

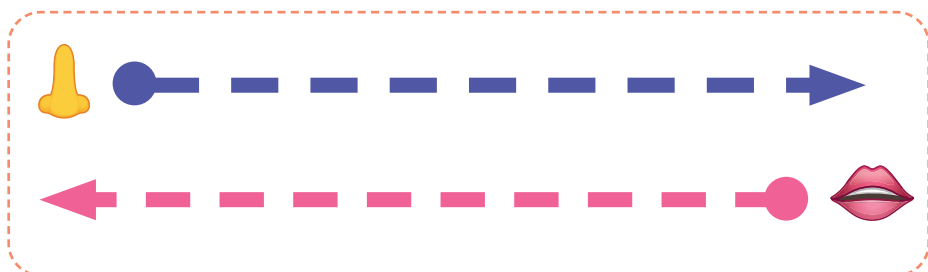
Занятие 1



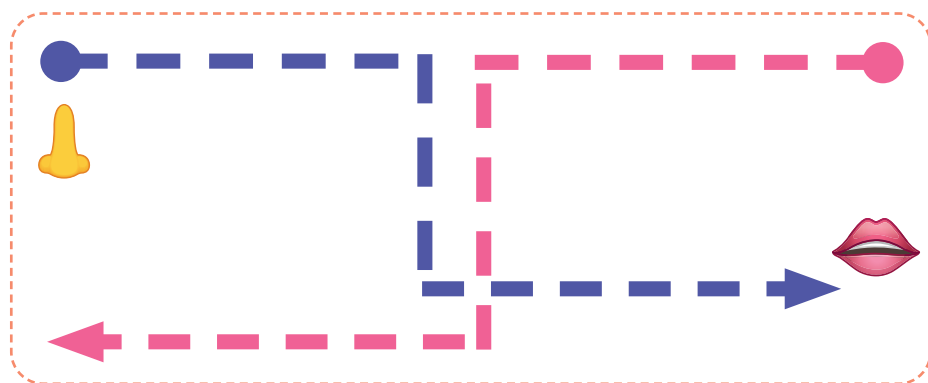
ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ



1. Ставим указательный палец на фиолетовую точку.
2. Ведем пальцем по стрелке, одновременно вдыхаем через нос.
3. Ставим указательный палец на розовую точку.
4. Ведем пальцем по стрелке, одновременно выдыхаем через рот.




3 раза.



3 раза.

ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

- ✓ Выполняется с помощью взрослого.
- ✓ Исходное положение  , рот закрыт.
- ✓ В крайних точках задерживаем ручку на 1–2 секунды.

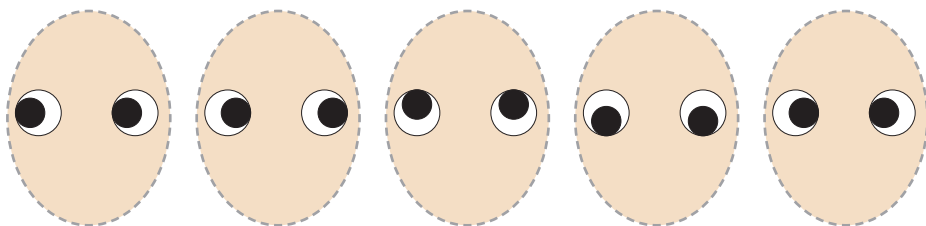
Помним про общие правила выполнения!



Взрослый держит предмет на расстоянии вытянутой руки ребенка.

Взрослый перемещает предмет:

- **вправо**, затем к середине;
- **влево**, затем к середине;
- **вверх**, затем к середине;
- **вниз**, затем к середине;
- **к переносице**, затем обратно вверх.



Аналогично на следующих двух уровнях:



предмет располагается на уровне руки ребенка, согнутой в локте;



предмет располагается около переносицы ребенка.

РАСТЯЖКА



1. Растяни-ка

Исходное положение:

- лежа на полу;
- руки вместе над головой;
- ноги вместе;

Выполнение:

Один взрослый берет ребенка за ноги, другой — за руки.

«Раз» — медленно растягивают ребенка в противоположные стороны.

«Два» — возвращают ребенка в исходное положение.

— ребенок во время растяжки должен быть расслаблен.

— если ребенок напряжен — не растягиваем.

— берем чуть выше лодыжки и запястья.

2. Где носочки?

Исходное положение:

- лежа на спине;
- голова прямо;
- глаза в потолок;
- руки перекрещены на груди;
- ноги прямые и не перекрещены.

Выполнение:

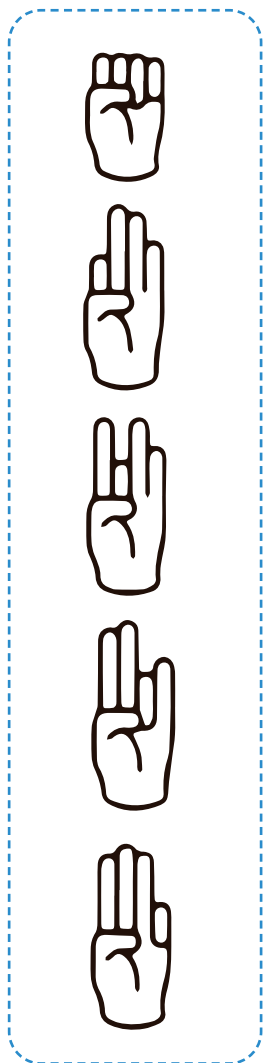
«Раз» — ребенок поднимает голову, не поднимая плеч, смотрит на пальцы ног.

«Два» — опускает голову и расслабляется.

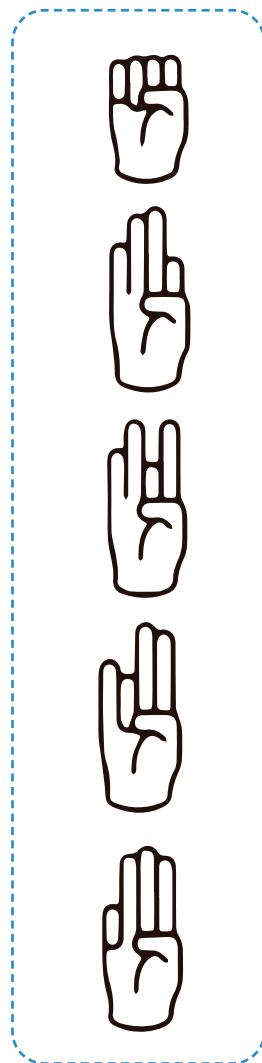
КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- ✓ Выполняем движения одновременно правой и левой руками, начиная с цифры 1.
- ✓ Сначала сверху вниз, потом снизу вверх.

Левая рука



Правая рука



1

2

3

4

5

5 раз.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. Туда-сюда

Исходное положение:

- сидя на полу;
- ноги согнуты в коленях;
- руками обхватывает колени: правая рука — правое колено, левая рука — левое колено.
- голова прижата лбом к коленям.

Выполнение:

«Раз» — откатывается назад, ложится на спину, сохраняя исходное положение.

«Два» — возвращается в положение сидя.

10 раз.

2. Покатились

Исходное положение:

- лежа на спине;
- руки вдоль туловища, ладони прижаты к бедрам;
- ноги прямые.

Выполнение:

Ребенок катится сначала в правую сторону, потом в левую. Руки от тела не отрываются.

Катится вправо — прямая левая нога заходит на прямую правую ногу.

Катится влево — прямая правая нога заходит на прямую левую ногу.

3. Ползание. На животе + свободно

Исходное положение: — лежа на животе

Выполнение:

Ребенок ползет так, как может.

Взрослый фиксирует внимание на возникающих затруднениях.

Если игнорируются ноги — требуется больше ползать без участия рук.

Если игнорируются руки — требуется больше ползать без участия ног.

Если игнорируется, например, одна из ног — следует надеть утяжелитель

СУ-ДЖОК И МАССАЖНЫЙ КОВРИК

Выполнение:

1. Прокатываем шарик между ладонями 1–2 минуты.
2. Прокатываем по каждому пальцу правой и левой рук.



Шагаем по ортопедическим коврикам.

МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Произносим вслух

Поднимаем соответствующую руку:

П — правую, **Л** — левую.

А	К	О	З	В
П	Л	П	П	Л
У	И	С	Э	Е
Л	П	Л	П	П
М	Б	Н	Х	Я
П	Л	Л	П	П
Р	Ж	Д	Т	Ю
Л	П	П	Л	Л
Ы	Ф	Г	А	Ш
П	Л	П	П	Л

ВНИМАНИЕ, РЕГУЛЯЦИЯ И КОНТРОЛЬ

Выполняем последовательно действия
согласно инструкции:



1 — дотронуться до ушей;



2 — дотронуться до носа;



3 — хлопнуть в ладоши.



1 3 2 3 2 1 2

3 1 2 1 3 2 3

3 2 2 1 2 3 1

2 1 3 3 1 2 1

3 2 1 1 2 3 2