При глубоком дыхании происходит гипервентиляция легких, что способствует улучшению

газообмена. Как следствие, уменьшается вероятность легочных заболеваний. Хорошо разогревает позвоночник и плечевой пояс. Активизирует работу пищеварительного тракта за счет мягкого массажа внутренних органов брюшной полости. Плюс вытягивание спины, позвоночника и прекрасное расслабление. При регулярном выполнении нормализуется кровяное давление.

6. Функциональные упражнения.
«Большая гусеница». Участники встают на четвереньки друг за другом. Первый участник кладет ноги на плечи второму. Второй участник кладет ноги на плечи третьему и т.д. Из этого положения начать движение: гусеница ползет. Фото 10. «Большая гусеница».
«Пчелки». Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу: «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу инструктора: «День» - пчелки снова летают и громко жужжат. Эффект. Развитие двигательного контроля и элиминация импульсивности.

7. Скороговорка.
«Жук». «Жутко жуку жить на суку».
Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

8. Дыхательные упражнения.
«Горячий чай». Представить, что в руках блюдце с горячим чаем. Дуть на него, чтобы остудить.
«Воздушный шарик-3». Исходное положение – лежа на спине. Делать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». Единица счета - одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

9. Релаксация.
«Полежим на лугу». Исходное положение – лежа на спине. «Давайте полежим на зеленом лугу. Закройте глаза, расслабьте все тело. Пусть отдохнут ваши ручки, ножки, животик, голова, все тело. Лежим и слушаем, как жужжат насекомые. Теплое солнышко согревает наше тело. Бабочка садится на левую руку, и она становится тяжелой, тяжелая. Другая бабочка садится на правую руку, и она тоже становится тяжелой. И на наши ножки садятся бабочки. Ножки становятся тяжелыми. Все наше тело тяжелеет. Жужжат пчелки, греет солнышко. Хорошо мы отдыхаем. Все наше тело теплое и тяжелое. Пора нам попрощаться с бабочками и вернуться в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 4. «В джунглях»
Краткое содержание. Сегодня мы пойдем гулять по тропическому лесу. В джунглях живут веселые обезьянки. Посмотрите, как «Обезьяна расчесывается» и весело трет свои «Ушки». Обезьянки играют в разные интересные игры. Они умеют танцевать лапками «Лезгинку» и выполнять задания под разные «Хлопки». Кого испугались

обезьянки? Они вдруг крикнули «Ах». И быстро оказались все «Обезьянки на дереве». Закачалась наша «Пальма». Это «Лев» напугал обезьянок. Он умеет страшно рычать. Следом за львом часто ходит «Шакал». Но даже лев уходит с дороги, когда идет «Слон». Он машет своим хоботом и рисует нам задания в воздухе. Давайте выполним «Задания слона». Слон любит катать «Бревнышко». А вот ползет «Кобра». Когда она злится, то высоко поднимает голову и раздувает свой капюшон. С удивительными животными мы сегодня познакомились и очень устали. Давайте «Сбросим усталость». Полежим, «Потянемся», надуем в животе «Воздушный шарик». А теперь ляжем на «Ковер-самолет» и пусть он отнесет нас домой.

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики. «Обезьянки на дереве». Исходное положение – лежа на спине. Поднять одну ногу отвесно вверх, крепко взяться двумя руками за бедро и, перебирая руками, подниматься до щиколотки. Ногу захватывать, как ствол дерева. Повторить с другой ногой.

Фото 11. «Обезьянки на дереве». «Бревнышко». Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. «Сбросим усталость». Исходное положение – стоя. Поставить ноги пошире. Собираем усталость снизу вверх: с ног, живота, груди, с головы в большой мешок и сбрасываем (руки сжаты в кулаки над головой) усталость вниз со звуком «Ха!». Руки и тело свободно свисают. «Потянемся-4». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху, над головой, правая рука лежит на левой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левые рука и нога расслаблены. По следующей команде все тело расслабляется. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

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

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения «Задания слона». 1) Ведущий рисует в воздухе различные вертикальные, горизонтальные и кривые линии, фигуры, которые участники должны отследить, опознать, нарисовать в воздухе, назвать. 2) Рисование в воздухе перед собой знака бесконечности ; (центр знака - напротив переносицы). Сначала плавно одной рукой, начиная из центра вверх, обводя три раза воображаемый знак бесконечности. Внимательно следить за кончиками пальцев своей руки, не мигая, не отводя взгляда и не задерживая дыхания. Затем то же - другой рукой и двумя руками, сцепленными в замок. Далее можно варьировать размеры знака и то расстояние, на котором он рисуется.

4. Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

«Лезгинка». Сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаться к мизинцу левой. После этого одновременно менять положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Для усложнения выполнения упражнения добавляются движения глаз и языка. Сначала однонаправленные (глаза и язык двигаются в сторону кулачка), затем разнонаправленные (глаза – в сторону кулачка, язык – в сторону ладонки).

Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки.
 «Пальма». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела. На вдохе медленно поднять руки в стороны и вверх, повернуть ладонями внутрь и расставить на ширину плеч. На выдохе качнуть руками вправо и на вдохе вернуться обратно. На выдохе качнуть руками влево. Голова зажата руками и качается вместе с ними.

Эффект. Освежает и взбадривает, помогает снять напряжение и болевые ощущения. Развивает координацию движений.

Фото 12. «Пальмы».

«Лев». Исходное положение – стоя. Выполнить полный вдох, на задержке вдоха язык упереть подальше в небо, максимально напрячь мышцы гортани и рта, напряженно поводить головой из стороны в сторону, имитируя змеевидные движения головой. Затем встать на колени, ладони прямых рук поставить на пол, прогнуться в спине, запрокинуть голову назад до упора, глаза закатить под лоб, высунуть язык и произвести на выдохе утробный рык льва. Утробный рык означает, что рычать нужно не голосом, звуки должны идти как бы изнутри, из живота.

Эффект. Излечивает воспаление носоглотки, ангины, болезни голосовых связок вследствие улучшения кровообращения в области горла и шеи. Речь становится более внятной, поэтому упражнение рекомендуется тем, кто заикается.

Фото 13. «Лев».

«Кобра». Исходное положение - руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Представить, как будто вы кобра: медленно поднимать голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены и лежать на полу. Вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживать дыхания.

Эффект. Развивает гибкость позвоночника, способствует предупреждению и исправлению патологического кифоза и сколиоза грудного отдела позвоночника. Выравнивает и укрепляет межпозвоночные диски, укрепляет все группы мышц спины, улучшая координацию их работы. Укрепляет руки, плечи, мышцы грудной клетки и живота. Стимулирует аппетит и устраняет запор. Нормализует работу всех внутренних органов. Растягивает грудной отдел, расширяя грудную клетку. Способствует увеличению объема легких и расправляет альвеолы, благотворно воздействует на сердце. Усиливает деятельность щитовидной железы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, двигательных мышц глаз, нервной системы.

Фото 14. «Кобра».

6. Функциональные упражнения.
 «Хлопки». Участники свободно передвигаются по комнате, на один хлопок ведущего каждый участник должен присесть на корточки, на два - сделать «ласточку», на три

–встать с поднятыми вверх прямыми руками. «Слоник». Исходное положение – стоя. Голова кладется на вытянутую вперед и в сторону руку - «хобот». Стоя на слегка согнутых в коленях ногах, наклоняя туловище вслед за движением руки (работает все тело) и фиксируя взгляд на кончиках пальцев, рисовать «хоботом» в воздухе большой знак бесконечности. Затем этот же знак рисуется другой рукой и двумя сцепленными руками (голова прямо). Эффект. Упражнение активизирует и балансирует весь организм, возбуждает вестибулярный аппарат, особенно полукружные каналы уха. Упражнение также задействует координацию «руки-глаза». Оно активизирует работу базального ганглия лимбической системы, мозжечка, сенсорных и моторных зон коры и, особенно, лобных долей мозга. Зрительная информация, поступающая в мозг, активизирует затылочную долю. А если к этому упражнению добавить "слоновьи звуки", то возбуждаются слуховые механизмы височных долей мозга. Если делать упражнение регулярно, оно будет стимулировать весь вестибулярный аппарат. «Слоник» очень рекомендуется людям с нарушением концентрации внимания, так как упражнение способствует полноценной активизации ретикулярной формации и улучшает внимание.

7. Скороговорка.
«Шакал». «Шакал шагал, шакал скакал». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звуков «ш» и «л».

8. Дыхательные упражнения.
«Ах!». Исходное положение - встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Эффект. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

«Воздушный шарик-4». Исходное положение – лежа. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Руку поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), руку опускаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу поднимаем (счет до 5), держим (счет до 4), ногу опускаем (счет до 5), держим (счет до 4)». Единица счета - одна секунда. Во время вдоха поднимать правую руку, на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку и во время задержки дыхания лежать спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опускать правую ногу. То же с левой рукой и ногой (всего 4 вдоха-выдоха). Упражнение выполняется 2-3 раза.

9. Релаксация.
«Ковер-самолет». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор поясняет: «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Все наше тело становится легким, невесомым: расслабляются и легкими становятся руки, ноги, голова, туловище. Ковер-самолет плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает; ветерок нежно обдувает наши усталые тела, мы все отдыхаем, отдыхает наше тело... Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижение и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 5. «Поход в горы»

Краткое содержание. Сегодня мы отправимся в горы. Сначала мы поедем на машине,

а потом нам придется идти пешком через высокие горы, пока не доберемся до прекрасного озера. «Заводим машину». А теперь поедem на нашей «Машине-трясучке». Потрем наши «Глазки», чтобы лучше видеть. Сломалась машина, да и дорога закончилась, придется нам идти пешком, делаем «Сидячие шаги». Вот как мы весело шагаем! Мы даже испугали «Горного барана». А какой крупный «Виноград» растет в горах! Посмотрите в небо. Какой большой летит там «Орел». Давайте «Последим за орлом» глазками и покажем ему язык. Перед нами большие «Ворота». А за ними огород с разными овощами! В огороде растет «Репка». Вы помните сказку про репку? Хозяин огорода дал нам разных овощей, сложим их в «Корзиночку» и понесем с собой. Вот и пришли мы к большому горному озеру. Давайте немножко передохнем, полежим на солнечной полянке рядом с озером и «Потянемся». Хорошо лежать на полянке. Давайте поздороваемся с ней и скажем: «Здравствуй, полянка». А теперь потянемся «К солнцу». Надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать и слушать, как «Плещутся волны в озере».

Описание упражнений

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики. «Заводим мотор». Исходное положение – сидя, руки на коленях. Сначала вращать правым плечом вперед и назад, затем - левым. Затем выполнять вращение обоими плечами вперед и назад. Количество вращений - 5 раз в каждую сторону; увеличивается ежедневно или по мере тренированности.

«Машина-трясучка». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты вперед. Начать трясти руками и ногами, слегка подпрыгивая на ягодицах. Руки поднять перед собой параллельно полу и полностью расслабить кисти. Встряхиваются также икроножные мышцы и бедра. При этом можно произносить звук «а».

«Сидячие шаги». Исходное положение – сидя на полу, ногу вытянуты, спина прямая. Начать движение вперед до конца коврика. При этом сильно и резко махать руками, помогаем себе.

«Горный баран». Исходное положение – стоя на четвереньках, опираясь на колени и ладони. Тянуться головой и всем телом вперед. Можно «пободаться» в парах и сказать «бе-е-е».

«Потянемся-5». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а левая нога лежит на правой ноге. По команде тянутся правая рука и правая нога, при этом левая рука и нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются левая рука и нога.

«К солнцу». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки опущены на колени. По команде поднять голову и руки вверх, как бы пытаясь пальцами дотянуться до потолка. Взгляд направлен в одну точку (3 секунды). Затем руки развести в стороны максимально широко, потянуться (3 секунды). Опустить руки вниз и расслабить их (3 секунды). Выполняется 3-5 раз.

2. Массажи.

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

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Следим за орлом». Исходное положение – сидя на полу или стоя. Водить указательным пальцем вправо-влево, вверх-вниз, глазами следить за пальцем. Добавить движения языка.

4. Развитие общей и мелкой моторики. «Репка». Исходное положение – сидя на корточках, колени - в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растёт до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко. Возможно групповое выполнение упражнения (по ролям). Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями.

5. Сложные растяжки. «Орел». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Левую ногу занести над правой накрест, поставить левый носок справа от правой стопы или за правую ногу, опереться носком в пол. Вытянуть руки перед собой, перекрестить их так, чтобы локоть правой руки упирался в левую руку над локтем (то есть со стороны сгиба локтевого сустава). Согнуть руки в локтях и постараться соединить ладони. Поднять предплечье по возможности параллельно полу. Согнуть правую ногу, надавливая под колено левой ноги, и присесть как можно ниже, сохраняя баланс. Немного прогнуться в позвоночнике и посмотреть вверх. Эффект. Развивает лодыжки, улучшает подвижность плечевых суставов, предотвращает судороги в икроножных мышцах.

Фото 15. «Орлы». «Корзиночка». Исходное положение – лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед-назад, направо-налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку. Эффект. Повышает и сохраняет гибкость позвоночника, массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота. Хорошо помогает при респираторных заболеваниях. Уменьшает жировые отложения в области живота. Усиливает кровоснабжение брюшной полости, задней и передней сторон туловища. Улучшает тонус спинных нервов.

Фото 16. «Корзиночка». «Здравствуй, полянка». Исходное положение - лежа на спине, затылком на полу. Поднимать и закидывать ноги к ушам. Задача - постараться дотронуться мысочками до пола за головой и полежать в этом положении 2-5 секунд. Затем надо медленно возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется от 5 до 10 раз. Стараться держать максимально прямые ноги. Не стоит также спешить, не обязательно дотягиваться до пола сразу. Эффект. Является одним из упражнений, сохраняющих подвижность позвоночного столба и, следовательно, молодость тела. Улучшаются кровоснабжение спинного мозга, функции печени, почек, селезенки, надпочечников, поджелудочной железы. Усиливает перистальтику, дает облегчение при метеоризме. Помогает при опущении внутренних органов, болезнях печени, диабете, пиелонефрите, геморрое. Фото 17. «Здравствуй, полянка!».

6. Функциональные упражнения.

«Ворота». Исходное положение - встать на колени рядом друг с другом, примерно на расстоянии метра. Смотреть вперед. Вытянуть ноги в сторону друг друга, скрестив их в лодыжках или голених. На вдохе потянуться дальше от партнера рукой вверх. На выдохе согнуться в талии в сторону партнера и взять его за руку. Вторую руку поставить на колено.

7. Скороговорка.
«Виноград». «На горе Арарат рвала Варвара виноград». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «р».

8. Дыхательные упражнения.
«Воздушный шарик-5». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: «Поднимаем (раз-два-три), держим (раз-два-три), опускаем (раз-два-три), держим (раз-два-три)». Во время вдоха поднять правую руку и правую ногу и удерживать их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опускать их. На следующем вдохе поднимать левую руку и левую ногу и также удерживать их на время задержки дыхания. На выдохе опускать руку и ногу. Выполнять 5-8 раз.

9. Релаксация.
«Плещутся волны в озере». Исходное положение – лежа на спине. «Закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Отдыхают ваши руки. Отдыхают ваши ноги. Все тело отдыхает. Хорошо и спокойно лежать на берегу озера и слушать, как плещутся волны. Теплое солнышко ласково согревает тело. Становится тепло нашим рукам и ногам. Тепло стало всему телу. Хорошо лежать на берегу. Отдыхаем и вспоминаем все задания, которые пришлось нам сегодня выполнить, чтобы добраться до этого прекрасного озера. Хорошо отдохнули. Постепенно волны в озере успокаиваются и плещутся все тише и тише, а мы возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 6. «На море-1»
Краткое содержание. Вот мы и прибыли на море. И видим, какое красивое солнце встает над морским горизонтом. Давайте поприветствуем солнце, скажем «Здравствуй, солнце». Сядем мы в «Лодочку» и будем грести веслами. Хорошо плыть на «Лодке». Посмотрим вниз и увидим, какие разные «Рыбки» плавают в море. Возьмем «Надувную куклу», надуем ее насосом, чтобы плавать на ней. Покажем, какие бывают на море «Волны». Хорошая в море вода, но соленая, ее пить нельзя. Раньше пресную воду возил «Водовоз». Посидим на пляже. Здесь так интересно, что даже наша «Челюсть» удивляется. Хорошо ли вы знаете, «Кто плавает», а кто нет? Сейчас мы проверим. А вот ползет маленькая «Черепашка», а большая «Черепаша» греется на солнце. Давайте мы тоже походим, как «Черепашки». Смотрите: приплыла большая льдина, а на ней «Пингвины». Льдина растаяла, а пингвины выбрались на берег и стали играть в «Ладушки». Вот и вечер наступил. Разведем на берегу большой костер. Отдохнем, полежим и «Потянемся». Надуем в животе «Воздушный шарик». Будем лежать на берегу и смотреть на «Костер».

Описание упражнений
1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.

«Лодочка». Исходное положение – сидя на полу, ноги вытянуты. Делать наклоны тела и рук вперед, выпрямляясь, разводить руки в стороны, имитируя греблю веслами.

«Волны». Исходное положение – сидя. Пальцы рук сплетены в замок. Начать волнообразное движение руками, тем самым разминая кисти.

«Черепашка». Исходное положение – сидя на полу. Имитировать медленные движения головы черепахи, которая то выглядывает из панциря (плечи опускаются, подбородок тянется вперед и вверх), то прячется в него (плечи поднимаются, подбородок – к груди), то крутит головой по сторонам. Более сложный вариант: движения выполняются с неподвижными расслабленными плечами - голова как бы «вкручивается» в плечи.

«Пингвины». Исходное положение – стоя, спина прямая, руки вдоль туловища, ладони в стороны. Делать быстро маленькие-маленькие шажки.

«Потянемся-б». Исходное положение - лежа на спине, руки вверху над головой, левая рука лежит на правой руке, а правая нога лежит на левой ноге. По команде тянутся левая рука и правая нога, при этом правая рука и левая нога расслаблены. По другой команде - все конечности расслабляются. Затем таким же образом растягиваются правая рука и левая нога.

2. Массаж.

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

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.

«Челюсть». Исходное положение - сидя на полу, скрестить ноги; спина прямая, руки на голени. Вдыхая через рот, выгнуться вперед, одновременно выставляя вперед нижнюю челюсть. С выдохом через рот опустить нижнюю челюсть на грудь, выгнуть спину назад. Голова при этом по возможности остается на одном уровне.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

«Ладушки». Исходное положение - встать друг напротив друга (в парах), согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук «смотрят» на ладони партнера (локти опущены). Выполнить «собственный» хлопок - каждый своими руками; затем хлопок, соединяя правую и левую кисти партнеров - одновременно на двух руках; «собственный» хлопок; затем хлопок за счет соприкосновения правых ладоней партнеров; «собственный» хлопок; затем хлопок левыми ладонями партнеров. Повторять цикл из шести хлопков, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность. Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия.

5. Сложные растяжки

«Здравствуй, солнце». Состоит из трех упражнений: «Гора», «Приветствие», «Полумесяц»:

«Гора». Исходное положение – стоя прямо и устойчиво, ноги вместе или слегка разведены, стопы параллельны, тело подтянуто. Дыхание глубокое. Сделать вдох и на выдохе перейти к следующему положению. Эффект при задержке в позе. Настраивает на позитивное отношение к себе и окружающему пространству, создает чувство устойчивости и принадлежности.

«Приветствие». Исходное положение - сохранять основную стойку. Руки согнуть в локтях на выдохе и соединить ладони на уровне грудной клетки под углом примерно 30 градусов (немного вверх и вперед). «Полумесяц». Из положения «Приветствие», на вдохе плавно выпрямляя руки, потянуть их вверх, вытягиваясь всем телом. Сделать легкий прогиб, вытягивая всю переднюю сторону тела. Прогиб в большей степени - в верхних отделах позвоночника. Ноги выпрямлены, стопы параллельны друг другу и плотно прижаты к полу. Эффект при задержке в позе. Укрепляет и растягивает мышцы передней стороны тела: грудной клетки, рук и плеч. Развивает гибкость позвоночника. Тренирует вестибулярный аппарат, тонизирует центральную нервную систему. Укрепляет коленные чашечки.

«Лодка». Исходное положение – лежа на спине. Поднять обе ноги и корпус на 30-45 градусов от пола. Ноги прямые, стремитесь выпрямить спину. Удерживать баланс на крестце. Вытянуть прямые руки перед собой, ладони развернуты внутрь. Пальцы ног, руки и глаза должны оказаться на одной линии. Тянуться пальцами рук к пальцам ног. Эффект. Прекрасно укрепляет все тело, особенно пресс и спину. Способствует сохранению грациозности. Стимулируются печень, кишечник, желчный пузырь и селезенка.

Фото 19. «Лодка». «Черепашка». Исходное положение – сидя на корточках, руки на полу перед собой. Протянуть руки под коленями и развести в разные стороны. Постараться пройти несколько шагов в этом положении. Эффект. Развивает гибкость позвоночника, тонизирует центральную нервную систему.

6. Функциональные упражнения. «Черепашки». Все участники стоят у стены. По сигналу начинают медленное движение к противоположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты подается сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался самым последним. «Кто плавает?». Участники садятся на полу полукругом, инструктор называет предметы. Если предмет плавает – участники поднимают руки, если не плавает – руки опущены. Когда инструктор сознательно ошибается, участникам необходимо своевременно удержаться и не поднять руку. Эффект. Развитие концентрации внимания.

7. Скороговорка. «Водовоз». «Водовоз вез воду из-под водопровода». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звуков «в» и «д».

8. Дыхательные упражнения. «Надувная кукла». Упражнение выполняется в парах. Один участник - надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой участник накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук "с-с-с" на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Участники меняются ролями.

«Воздушный шарик–6». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 6, задержка дыхания – счет до 5. Единица счета - одна секунда. Во время вдоха поднимать правую

руку и левую ногу. Удерживать их в воздухе на время задержки дыхания. Во время выдоха опустить их. На следующем вдохе поднимать левую руку и правую ногу. На выдохе опустить их. Упражнение выполняется 5-8 раз.

9. Релаксация.
«Костер». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Давайте будем лежать, отдыхать, слушать, как шумит море, и как трещат ветки в костре. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Мы лежим у костра, и он ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн, слушаем, как трещат дрова в костре. Искры отрываются от костра и улетают высоко в звездное небо. На небе ярко сияют звезды и говорят нам: «Привет!» А мы лежим и отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 7. «На море-2»
Краткое содержание. Вот уже второй день мы на море. Здесь столько всего интересного! Встанем на «Цыпочки» и посмотрим вдаль. Плавают «Дельфины» и «Медузы». Вот проплывают морские «Змейки». Мы можем сесть на водный «Велосипед» - катамаран и тоже поплавать. Давайте поможем друг другу крутить педали, «Вместе быстрее и веселее» поплывем. Нам навстречу плывет красивый «Парусник». Давайте понаблюдаем за ним, откроем пошире «Глазки», чтобы лучше видеть. Посмотрите, как «Море волнуется»! А кто это бежит так быстро по песку вперед-назад? Это морской «Краб». «Клешня краба» очень сильная. Смотрите: «Краб крабу сделал грабли». Посидим на берегу и поиграем в «Ладушки». Что-то мы устали сегодня, начинается у нас «Зевота». Отдохнем и «Потянемся». Надуем в животе «Воздушный шарик». Лежим и «Загораем».

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.
«Медуза». Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.
«Змейки». Представить, что пальцы - маленькие змейки. Они могут двигаться-извиваться, вращаясь направо, налево, снизу вверх и сверху вниз. Последовательно каждый палец изображает «змейку».
«Катамаран». Исходное положение – лежа на полу. Поднять ноги под углом 45 градусов. Ногами имитировать езду на велосипеде.
«Дельфины». Исходное положение - сидя или стоя, руки согнуты в локтях на уровне груди; совершаются поочередные волнообразные движения рук. Маленькие дельфины - руки согнуты в локтях на уровне талии, слегка прижаты к телу. Кисти и пальцы совершают одновременные и поочередные волнообразные движения кистями рук.
«Цыпочки». Исходное положение - ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая. Выполнять перекаты с носков на пятки, затем - с наружных на внутренние поверхности стоп и обратно. После этого переходить к следующим движениям: левая нога начинает перекаты с пятки, а правая - с носка.

2. Массажи.
«Зевота». Исходное положение – сидя. Массировать мышцы вокруг зоны челюстно-височного сустава. Этот сустав находится прямо перед ушным отверстием и является

суставом, соединяющим верхнюю и нижнюю челюсти. Эффект. Активизация всех мышц лица, глаз и рта. Энергетическая зевота расслабляет все лицо и поэтому поступление сенсорной информации происходит более эффективно. Она также способствует более эффективной коммуникации и ясному звучанию, способствует согласованной работе глаз, снижению стресса.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения. «Глазки». После массажа век и области вокруг глаз 3-5 раз повернуть глазные яблоки влево и вправо, вверх и вниз, по кругу. На несколько секунд широко открыть глаза, затем сильно зажмурить. Это снимает напряжение и улучшает кровообращение в области глаз, улучшает зрение.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. «Ладушки-2». Хлопок в ладоши, хлопок двумя руками с партнером (руки у обоих перекрещены), хлопок, хлопок с партнером - «левая-правая», хлопок, хлопок с партнером - «правая-левая». Далее увеличивается число движений за счет соединения классического и данного вариантов. Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий. «Клешня краба». Средний палец накладывается и зажимает указательный, безымянный кладется на средний, а мизинец - на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же - левой, а затем - двумя руками одновременно. Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки «Краб». Исходное положение – ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки опущены к полу. Упереться прямыми руками за спиной на ширине плеч, развернуть кисти от себя, согнуть ноги в коленях и приблизить стопы к ягодицам. Поставить стопы устойчиво параллельно друг другу на пол на ширину плеч. Носки смотрят ровно вперед, колени располагаются на одной линии с большими пальцами ног. На вдохе поднять бедра и таз вверх, при этом упор сохраняется на бедра и руки. Отталкиваясь ногами, тянуть таз вверх, голову можно слегка запрокинуть. Подтянуть лопатки друг к другу, не разводите бедра. Эффект. Укрепляет мышцы спины, рук, бедер и передней части тела. Растягивает лопатки и кисти. Оказывает благотворное влияние на щитовидную и паращитовидную железы.

Фото 21. «Краб». «Парусник». Исходное положение – стоя на коленях, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.

6. Функциональное упражнение. «Вместе быстрее и веселее». Партнеры садятся на пол лицом друг к другу, согнув колени и касаясь друг друга пальцами ног. Ухватив друг друга за запястья, партнеры

соединяют подошвы и поднимают ноги, стараясь их выпрямить. Затем согнуть ноги в коленях и начать движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Фото 22. «Вместе быстрее и веселее».

«Море волнуется...». Участникам предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море	волнуется	–	раз!
Море	волнуется	–	два!
Море	волнуется	–	три!
Морская	фигура	–	замри!

Участники замирают в одной из поз. По команде инструктора «отомри!» упражнение продолжается.

Эффект. Развитие концентрации внимания и двигательного контроля, снижение импульсивности.

7. Скороговорка. «Краб крабу». «Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями грабь краб».

Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «б».

8. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-7». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох и выдох – счет до 7, задержка дыхания – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опустить правую руку на левое бедро, задержать дыхание, лежа спокойно. На следующем вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее в воздухе на время задержки дыхания. На выдохе опустить ее на левую ногу и лежать спокойно (правая рука на левом бедре, правая нога на левой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). Во время задержки дыхания лежать спокойно. На вдохе поднимать правую ногу и удерживать ее на время задержки. На выдохе положить правую ногу параллельно с левой ногой (ровно). То же с левой рукой и ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 2-3 раза.

Единица счета - 1 секунда.

9. Релаксация.

«Загораем». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Давайте будем загорать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 8. «На море-3»

Краткое содержание. Выйдем рано утром на пляж, скажем «Здравствуй, солнышко!». Иногда по берегу моря ходит «Журавль». Все хотят иметь такие же «Стройные ноги», как у журавля. Посмотрите, вот загорают «Морские ежики». Когда подплывает

«Акула», ежики сворачиваются. Полежим, позагораем, хорошо загорят наши «Локотки». А вот какая большая «Рыба» плавает. На дне моря лежит «Морская звезда». Посмотрите, какой красивый кораблик плывет по морю. Моряки на корабле танцуют «Цыганочку». Смотрите, по морю плывут еще «Тридцать три корабля». Такой сильный ветер дует, что наши «Ушки» замерзли. Давайте поиграем в «Ладушки». Какие у нас «Сильные пальчики»! Что это за шум? «Кит» плывет по морю и громко дышит. Кто это летит над морем? Это сказочный «Дракон» облетает свои владения. А теперь полежим, потянемся и надуем в животе «Воздушный шарик». Хорошо лежать «На пляже».

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики. «Стройные ноги». Исходное положение - стоя, стопы вместе, ноги во всех точках касаются друг друга. Руки свободно опущены. Шея, спина, голова составляют одну прямую линию. Туловище, руки расслаблены. Подниматься на носки и опускаться на пятки, пружиня и качаясь так, чтобы пятки только чуть-чуть касались пола. Дыхание свободное, глаза закрыты, лицо спокойное, удовлетворенное. Делать 25-100 раз (до утомления в икрах). «Локотки». Исходное положение - лежа на животе, лбом на пальцы рук, прижатых к полу. Локти также лежат на полу. Поднимать локти как можно выше на 3-5 секунд, после чего опускать их. Упражнение выполняется 5-6 раз. Стараться добиться того, чтобы локти были подняты как можно выше. «Морские ежики». Исходное положение – лежа на спине. По команде сесть, согнуть колени и подтянуть колени к голове – свернуться. «Дракон». Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземлится на остров и начать «размешивать»! хвостом море.

2. Массаж. «Ушки». Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Эффект. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения. «Акула». а) Руки согнуты в локтях, ладони на уровне плеч, обращены вверх. Двигать нижней челюстью вперед-назад и одновременно вытягивать и возвращать в исходное положение руки. б) Одна рука согнута в локте на уровне груди параллельно полу, другая – вытянута в том же направлении. Двигать челюстью вправо-влево и перемещать руки в ту же сторону, что и челюсть. в) Руки на поясе. Круговые движения челюстью.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. «Ладушки-3». Исходное положение – сидя или стоя. Руки все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, участники после хлопка удар «кулак-ладонь» делают

друг с другом.
Эффект. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.
«Сильные пальчики».

1. Указательным пальцем правой руки тянуть на себя большой палец левой руки, который должен сопротивляться изо всех сил. Выполнить то же для другой руки.
2. Пальцами правой руки с усилием нажимать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться. Выполнить то же для другой руки.

5. Сложные растяжки
«Журавль». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Согнуться вперед в бедрах, отведя обе руки немного назад. Задержать позу на мгновение. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Медленно нагнуться вперед, прижавшись лицом к левому колену. Положить обе ладони на левую ступню. Задержать позу. Повторить все движения в обратном порядке. Выпрямиться и вытянуть руки над головой. Потянуться вверх всем телом. Согнуться вперед в поясе, отведя обе руки немного назад. Задержать позу. Поднять левую ногу и поставить левую пятку на правое колено. Положить обе ладони на левое колено (правая сверху, левая снизу). Задержать позицию. Вытянуть левую ногу перед собой, затем вернуться в исходное положение. Повторить то же самое, начав с правой ноги.

Эффект. Развивает высокую концентрацию внимания.
«Рыба». Исходное положение – сидя, ноги вытянуты перед собой. Отклониться назад и, опираясь на локти, прогнуться в спине до касания макушкой пола. Прямые руки и ноги поставить под углом 45 градусов к полу, ладони рук соединить. Тело опирается на ягодицы и макушку. Спина не касается пола. В позе находиться до дискомфорта. Вернуться в исходное положение при помощи локтей, не ложась спиной на пол.
Эффект. Обеспечивает оптимизирующее функциональное регулирование работы щитовидной и паращитовидной желез. Укрепляет мышцы шеи и спины, улучшает кровоснабжение позвоночника и головного мозга.
Фото 23. «Рыба».

6. Функциональные упражнения.
«Морская звезда». Исходное положение – партнеры сидят на полу, касаясь друг друга бедрами. Смотреть вперед. Вытянуть ноги вперед. Повернуться лицом к партнеру, вытянуть обе руки в стороны на уровне плеч, соединив их с руками партнера.
Фото 24. «Морская звезда».

«Цыганочка». Исходное положение - встать ноги на ширине плеч, руки опущены. Дотронуться правой рукой до левого колена (согнутая в колене левая нога поднимается вперед и вверх), вернуться в И.П., затем сзади дотронуться левой рукой до правой пятки (согнутая в колене правая нога отводится назад). Вернуться в исходное положение. Повторить, соответственно, для левой руки и правого колена и правой руки и левой пятки. Повторить весь цикл 3 раза.
Эффект. Развитие межполушарного взаимодействия, улучшение динамической организации двигательного акта.

7. Скороговорка.
«Тридцать три корабля». «Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали».

Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звуков «р» и «л».

8. Дыхательные упражнения.
«Воздушный шарик-8». Исходное положение – лежа на спине. Сделать ряд глубоких вдохов носом и громких выдохов ртом под счет: вдох-выдох – счет до 8, пауза – счет до 5. Во время вдоха поднимать только правую руку и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. Во время выдоха опускать правую руку на левое бедро и лежать спокойно, задержав дыхание. На следующем вдохе поднимать левую ногу и на время задержки дыхания удерживать ее в воздухе. На выдохе опустить на правую ногу. Во время задержки дыхания лежать (правая рука на левом бедре, левая нога на правой ноге). На вдохе поднимать правую руку с бедра и удерживать ее в воздухе. На выдохе положить правую руку ровно (параллельно телу). На вдохе поднимать левую ногу и удерживать ее на время задержки дыхания. На выдохе положить левую ногу параллельно правой ноге (ровно). То же с левой рукой и правой ногой (всего 8 вдохов-выдохов). Упражнение выполняется 3-4 раза. Единица счета равна одной секунде.
«Кит». Исходное положение – лежа на спине. Надуть живот, а затем с шумом выпустить воздух.

9. Релаксация.
«На пляже». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Хорошо лежать на пляже. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Почувствуйте, какой мягкий и теплый песок под вашим телом. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Солнечный зайчик садится на правую ручку, и она становится тяжелая-тяжелая. Зайчик садится на левую ручку, и она тоже становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик теперь садится на нашу правую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Солнечный зайчик садится на левую ножку, и она становится тяжелая-тяжелая. Все наше тело согрел солнечный зайчик, и все тело стало теплое, расслабленное и тяжелое. Шумит морской прибой. Лежим и слушаем шум волн. Отдыхаем. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 9. «Путешествуем по реке»

Краткое содержание. Сегодня мы попрощаемся с морем. Давайте сядем в «Лодочку» и поплывем по реке. По дороге мы увидим много интересного. И мы внимательно будем «Смотрим во все стороны». Над нами летит «Вертолетик». Приятно качается наша лодочка, а мы держим в руках и «Качаем куклу». На поле пасутся «Корова» и «Бычок». Чтобы быть сильными и здоровыми, надо пить «Простоквашу», которую делают из молока. Впереди мы видим «Мост». А вот скачет на лошади «Всадник». По берегам реки растут разные деревья, смотрите, какое высокое «Дерево». А если два дерева прижмутся друг к другу и переплетут свои ветки, то получится «Дерево дружбы». Мы сегодня долго гребли и сильно устали. Отдохнем, надуем в животе «Воздушный шарик». Давайте просто «Полежим в лодочке».

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.
«Лодочка». Исходное положение - лежа на животе. Вытянутые руки лежат перед собой, на полу ладонь к ладони. Или руки вытянуть вперед, параллельно друг другу, и пальцы «смотрят» вперед. Приподнимать выпрямленные ноги и руки, вытягиваться, слегка прогибаясь, и перекачиваться как лодочка вперед и назад. Смотреть на пальцы

рук.

«Вертолетик». «Вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Кистями рук и стопами ног одновременно начать вращательные движения как бы по циферблату. Обе кисти и обе стопы вращаются в одну сторону. Затем поменять направление вращения. Делать в каждую сторону до 25 круговых движений. Варианты: кисти вправо, стопы влево; кисть и стопа правой стороны вращаются в одну сторону, кисти и стопы левой стороны – в другую; кисть правой руки и стопа левой ноги вращаются в одну сторону, кисть левой руки и стопа правой ноги – в другую. «Качаем куклу». Исходное положение - сидя на полу, ноги скрещены. Положить стопу правой ноги на локтевой сгиб левой руки, при этом колено правой ноги положить на локтевой сгиб правой руки. Соединить пальцы рук в замок. Покачать ногу, как куклу, из стороны в сторону и вверх-вниз. Осторожно поставить стопу ноги на пол. Вытянуть обе ноги и напрячь их, тянуться пятками вперед. Повторить упражнение с другой ногой.

2. Массажи.
«Сильные ручки». Указательным пальцем правой руки с усилием нажимать на большой палец левой руки со стороны ладони. Большим пальцем необходимо сопротивляться. Повторить то же для другой руки. Согнутыми пальцами правой руки изо всех сил пытаться оттолкнуть левую кисть, которой давить на пальцы. Выполнить то же для другой руки.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.
«Смотрим во все стороны». Исходное положение – сидя. Держать голову прямо и расслабленно. Следить глазами за движущимся большим пальцем, описывающим «8-ку» (как знак бесконечности) в горизонтальном поле видения. Выставить руку вперед, поднять большой палец на уровне переносицы в переднем зрительном поле, примерно на расстоянии локтя и начать движение по форме «восьмерки». Движения должны быть медленными и осознанными для достижения максимальной мышечной концентрации. Следить при этом за движением большого пальца только глазами. Большой палец начинает движение от центра зрительного поля и идет вверх по краю поля видения, далее следует против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Затем аналогично по часовой стрелке вправо и вверх, и обратно в центр. Движение необходимо повторить как минимум по три раза каждой рукой, плавными и непрерывными движениями. После этого сцепить руки в замок: большие пальцы направлены вверх и образуют перекрестие («X»). Сосредоточившись на центре перекрестия, проделать упражнение теперь уже двумя сцепленными руками. Эффект. Упражнение эффективно усиливает наружные глазные мышцы, способствуя развитию и миелинизации нервных сетей, идущих от зоны, ответственной за центральное зрительное и точное моторное слежение. Оно также устанавливает схемы координации «глаза-руки» и «руки-глаза».

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.
«Бычок». Скрестить пальцы на затылке (локти в стороны), поднять голову, смотреть вверх. Руками стараться наклонить голову вперед, шея сопротивляется. Выполнить 3-5 раз. Аналогично - ладони на лоб. Эффект. Работа с локальными мышечными зажимами и дистониями. Расширение сенсомоторного репертуара.

5. Сложные растяжки.

«Мост». Исходное положение – лежа на спине. Руки вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, поставив ступни на пол, пятки как можно ближе к ягодицам. Поднять живот вверх, оторвав таз от пола и выгнув спину. Согнуть руки в локтях и опереться ладонями в пояс – большими пальцами к животу, а остальными к спине. Удерживать позицию на некоторое время, дышать ровно.

Эффект. Стимулирует кровоснабжение, улучшает концентрацию за счет притока крови к мозгу, способствует крепкому сну.

«Всадник». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Со вдохом наклониться вперед и поставить руки параллельно стопам. Из этого положения плавно на очередном вдохе сделать большой шаг правой ногой назад. При этом левая нога сгибается в колене, голень перпендикулярна полу. Опустить колено правой ноги на пол. Ладони остаются на полу по обе стороны от левой стопы на одной линии с ней. Руки выпрямлены в локтях, пальцы вместе и повернуты вперед. Прогнуться в верхних отделах позвоночника, глядя вперед (голова назад не запрокидывается). Грудная клетка расправлена, плечи расслаблены, повернуты немного назад и вниз. Макушкой тянуться вверх. Затем желательнее оторвать колено правой ноги от пола. Руки вытянуть вверх и соединить.

Эффект при задержке в позе. Растягивает и укрепляет паховые связки. Благоприятно влияет на грудной отдел позвоночника. Растягивает переднюю сторону бедра.

«Дерево». Исходное положение – стоя, ноги вместе. Расставить пальцы левой ноги для равновесия и держать ее прямо. Поднять правую ногу правой рукой и прижать ступню и пятку к внутренней части бедра как можно выше. Удерживать равновесие, сосредоточив внимание на точке на стене или на полу перед собой. Расставить руки в стороны на уровне плеч. На вдохе медленно поднять руки, сомкнуть ладони над головой. Повторить то же для второй ноги. Возможно парное выполнение упражнения. Эффект. Это балансирующая поза. Она учит удерживать равновесие и развивает концентрацию.

«Корова». Исходное положение – сесть на пятки (между пятками), носки в сторону. Сцепить руки за спиной в замок. Локоть одной руки смотрит вверх, локоть другой – вниз. Меняя руки, выполнить замок то с одной, то с другой стороны. Фото 27. «Корова».

6. Функциональные упражнения.

«Дерево дружбы». Партнеры становятся бок о бок, опустив руки вниз и не касаясь друг друга. Оба партнера сгибают дальнюю друг от друга ногу в колени и прижимают ступню к внутренней части бедра второй ноги над коленом. Можно помогать себе руками. Оба партнера поднимают соседние руки вверх и соединяют их, сплетя пальцы. Затем партнеры поднимают дальние руки, соединив их на уровне груди, и помогают друг другу удерживать равновесие.

7. Скороговорка.

«Простокваша». «Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «ш».

8. Дыхательные упражнения.

«Воздушный шарик-9». Исходное положение - стоя, спина прямая, прямые руки

вытянуты вперед, одна ладонь смотрит вниз, а другая вверх. На вдохе ладони переворачиваются одна вверх, а другая вниз; на выдохе опять переворачиваются и т.д. На задержке дыхания - удержание позы. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох – счет до 9, задержка – счет до 5.

9. Релаксация.
«Полежим в лодочке». Исходное положение – лежа на спине. Инструктор: «Давайте перестанем грести и ляжем в нашей лодочке. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Солнышко ласково согревает наши ручки и ножки. Лежим и слушаем, как ласково плещутся волны о нашу лодочку. Качается лодочка, а мы отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Комплекс 10. «Прогулка по лесу»
Краткое содержание. Сегодня мы пойдем гулять по берегу реки и по лесу. На самом краю леса, в поле стоит «Мельница». Смотрите, как крутятся крылья мельницы! Мельник дал нам мешок зерна. Погрузим его в «Тачку» и повезем с собой. Сразу прибежал к нам «Хомяк» и стал просить зернышки. Пойдем подалее в лес. Почему так затрещали кусты? Это «Медведь». Побежали от него скорей! Кажется, мы попали в болото. Надуем в животе «Воздушный шарик», чтобы выбраться. Отряхнем наши ручки и ножки, сделаем «Ладушки». И если снова нас поманит полянка с болотом, мы скажем «Нет»: покачаем головой, ручками и ножками. Ой, кажется, мы заблудились! Идем вперед и «Раздвигаем ветки». Придется покричать. Нам поможет «Крик в лесу». А вот большой, мудрый «Ворон» сидит на ветке. Он покажет нам дорогу. Долго мы шли и устали, давайте немножко погладим наши «Ножки», чтобы они отдохнули. Какая большая растет «Березка». На березе живет «Кукушка». Надо торопиться на станцию, а то уже наступает вечер, выходят на охоту «Волки» и воют на луну. На станции мы сядем на «Паровозик». Теперь мы точно приедем домой! Можно отдохнуть «Под стук колес».

1. Простые растяжки-разминки с элементами суставной гимнастики.
«Медведь». Исходное положение – стоя на четвереньках. Переставлять одновременно правую руку и правую ногу, затем – левую руку и левую ногу. Ходить надо, покачиваясь из стороны в сторону.
«Ладушки-4». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Вытянутые вперед ноги соединить друг с другом то подошвами, поворачивая стопы навстречу друг другу, то лодыжками, разворачивая подошвы в противоположную сторону. Руки в это время вытянуты вперед, пальцы рук проделывают энергичные движения, как бы разминая большие куски пластилина. Делать до 10 раз, считая касание лодыжками и касание ступнями за один раз. Затем постучать стопами и лодыжками друг о друга.
«Нет-1». Из положения сидя делать энергичные повороты головы влево-вправо до упора. Делать до 25 раз, считая поворот влево-вправо за один раз. Вначале упражнение делать осторожно. Добиться быстрых движений.
«Нет-2». Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед

прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь сохранить неподвижное положение вытянутых вперед рук и ног. Начать одновременные движения кистей рук и ступней вправо, поворачивая до упора вправо обе кисти и обе стопы, и затем влево, поворачивая влево кисти и стопы также до упора. Руки и ноги прямые, движутся только кисти и стопы, все остальное неподвижно. Движения делать энергично. Во время одного упражнения делать до 25 движений. Считая движение вправо-влево за одно. Варианты: стопы вправо, кисти влево; стопы внутрь, кисти наружу; пальцы рук растопырить. «Раздвигаем ветки». Исходное положение – сидя или стоя. Двумя руками с усилием выполнять раздвигающие движения в стороны, как бы отодвигая от себя воображаемые стены. Руки движутся медленно, с напряжением до полного распрямления. При возвращении в исходное положение – расслабить руки. Выполнить 2 раза. Затем двумя руками отодвигаем воображаемую стену от груди прямо перед собой. Повторить 2 раза. После этого выполнять отодвигающие движения ладонями вверх, как бы поднимая над собой потолок. Повторить 2 раза. «Волки». Исходное положение – сидя на коленях, руки на полу перед собой. На выдохе изображать вой волка и тянуться челюстью вверх. «Паровозик». Ладони лежат на коленях. Не отрывая ладоней, выполнять круговые движения плечами вперед, а затем назад. В каждую сторону делать до 30 движений. Вариант: выполнять вращение одним плечом вперед, другим назад.

2. Массажи.
«Ножки». Исходное положение – сидя на полу. Гладить и растирать ноги от пятки к кончикам пальцев.

3. Глазодвигательные и артикуляционные упражнения.
«Хомяк». Хомяк идет по лесу. Вот такой он - сытый, а такой – голодный (шагать с закрытыми ртами. Надувать обе щеки и разводить руки в стороны, затем втягивать щеки и прижимать руки к животу). Нашел зерно. Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать то одну, то другую щеку; перемещать руки в ту сторону, где надутая щека. На втором этапе щеки и руки синхронно двигаются в противоположные стороны. На третьем - присоединяется однонаправленное, а затем разнонаправленное движение глаз). Пришел хомяк в норку и выплюнул зерно. Вот так (рот закрыт. Бить кулачками по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом)!
Эффект. и Развитие и шумом!
и артикуляции.

4. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.
«Волшебная мельница». Исходное положение – стоя. Представить, что руки - это лопасти волшебной мельницы, которые могут, складываясь и распрямляясь, вращаться в разные стороны. Все внимание - на ощущениях в разминаемых суставах:
1) вращать прямую правую (левую) руку в плечевом суставе вперед, назад, направо, налево; обе руки в одном направлении, затем в противоположных (правая — вперед, левая — назад); поставить кисти к плечам и совершать такие же круговые движения;
2) вытянуть прямые руки в стороны, согнуть их в локтях и свободно раскачивать предплечья, затем вращать их по кругу; аналогично предыдущему — вращать руки в локтевых суставах (при этом плечи и кисти неподвижны);
3) вращать руки в лучезапястном суставе (руки вытянуты вперед, локти слегка согнуты, плечи и предплечья неподвижны).

5. Сложные растяжки.
«Ворон». Исходное положение – стоя. Поставить ноги чуть шире бедер и развернуть носки наружу. Сесть на корточки, упереться локтями в бедра и развести их еще шире. Представить себя вороной и сказать «кар-р». Эффект. Раскрывает тазобедренные суставы, помогает успокоить нервы и улучшает сон, развивает гибкость ног.
Фото 29. «Ворон».

«Березка». Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. Согнуть ноги в коленях и поднять их так, чтобы колени были на уровне живота, поднять таз. Поддерживая его руками, и затем вытянуть ноги вверх. Поднять туловище еще больше, подбородок упирается в грудную кость. Спину, таз и ноги установить на одной вертикальной прямой. Ладони поддерживают туловище, упираясь как можно ближе к лопаткам. Локти широко не расставлять. Вес тела должен приходиться на затылок, шею и плечи. Дыхание свободное. В позе находиться до дискомфорта. Из позы выходить в обратном порядке, сразу после выхода расслабиться и отдохнуть минимум 30 с. Выполнять три раза. Эффект. Эта поза, способствующая восстановлению практически всех систем организма, прекрасно его омолаживает. Особое влияние оказывает на щитовидную и зобную железы, миндалины, половые железы, мозг, сердце, легкие. Успокаивается нервная система, и исчезают головные боли. Длительной практикой излечиваются хронические головные боли, хронические простудные заболевания, гипертония и гипотония. Улучшаются слух и зрение. Усиливается перистальтика.
Фото 30. «Березка».

6. Функциональные упражнения.
«Тачка». Один из партнеров принимает положение упор лежа; другой берет его за ноги и приподнимает их. Первый начинает движение на руках, второй идет за ним, поддерживая ноги первого и учитывая скорость его движения. Эффект. Развитие ловкости и коммуникативных навыков.
Фото 31. «Тачка».

«Крик в лесу». Участники садятся в круг, скрестив ноги по-турецки, и по сигналу инструктора начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперед, доставая руками и лбом до пола. Эффект. Элиминация (снижение) агрессии и импульсивности.

7. Скороговорка.
«Кукушка». «Кукушка кукушонку купила капюшон. Надел кукушонок капюшон. Как в капюшоне он смешон». Эффект. Выработка правильной речи. Тренировка произношения звука «к».

8. Дыхательные упражнения.
«Воздушный шарик-10». Исходное положение - сидя на пятках, спина прямая, руки расставлены в стороны, правая рука согнута в локте, а левая рука прямая, при этом обе руки смотрят влево. На вдохе руки описывают полукруг через верх и на задержке дыхания останавливаются в позе - обе руки смотрят вправо: правая рука прямая, а левая согнута в локте. На выдохе: руки описывают полукруг через низ и останавливаются в первоначальной позе и т.д. Упражнение выполняется 5-8 раз. Отсчет: вдох, выдох – счет до 10, задержка – счет до 5.

9.

Релаксация.

«Под стук колес». Исходное положение – лежа на полу на спине. Инструктор: «Давайте ляжем на полку в поезде и будем отдыхать. Ложитесь поудобнее, расслабьте ваши ручки и ножки. Расслабляется правая половина тела. Расслабляется левая половина тела. Расслабляется верхняя часть тела, расслабляется нижняя часть тела. Расслабляется все тело, а мы едем в поезде. Лежим и отдыхаем. Мы все под стук колес. Расслаблено все тело: От пальцев до волос. Стучат колеса, а мы лежим и слушаем стук колес. Отдыхаем. Все наше тело расслабленное и тяжелое. Постепенно возвращаемся в нашу комнату (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно и аккуратно садимся».

Заключение

Вот и закончилась эта небольшая, но очень полезная книга. Пожалуй, удалось поговорить, пусть и понемногу, но обо всем самом важном, что касается правильного воспитания и развития детей. Очень хочется надеяться, что и родители, и специалисты обязательно применят на практике советы, данные в этой книге, и также будут использовать упражнения Нейройоги для занятий с детьми. Здоровье ребенка – это тема, которая, так или иначе, волнует каждого человека на земле. И любое мнение о воспитании и правильном развитии детей имеет право быть услышанным. Как знать, может быть когда-нибудь Нейройога станет уроком в школе, наряду с обычными уроками физкультуры. Почему бы и нет? Вреда никакого, а польза явная.

Мнение автора по различным вопросам, связанным с воспитанием детей, возможно, не совсем совпадает с мнением многих специалистов, особенно тех, кто вплотную этим воспитанием, а так же развитием, коррекцией и т.п. занимается. Но ведь мысли эти не взяты с потолка, а явились результатом многолетней практической работы, наблюдений за детьми и бесед с родителями. Просто очень захотелось поговорить, наконец, о наболевшем. И, поэтому, ряд пожеланий тем, кто прочитал эту книгу и не остался равнодушным.

Родители! Будьте своим детям надежными друзьями, наставниками и примером во всем, всегда держите данное слово и обязательно находите повод похвалить своих детей. Не живите жизнью своих детей, но живите рядом с ними. Радуйтесь возможности любить это маленькое чудо и помогать ему расти. Выбирайте правильный путь воспитания и никуда с него не сворачивайте. Воспитатели! Постарайтесь использовать самые необходимые и правильные методики по развитию детей. Не загружайте малышей ненужными знаниями, а развивайте познавательное мышление. Вовремя замечайте отклонения в развитии ребенка и тактично сообщайте родителям об этом. Сами только, пожалуйста, диагнозы не ставьте. Если ребенок не может еще самостоятельно завязать шнурки, то это не значит, что его место в коррекционной группе. Педагоги! Старайтесь, насколько это возможно, учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Дети не виноваты в своей медлительности или, наоборот, гиперактивности, в том, что они, к сожалению, не идеальны и не похожи друг на друга, как горошины в стручке (да и те ведь разные!). Если вы выбрали такой

ответственный и такой благодарный труд, то будьте его достойны. Специалисты! Назначайте, пожалуйста, действительно оправданные диагностические и коррекционные процедуры, которые смогли бы принести реальную пользу вашему маленькому клиенту-пациенту. Пробуйте новые пути, но никогда не забывайте девиз: «Не навреди!». И пусть ваши усилия действительно приносят пользу. Хочется верить, что книга никого не оставит равнодушным, а вопросы, поднятые в ней, станут предметом обсуждения. Автор готов и к достаточно негативным откликам, особенно от тех, кто «узнает» себя в собирательных образах родителей или специалистов, описанных в этой книге. Лучше бы, конечно, реально посмотреть правде в глаза и признать свои ошибки в воспитании и развитии детей. Иногда случалось в нашем Центре управления стрессом, что мы «теряли» родителей, говоря им в глаза обо всех минусах, увиденных нами в их отношениях с детьми. Но ведь надо уметь посмотреть правде в глаза. И если вы действительно хотите добра своему ребенку, то учитесь это добро делать! Это не так уж сложно, поверьте! В любом случае, не хотелось бы на этом прощаться. Пусть будет «До свидания!». И, возможно, следующая книга будет составлена из ответов на ваши вопросы, которые обязательно должны возникнуть, если вы действительно хотите научиться правильно воспитывать и развивать своих детей!