

Занятие 1

1.Растяжка «Половинка». *Цель: оптимизация тонуса мышц.*

И.п. — сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжениенижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половин тела), напряжение л свой руки и правой ноги, а затем правой рукии левой ноги.

2.Дыхательное упражнение. *Цель:развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.*

И.п. — сидя наполу. Вдох. Детям предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красногоцвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания).

Выдох. Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» Воздух.

3.Глазодвигательное упражнение. И.п. — сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движения производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения и совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При отработке глазодвигательных упражнении для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. В начале освоения этих упражнений ребенок должен следить за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигать его самостоятельно, держа сначала в правой, потом в левой руке, а затем обеими руками вместе.

Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

4. Упражнения для развития мелкой моторики рук. *Цель: развитие межполушарного взаимодействия.* И.п. — сидя на полу.

- **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает 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 пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.
- **«Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8—10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами.

5. Функциональное упражнение «Послушать тишину».

Цель: формирование произвольной регуляции собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.

И.п. — сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца.

6. Функциональное упражнение с правилами «Костер».

Цель: формирование внимания и произвольной регуляции собственной деятельности.

Дети садятся на ковер вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду инструктора. По команде (словесной инструкции) «жарко» дети должны отодвинуться от «костра», по команде «руки замерзли» — про тянуть руки к «костру», по команде «ой, какой большой костер» — встать и махать руками, по команде «искры полетели» — хлопать в ладоши, по команде «костер принес дружбу и веселье» — взяться за руки и ходить вокруг «костра». Затем игра выполняется с ведущим ребенком.

7. Функциональное упражнение «Море волнуется...».

Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, мимикация импульсивности. Детям предлагается интенсивно двигаться по комнате, принимая различные позы. Инструктор произносит считалку:

Море волнуется — раз!

Море волнуется — два!

Море волнуется — три!

Морская фигура — замри!

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

8. Релаксация «Поза покоя».

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук.

Необходимо сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, ноги слегка расставить. Формула общего покоя произносится инструктором медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

Всё умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но пока не все умеют

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая

Очень легкая; простая,

Замедляется движенье,

Исчезает напряженье...

И становится понятно

Расслабление приятно!