**Примерные комплексы двигательной коррекции для детей с СДВГ**

Учитывая особенности психомоторного развития детей с СДВГ, необходима комплексная, системная коррекция, в которой когнитивные и двигательные методы должны применяться в некотором иерархизированном комплексе с учетом их взаимо­дополняющего влияния.

Воздействие на сенсомоторный уровень с учетом общих закономерностей онтогенеза вызывает активизацию в разви­тии всех высших психических функций. Он является базовым для дальнейшего развития ВПФ. Двигательные методы не толь­ко создают некоторый потенциал для будущей работы, но и активизируют, восстанавливают и простраивают взаимодей­ствия между различными уровнями и аспектами психической деятельности. Очевидно, что актуализация и закрепление лю­бых телесных навыков предполагают востребованность извне таких психических функций, как, например, эмоции, восприя­тие, память, процессы саморегуляции и т. д. Следовательно, создается базовая предпосылка для полноценного участия этих процессов в овладении чтением, письмом, математическими знаниями. Последующее включение когнитивной коррекции, также содержащей большое число телесно-ориентированных методов, должно происходить с учетом динамики индивиду­альной или групповой работы.

Особенности проведения занятий:

-четкая, повторяющаяся структура занятий;

- неизменное расположение предметов в зале;

- введение временного лимита на выполнение задания;

- соблюдение детьми норм и правил поведения в группе;

- введение системы наказаний и поощрений. Наказанием может служить выбывание из игры на «скамью запасных», ли­шение роли лидера и т. д. В качестве поощрений могут слу­жить различные призы, выбор любимой музыки для сопровождения занятий, ведущая роль в игре и т. д.

- соблюдение правил начала и окончания занятий. Начало занятия должно включать специфическое (оригинальное) групповое приветствие, затем это может быть прослушивание определенной мелодии, обсуждение прошлого занятия, поста­новка задач текущего занятия. Окончание занятия содержит интегративные упражнения (групповое обсуждение занятия, тематические рисунки), придуманное вместе и канонизирован­ное групповое прощание.

**Комплекс 1**

1. *Приветствие.*

*-* Игра «Хлопки по кругу». Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направ­ление движения хлопков.

*2. Дыхательные упражнения и самомассаж.*

— «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладо­нью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

* Дыхание только через правую, затем только через ле­вую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое.
* «Кулачки». Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кула­ки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращен­ными вверх, а затем вниз; во время удара должно происходить  
  полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

— «Ушки». Уши растираются ладонями по всем направле­ниям, как будто они замерзли.

- «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.

*3. Растяжки.*

* «Качалка». И.п. — лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на ле­вый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку.
* «Кобра». И.п. — лежа на животе. Ладони упираются в пол на уровне плеч. «На вдохе, как кобра медленно поднимите голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнимите верхнюю часть туловища, прогните спину. Ноги и таз при этом должны быть расслаблены и лежать на полу». На выдохе — медленный возврат в и.п. и расслабление.

*4. Упражнения на внимание, общую и мелкую моторику.*

* «Огонь и лед». И.п. — стоя в кругу. По команде: «огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. По команде «лед!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.
* «Колечко». Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.
* «Цепочка». «Колечки» правой и левой руки поочередно соединяются.
* «Черепахи». Педагог и дети стоят у противоположных стен. По сигналу дети начинают медленное движение к проти­воположной стене, изображая маленьких черепашек. Никто не должен останавливаться и спешить. Через 2-3 минуты пе­дагог подает сигнал, по которому все участники останавлива­ются. Побеждает тот, кто оказался самым последним.
* «Четыре стихии». Дети сидят в кругу. Ведущий догова­ривается с детьми, что если он скажет слово «земля», все дол­жны опустить руки вниз, «вода» — вытянуть руки вперед, «воздух» —поднять руки вверх, «огонь» —повернуться вок­руг себя.

*5. Релаксация.*

*—* «Поза покоя». Дети находятся в удобных для них позах.  
Педагог медленно, тихим голосом произносит формулу обще­го покоя:

Все 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!

**Комплекс 2**

1. *Приветствие.*

— «Ритм по кругу». Ведущий отхлопывает ритм. Задача детей — повторить ритмический рисунок, подхватывая ритм друг за другом.

*2. Дыхательные упражнения и самомассаж.*

* Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, на пол перед собой, с выдохом, немного сгибаясь при этом.
* И.п. то же. Вдох через нос, на выдохе — длительное произношение звуков (ж, ш, з, с, о, а, у).
* Упр. «Кулачки», «Ушки» (см. комплекс 1).
* «Веселые носики» — потереть область носа пальцами, затем ладонями, до появления чувства тепла. Повращать кон­чик носа вправо и влево 3—5 раз. Проделать 3—5 поглаживаю­щих движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз.

*3. Растяжки.*

* «Струночка». И.п. — лежа на спине. Ребенок должен почувствовать пол головой, шеей, спиной, плечами, руками, ягодицами и ногами, а затем описать свои ощущения. Напри­мер, пол может быть твердым, холодным, гладким; шее или ногам неудобно и т. д.
* Упр. «Качалка», «Кобра» (см. комплекс 1).

*4. Стабилизация и оптимизация общего тонуса.*

— «Потянулись — сломались». Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Педагог: «Тя­немся, тянемся вверх, выше и выше... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сло­мались в локтях (хлопок), плечах (хлопок), упали». И т. д. до мягкого падения на пол.

*5. Упражнения для развития ловкости и мелкой мотори­ки рук.*

— «Колечко», «Цепочка» (см. комплекс 1).

- Прыжки на месте на двух ногах: ноги врозь и ноги вмес­те; чередование прыжков: ноги врозь и ноги скрестно. Исполь­зуются различные комбинации с движениями рук.

Игра «Колпак мой треугольный». Цель — развитие вни­мания, эмоциональная разрядка. «Колпак мой треугольный, треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». Все повторяют слова несколько раз, каждый раз при­бавляют обозначение слов жестом. Последнее исполнение со­стоит практически из жестов.

- «Зеркало». Упражнение выполняется в парах. Один ре­бенок придумывает и показывает движение, второй — повто­ряет его. Затем дети меняются ролями.

*6. Подвижная игра с правилами.*

*—* «Ловишки с мячом». Дети передают по кругу мяч со сло­вами: «Раз, два, три! Мяч скорей бери! Четыре, пять, шесть! Вот он уже здесь!» На слове «здесь» водящий выходит на середину круга и говорит: «Беги без оглядки, чтоб сверкали пятки!» — и бросает мячом в детей. В кого он попадает, тот выходит из игры.

*7. Релаксация.*

— «Загораем».

Представьте себе, что ноги загорают на солнышке.

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем!

Держим... Держим... Напрягаем...

Загораем! Опускаем (ноги резко опустить на пол).

Ноги не напряжены, расслаблены.

**Комплекс 3**

*1.Приветствие.*

— «Бабочка — ледышка». По кругу из рук в руки передает­ся мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то бабочка, то горячая картошка.

*2. Дыхательные упражнения и самомассаж.*

* «Ветер» (см. комплекс 1).
* «Шарик». Представить желтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).

- И.п. стоя на коленях. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. Со вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх, на выдохе — вниз.

* Упр. «Кулачки»; «Ушки» (см. комплекс 1).
* «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взять пальцами пра­вой руки верхнюю губу, а левой — нижнюю. Выполнять одно­ направленные и разнонаправленные движения рук, растяги­вая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрыть рот, взять рука­ми обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

*3. Растяжки.*

* «Струночка»(см. комплекс 2).
* «Бревнышко». И.п. лежа на спине. Поднять руки за го­лову, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх, ноги вместе.  
  Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться сначала налево, затем направо, как «бревнышко».

*4. Упражнения для развития мелкой моторики рук.*

— «Цепочка» (см. комплекс 1).

- «Лезгинка». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает паль­цами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одно­ временно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций.

*5. Упражнение для развития внимания и координации.*

*-* Руки поочередно вперед, вверх, в стороны, вниз. То же самое в ходьбе, в прыжках, в поворотах вокруг себя.

* Руки поочередно на плечи, на пояс, на бедра, на колени.  
  То же самое в ходьбе, в прыжках, в поворотах вокруг себя.
* «Черепахи» (см. комплекс 1).
* «Ладонь к ладони». Цель — развитие навыков взаимо­действия. Дети садятся друг напротив друга, прикасаются с по­йми ладонями к ладоням партнера. Ведущий партнер задаст какое-либо движение своими руками, ведомый следует за ними.  
  Затем партнеры меняются ролями.
* «Воздушная подушка». Повторяется предыдущее упражнение, но ладони не соприкасаются.

*6. Подвижная игра с правилами.*

— «Лохматый пес». Выбирается ведущий — «пес». Садится в середину зала, дети встают вокруг него и движутся по кругу со словами: «Вот сидит лохматый пес, в лапы свой уткнув­ший нос. Тихо, мирно он сидит, не то дремлет, не то спит. Пойдем, разбудим, посмотрим, что будет!» Пес просыпается, ловит.

*7. Релаксация.*

— «Штанга». И.п. стоя. Педагог: «Представьте, что вы под­нимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело!  
Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно повисают вдоль туловища). Они расслаблены, не на­пряжены, отдыхают.

Мы готовимся к рекорду,

Будем заниматься спортом.

Штангу с пола поднимаем,

Крепко держим...

И бросаем!

Наши мышцы не устали

И еще послушней стали.

**Комплекс 4**

*1 .Приветствие.*

«Хлопки по кругу» (см. комплекс 1).

*2. Дыхательные упражнения и самомассаж.*Дыхательные упр. (см. занятие 2).

* «Расслабленное лицо». Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая, как при умывании (3-5 раз). Затем тыль­ной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провес­ти от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.
* «Глазки отдыхают». Закрыть глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движе­ний по векам от внутренних к наружным углам глаз; повторить те же движение под глазами. Помассировать брови от переносицы к вискам.

*3. Глазодвигательное упражнение.*

Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям (вверх, мми.ч, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диа-п милям, к себе — сведение глаз к центру, и от себя).

*4. Растяжки.*

* «Качалка»; «Кобра» (см. комплекс 1).
* «Кошечка». Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на ладони и колени. На вдохе прогнуть позвоночник вниз, на выдохе спину прогнуть вверх, подбородок прижать к груди, зашипеть.

*5. Стабилизация и оптимизация общего тонуса.*

— «Насос и надувная кукла». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок — надувная кукла, из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой ребенок 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. Дети меня­ются ролями.

*6. Коммуникативные игры.*

* «Сороконожка». Участники встают друг за другом, дер­жась за талию впереди стоящего. По команде «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т. д. Главная зада­ча — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».
* «Движение». Цель — формирование двигательной памя­ти. Педагог предлагает детям несколько последовательных дви­жений (танцевальных, гимнастических и т. д.). Дети должны по­вторить их как можно точнее и в той же последовательности.

*7. Упражнение для развития внимания и двигательного  
контроля.*

— «Чайничек с крышечкой». Участники садятся в круг.  
Каждый пропевает песенку, сопровождая ее определенными жестами:

«Чайничек (вертикальные движения ребрами ладоней)!

На чайничке — крышечка (левая рука складывается в ку­лак, правая — ладонью делает круговые движения над кулаком)

На крышечке- — шишечка (вертикальные движения кулаками).

В шишечке — дырочка (указательный и большой пальцы обеих рук делают колечки).

Из дырочки пар идет (указательными пальцами рисуются спиральки).

Пар идет с дырочки,

Дырочка в шишечке,

Шишечка на крышечке,

Крышечка на чайничке».

*8. Подвижная игра с правилами:*

— «Бездомный заяц». Дети становятся в круг, считалкой выбирают «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети (зайцы) встают в обручи (домики), выложенные по кругу.  
По команде: «раз — два — три — охотник лови» охотник бегает за бездомным зайцем вокруг домиков. Заяц может спрятаться в любом домике, но тогда другой заяц должен из домика убежать. Если охотник поймал зайца, они меняются ролями.

*9. Релаксация ловкости «Поза покоя».*

**Комплекс 5**

/. *Приветствие.*

*—* «Давайте поздороваемся». Дети по сигналу хаотично дви­гаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: один хло­пок — здороваемся за руку, два хлопка — здороваемся плечи­ками, три хлопка — здороваемся спинками.

1. *Дыхательные упражнения и самомассаж.*См. занятие 3.
2. *Глазодвигательное упражнение.*

Руки (опущенные, поднятые вверх или в стороны) сжаты в кулаки, большой палец вытянут. Движения глаз сочетаются с одновременным поворотом рук в ту же сторону, что и глаза, затем — в противоположную. То же со ступнями ног в поло­жении лежа и сидя.

*4. Растяжки.*

— «Бабочка». И.п. сидя. Захватить сложенные подошва­ми стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Нитки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движенье бедрами подобно взмахам крыльев бабочки.

* И.п. сидя со скрещенными ногами. Руки приведены к плечам. Выполнять свободные повороты налево — направо; по возможности максимально скручивать позвоночник. Голо­ву поворачивать сначала в одну сторону с телом, затем в про­тивоположную.
* «Потягивание». И.п. стоя. Ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулак, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову. Потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно напрягая все тело. Вернуться в и.п., выполняя движение в об­ратном порядке.

*5. Стабилизация и оптимизация общего тонуса.*

— «Сложились — развернулись». И.п. лежа на спине. Мед­ленно и плавно, повернувшись на бок, принять «позу эмбрио­на» (колени обхватить руками, прижать к подбородку). Вер­нуться в и.п. Повторить упражнение в другую сторону.

*6. Упражнения для развития мелкой моторики и ловкости.*

* «Колечко»; «Лезгинка» (см. комплекс 1).
* «Ухо — нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой — за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

— «Руки — ноги». Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Левая рука вперед, правая рука назад —правая нога впе­ред, левая нога назад.

Левая рука назад, правая рука вперед — правая нога назад, левая нога вперед.

Левая рука вперед, правая рука вперед — правая нога па-зад, левая нога назад.

* Перебрасывание мячей в парах различными способами.
* «Пустыня». Движения в нижней зоне. Дети вспоминают ,какая погода в пустыне, кто там живет, что растет. Они превращаются в обитателей пустыни с их движениями, позами, звуками. В конце игры необходимо проиграть с детьми обратное перевоплощение в самого себя.

*7. Релаксация..*

- «Ковер — самолет». «Мы ложимся на волшебный ковер – самолет, ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно нас обдувает, все отдыхают… Постепенно ковер начинает спускаться и приземляться в нашей комнате… Потягиваемся, делаем глубокий вдох, выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

**Комплекс 6**

1. *Приветствие.*

*2. Дыхательные упражнения и самомассаж.*

* Вдох через нос, пауза, на выдохе вокализировать отдель­ные звуки: а, о, у, ш, щ, х, и их сочетания (з переходит в с, о, в у, ш — в щи т. д.).
* «Мытье головы». Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка, 3) от ушей к шее.
* «Теплые ручки». Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев и обратно; Особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мы­тья рук, растирания и пожатия рук.

*3. Глазодвигательные упражнения.*

* Написать глазами цифры от 0 до 9;
* Нарисовать глазами пружинки;

- Вытянуть руку вперед, смотреть на концы пальцев вытя­нутой руки, расположенной по средней линии лица. Медленно приближать руку, не сводя с нес взгляда. Повторить 3-4 раза.

*4. Растяжки.*

*—* «Линейные растяжки». И.п. лежа на спине. Ребенок (сна­чала можно с помощью педагога) растягивает все тело, потяги­ваясь одновременно двумя руками и ногами; затем — только правой стороной тела (рука, бок, нога), потом — только ле­вой. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться. На выдохе—расслабление.

*5. Упражнения для развития мелкой моторики, стаби­лизации и оптимизации общего тонуса.*

— «Змейки». Представить, что пальцы рук — это малень­кие змейки. Они могут двигаться — извиваться, вращаясь на­право, налево, снизу вверх и сверху вниз.

* «Цепочка» (см. комплекс 1).
* «Лезгинка» (см. комплекс 3).
* «Ухо — нос» (см. комплекс 5).
* «Дерево». И.п. сидя на корточках. Спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семечко, которое по­степенно прорастает и превращается в дерево. Медленно под­нимайтесь на ноги, затем распрямляйте туловище, вытягивай­те руки вверх. Напрягите тело и вытяните его вверх. Подул ветер: раскачивайте тело, имитируя дерево.

*6. Формирование и коррекция базовых, сенсомоторных  
взаимодействий.*

И.п. лежа на спине. Ноги и руки вытянуты вверх перпенди­кулярно полу и перекрещены Х-образно; одновременно оття­гивается вверх носок (пятка) правой ноги и кисть левой руки, расслабление, то же — для левой ноги и правой руки; повто­рить для одноименных руки и ноги.

7. *Освоение внешнего пространства.*

— «Царство птиц». Движения в верхней зоне.

*8. Функциональное упражнение.*

«Кричалки — шепталки — молчалки». Цель — развитие внимания и двигательного контроля.

Из разноцветного картона приготовить три силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда ведущий под­нимает красную ладонь — «кричалку», можно бегать, кричать, шуметь; желтую ладонь — «шепталку», можно тихо передви­гаться и перешептываться; синюю ладонь — «молчалку», дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой». После того как дети в конце игры лягут на пол, можно включить спокойную музыку.

*9.Релаксационный момент.*

**Комплекс 7**

/. *Приветствие.*

*2. Дыхательные упражнения и самомассаж.*

— И.п. стоя, 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.

* Дыхание только через левую, а потом через правую ноз­дрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую — мизинцем правой руки.
* «Обезьяна расчесывается» (см. комплекс 1).
* «Теплые ручки» (см. комплекс 6).

*3. Глазодвигательные упражнения.*

— Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30сек. Повторить 5-6 раз.

- Быстро моргать в течение 1 -2 мин.

— Смотреть вдаль 30-40 сек. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25—30 см и смотреть 3—5 сек. Повторить 3—5 раз.

*4. Растяжки.*

*-* «Звезда». Дети ложатся в позу «звезды» — слегка разве­дя руки и ноги, а затем выполняют растяжки аналогично ли­нейным, но по диагонали. Оттягивается пятка правой ноги и левая рука по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться на выдохе. Затем то же выполня­ется по другой диагонали.

*5. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий, стабилизации и оптимизации общего то­нуса.*

* И.п. лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, стопы сто­ят на полу, прямые руки вытянуты в стороны. Руки одновре­менно передвигаются по полу (одна — вверх, другая — вниз) т. о., что одна рука оказывается вытянутой вверх, а другая -лежащей вдоль тела. При этом голова наклоняется в сторону верхней руки, а колени — в сторону нижней руки, и наоборот.
* «Огонь и лед» (см. комплекс 1).

*6. Упражнения для развития мелкой моторики.*

— «Клешня краба». Средний палец накладывается и зажи­мает указательный, безымянный кладется на средний, мизи­нец— на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же — левой, а затем — двумя руками одновременно.

*7. Функциональные упражнения.*

— «Запретное движение». Педагог показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу будет до­бавлено слово «пожалуйста» или если показанное движение не является запретным. Вместо запретного движения предлага­ется, например, не двигаться, или делать движение в противо­положную сторону — шаг назад, если он был сделан вперед, или руки опустить, если педагог поднял их вверх.

— «Каратист». Цель — развитие двигательного контроля, элиминация импульсивности. Участники образуют круг, в цен­тре которого на полу лежит физкультурный обруч. Один из участников встает в обруч и превращается в каратиста, выпол­няя резкие движения руками и ногами. Остальные дети вместе с педагогом хором произносят: «Сильнее, еще сильнее!», по­могая игроку выплеснуть агрессивную энергию интенсивными движениями.

1. *Коммуникативное упражнение.*«Сороконожка» (см. комплекс 4).
2. *Релаксация.*

«Внутри — снаружи». И.п. лежа на спине. Закройте глаза, прислушайтесь к звукам вокруг себя (шум транспорта за ок­ном, дыхание других и т. д.). Перенесите внимание на свое тело и прислушайтесь к нему (собственное дыхание, биение сердца, ощущение позы тела и т. д.). Переключите внимание на вне­шние шумы и внутренние ощущения несколько раз.

**Комплекс 8**

/. *Приветствие.*

*2. Дыхательные упражнения и самомассаж.*

* «Ветер», «Ушки» (см. комплекс 1).
* «Шарик», «Рыбки» (см. комплекс 3).
* «Расслабленное лицо» (см. комплекс 4).

*3. Глазодвигательные упражнения.*

Сложить руки вместе перед лицом. Моргнуть и посмотреть на ладони. Пусть глаза несколько раз «обойдут» руки. Повто­рить в другую сторону. Отдохнуть. Затем поморгать и смот­реть на одну ладонь, затем на другую.

*4. Растяжки.*

— «Растяжки для ног». И.п. стоя. Ноги на ширине плеч;  
поднять прямые руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз:

а) медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги левой рукой. Остаться в этом положении 5 с и вернуться в и.п. Стараться не сгибать рук и ног. То же и ноги.

б) медленно наклониться влево и коснуться пальцев левой ноги правой рукой. Остаться в этом положении 5 с и вернуться в и.п. То же — для правой руки и ноги.

- «Повороты в стороны». И.п. то же. Поворот влево — левая рука движется назад, правая лежит на области сердца; поворот вправо — правая рука назад, левая на сердце и т. д. Голова поворачивается вместе с туловищем.

*5. Формирование и коррекция базовых сенсомоторных взаимодействий.*

Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на сте­не на уровне глаз. Дети передвигаются вдоль стены на 3-5 м вправо, а затем влево. Сначала двигаются одноименные, а по­том противоположные рука и нога: а) руки и ноги параллель­ны; б) руки перекрещены, ноги параллельны; в) ноги перекре­щены, руки параллельны; г) руки перекрещены, ноги перекре­щены.

*в. Упражнения для развития мелкой моторики.*

* «Клешня краба» (см. комплекс 7).
* «Змейки» (см. комплекс 6).
* «Колечки», «Цепочка» (см. комплекс1).

*7. Функциональные упражнения с правилами.*

*-* «Броуновское движение». Цель — развитие распределения внимания. Все дети встают в круг. Ведущий один за другим вкатывает в центр круга мячики. Детям сообщаются правила на игры: мячи не должны останавливаться и выкатываться м пределы круга, их можно толкать рукой или ногой. Если участники успешно выполняют правила игры, ведущий вкатывает дополнительные мячики.

«Говори». Цель— развитие умения контролировать импульсивные действия. Ведущий задает вопросы детям, но отвечать на них можно только тогда, когда будет дана команда: «Говори!»

8. *Коммуникативное упражнение.*

*«Тень*». Первый участник двигается определенным образом, а стоящий за ним ребенок, изображающий его тень, повторяет его движения.

*9. «Танец пяти движений».* Цель —двигательное раскре­пощение.

* Течение воды — округлые, плавные, мягкие движения.1 мин.
* Переход через чащу — резкие, сильные, четкие движе­ния. 1 мин.
* Сломанная кукла — неструктурированные, потряхива­ющие, незаконченные движения. 1 мин.
* Полет бабочек — тонкие, изящные, нежные движения.1 мин.
* Покой — стояние без движения, слушание своего тела.1 мин. (Релаксационный момент).

**Комплекс 9**

*1 .Приветствие.*

1. *Дыхательные упражнения и самомассаж (см. заня­тие 7).*
2. *Глазодвигательные упражнения.*

— Выполняются глазодвигательные упражнения с фикса­цией мышц языка и челюсти:

А) сильно сжать челюсти;

Б) максимально открыть рот, язык спрятать;

В) максимально открыть рот, максимально высунуть язык.

*4. Коммуникативные упражнения.*

— Партнеры, стоя спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения один из партнеров, приседая и сгибаясь вперед, приподнимает другого удерживая его в этом положении 3-5 с.

— Партнеры, стоя спиной друг к другу, сцепляются руками на уровне локтевых сгибов. Из этого положения оба приседают, а затем встают, опираясь друг на друга всей поверхностью спины.

— «Сиамские близнецы». Дети встают боком друг к другу и «приклеиваются»: берут друг друга под руку и плотно присоединяются боковыми поверхностями ног. Пара пробует двигаться в разных направлениях, с разной скоростью, выполнять какие-либо движения.

— «Зеркало»(см. комплекс 2).

1. *Подвижная игра с правилами (см. комплекс 8).*
2. *Упр. для развития внимания (см. комплекс 6).*
3. *Релаксация.*

«Пляж». И.п. лежа. Детям предлагают закрыть глаза и пред­ставить, что они лежат на теплом песке. Ласково светит солн­це и согревает их. Дети отдыхают, слушают шум прибоя. Потя­нуться, сделать глубокий вдох и выдох, открыть глаза, медлен­но сесть и аккуратно встать.

**Комплекс 10**

/. *Приветствие.*

1. *Дыхательные упражнения и самомассаж.*
2. *Глазодвигательные упражнения.*

Выполнять движения глазами по основным направлениям, сопровождая их движениями языком: сначала однонаправлено с глазами, затем разнонаправлено.

*4. Коммуникативные игры.*

*-* «Представление». Дети встают или садятся в круг. Один (двое или трое) из них выходит в центр и изображает при помо­щи мимики и пантомимики какой-либо предмет, растение или животное. Сидящие в кругу угадывают. Тот, кто первый угада­ет, истает в центр круга и изображает что-то свое.

- «Принц-на-цыпочках». Дети садятся в круг. Принц-на-ципочках (принцесса) тихими неслышными шагами подходит к одному из участников группы, легко дотрагивается до кончика носа и направляется к следующему. Тот, до чьего носа дотронулись, должен так же бесшумно следовать за ним. Он становится членом королевской свиты и должен держаться с королевским достоинством, спокойно и элегантно. Королевская свита будет увеличиваться, пока в нее не войдут все участники. В этот момент принц оборачивается к своей свите, раскрывает руки и говорит: «Благодарю вас, господа!» После чего все возвращаются на свои места.

« Сороконожка» (см. комплекс 4).

*5.Упр. для развития мелкой моторики (см. комплекс 8).  
6. Функциональное упражнение.*

«Свободный танец». Детям предлагается с закрытыми глазами танцевать, выполняя любые, какие им хочется, движения, не мешая друг другу. Если упражнение проводится под музыку, то ритм, громкость музыки лучше периодически менять.

*7. Релаксация.*

— «Сбрось усталость». Встать, расставить широко ноги, согнуть их немного в коленях, согнуть тело и свободно опус­тить руки, расправить пальцы, склонить голову к груди. Слег­ка покачаться из стороны в сторону, вперед, назад. Потом рез­ко тряхнуть головой, руками, ногами, телом, «стряхивая уста­лость».