

НЕЙРОКОМПЛЕКС: ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

Комплексный нейропсихологический тренажер предназначен для детей с проблемами в развитии (психологическими, интеллектуальными, физическими, речевыми и т.д.) разного возраста.

В силу своих проблем, многим детям тяжело дается освоение не только адаптированной образовательной программы, но и освоение таких базовых вещей, как ориентировка в пространстве, зрительные и слуховые операции, контроль над собственным телом и т.д.

Для коррекции и компенсации того или иного дефекта развития требуется комплексная и непрерывная работа как специалистов, так и родителей.

Комплексный нейропсихологический тренажер разработан дефектологом на основе метода замещающего онтогенеза, кинезиологии и включает в себя проработку двигательных процессов, которые являются основой формирования когнитивных функций.

Очень важно понимать место двигательного развития ребенка в системе развития когнитивных способностей. Все

начинается с двигательного акта, и именно двигательные действия являются основой всех психических и когнитивных (познавательных) процессов, в особенности - речи. Также для ребенка очень важен сенсорный опыт, то есть получение и обработка информации от мира посредством работы органов чувств, рецепторов.

Данный тренажер состоит из 113 двигательных упражнений: дыхание, зарядка, баланс, нейромоторика и так далее. Именно сочетание всех этих блоков позволит ребенку развиваться комплексно.

Пособие также включает в себя теоретический материал и подходит как для специалистов (педагоги, психологи, дефектологи, логопеды, студенты), так и для родителей.

Помните, ребенку необходима помощь и участие взрослого в процессе занятий, подкрепление его эмоционального фона и похвала.

Удачных вам занятий!

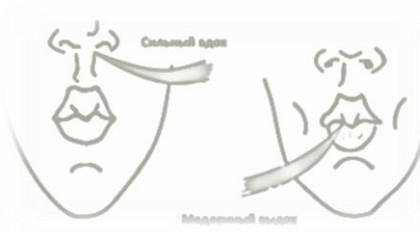
Дыхательная гимнастика

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания- единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям.

Практические задания

1. Исходное положение (И.п.)- стоя, глаза закрыты.

Сделать несколько равномерных вдохов через нос и выдохов через рот



2. И.п.- стоя или сидя, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу, ладони на уровне лица

Вдох- сжать ладони в кулаки, выдох- разжать .

Вдох через нос, выдох через рот



3.И.п.- сидя или стоя, голова ровно

Вдох- поворот головы вправо, выдох-и.п.

Вдох- поворот головы влево, выдох-и.п.

Вдох через нос, выдох через рот



4.И.п.- сидя или стоя, голова ровно

Вдох- наклон головы к правому плечу, выдох-и.п.

Вдох- наклон головы с левому плечу, выдох-и.п.



Вдох через нос, выдох через рот

5.И.п.- стоя или сидя, руки выпрямлены и подняты вверх, пальцы расставлены широко

Вдох- тянемся за руками вверх, выдох- согнуть руки в локтях, локти прижать к туловищу, ладони сжаты в кулак

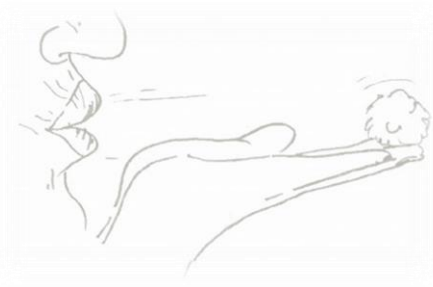
Тренировка выхода

Организация выдоха важна для правильного речевого развития ребенка, ведь мы говорим на выдохе.

Практические задания

6.Набрать воздуха (вдохнуть), задержать и делать долгий протяжный выдох ртом

7.Положить кусок ватки в ладошку, сдувать



8.Сделать из бумаги «заборчик» (надрезать бумагу шириной 1-2 см), дуть на «заборчик»

9.Выдувать мыльные пузыри

10.Надувать воздушный шарик

Общеразвивающие упражнения (разминка)

Человек переживает реальность мира только через собственное тело, в основе личности лежит реальность телесного чувствования.

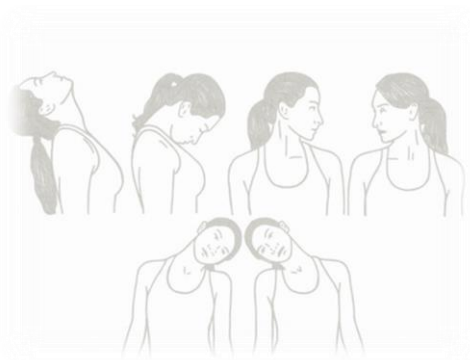
Соматогнозис (восприятие собственного тела) является фундаментом для формирования пространственно- временной матрицы психологической актуализации человека. Двигательные акты - первичная основа освоения более сложной информации, становления когнитивных и речевых процессов.

Выполняйте разминку ежедневно по утрам, выделяя на нее хотя бы по 5 минут.

Практические задания

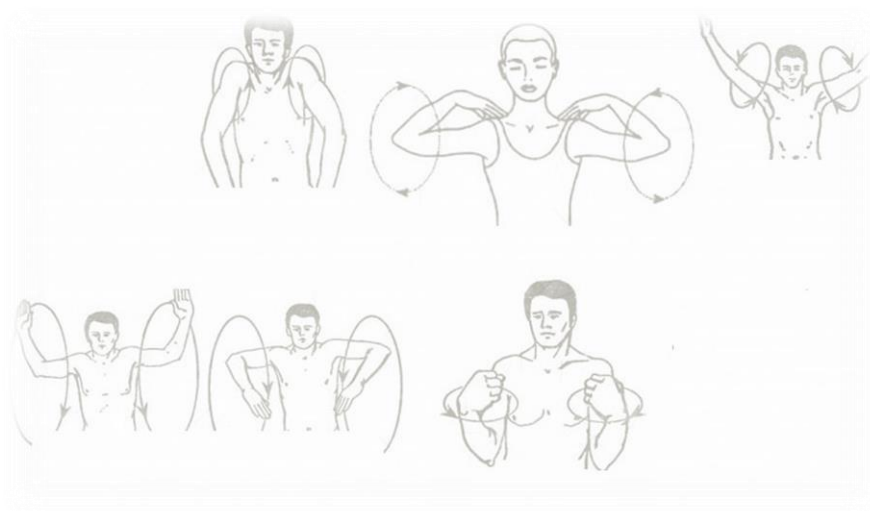
11. Упражнения для головы:

- повороты головы вправо и влево
- наклоны головы к правому и левому плечу
- круговые (вращательные) движения головой в правую и левую стороны



12. Упражнения для верхних конечностей:

- поднимание и опусканием плеч (оба вместе, затем поочередно)
- локти согнуты, кисти на плечах: вращение руками вперед и назад (одновременно и попеременно)
- вращение прямых рук вперед и назад (одновременно и попеременно)
- локти согнуты на уровне груди, вращение рук от себя и к себе
- вращение согнутых в кулак кистей (от себя и к себе)



13. Упражнения для туловища:

- ноги на ширине плеч, наклоны вниз к полу (колени прямые)
- наклоны туловища вправо и влево
- наклоны туловища вперед и назад
- попеременное касание разноименных ног рукой при наклонах вниз (касание скрестно)



14. Упражнения для нижних конечностей:

- круговые (вращательные) движения стопами
- круговые (вращательные) движения коленями
- круговые (вращательные) движения тазом



15. Прыжки:

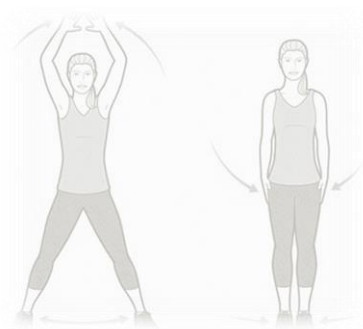
- ноги (стопы и колени) вместе. Прыжки на двух ногах



- прыжки на правой и левой ноге попеременно



- прыжки ноги врозь - вместе



- перепрыгивание (перешагивание) с правой ноги на левую с перекрестным касанием стопы

Стоим на правой ноге, левая нога отведена назад.левой рукой касаемся правой стопы (корпус опускаем, колено можно присогнуть).

Выпрямляем корпус, перепрыгиваем (или перешагиваем, если очень сложно). Стоим на левой ноге, правая нога отведена назад. Правой рукой касаемся левой стопы (корпус опускаем, колено можно присогнуть).

Повтори позу

Кинетические ощущения- ощущения нашего собственно тела также важны для развития ребенка. Контроль над положением собственного тела происходит практически постоянно: при ходьбе, сидении за столом или партой, в процессе подвижных игр. Обратите внимание на движения ребенка: объем, согласованность, темп, координацию.

Практические задания

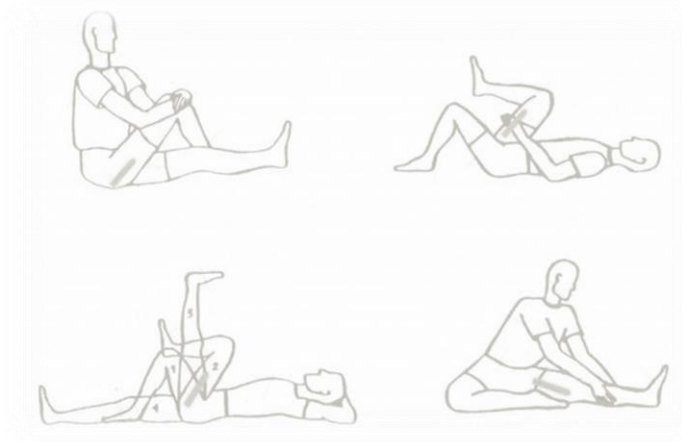
16. Повтор позы с опорой на картинку (показ изображения ребенку)

17. Повтор позы с опорой на аудиальные инструкции (объяснить ребенку, какую позу нужно принять)



Гибкость

Важно не только владеть собственным телом, но следить за ним, поддерживать общий тонус. Упражнения на гибкость нужны для развития, сохранения и поддержания эластичности мышц, амплитуды и плавности наших движений. Также упражнения на гибкость снимают напряжение и улучшают приток крови.



18.И.п.- сидя на полу, ноги прямые. Одну ногу согнуть и поставить крестом. Спина прямая, макушкой тянемся вверх.

19.И.п.- лежа на спине. Сгибаем ногу в колене и притягиваем ее к груди.

20.И.п.- Лежа на спине. Подтягиваем колено в груди (нога согнута), затем выпрямляем ногу, носок натянут на себя.

21. И.п.- сидя на полу, ноги шире плеч. Сгибаем одну ногу к себе, вторая – прямая, носок свободно. Спина ровная, наклоняемся вперед и совершаем пружинящие движения. Тоже с другой ноги.

Баланс

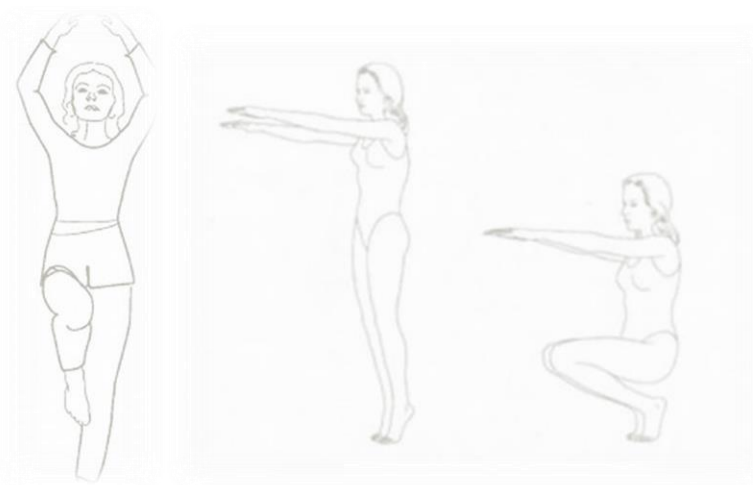
Вестибулярный аппарат позволяет нам контролировать свое тело и управлять им, благоприятно влияет на слуховые способности. Чувство баланса необходимо даже в самых простых бытовых действиях: ходьба и бег, где необходим правильный перенос тела, сохранение положения тела в пространстве и правильное распределение веса. Развитие вестибулярного аппарата также сказывается и на развитии пространственной ориентировки.

22. Удержание баланса (равновесия) на одной ноге

23. И.п. - стойка на одной ноге. Руки выпрямлены вверх, ладони вместе. Выполняем наклон туловища вправо- влево, удерживаем равновесие

24. И.п. - стойка на двух ногах, руки в стороны. Поднимаемся на носки, удерживаем равновесие

25. И.п. - стойка на двух ногах, пятки оторваны от пола, колени вместе, спина ровно. Медленное приседание вниз с сохранением положения стоп (на носках) и вернуться в и.п.



Слепой баланс

Зрение - важнейший анализатор. С помощью глаз мы воспринимаем и обрабатываем огромное количество информации. Зрение - это основной канал для работы с детьми. При выключении этого канала, при выполнении упражнений слепого баланса, больше включаются другие рецепторы: слух, тактильные и кинестетические ощущения, повышается концентрация внимания и самоконтроль.

26.Выполняем каждое равновесие из п.6 с закрытыми глазами

Здоровая спина

Спина - это каркас нашего тела. Правильная осанка, правильное положение спины влияет абсолютно на все процессы: кровоснабжение головного мозга, проводимость сигналов нервной ткани, биомеханическая работа всего тела. От нарушений осанки и болезней спины множество производных, которые необходимо корректировать не только педагогическим, но и медицинским путем.

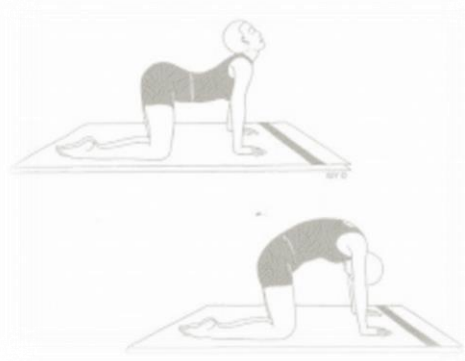
27. «Волны»

И.п.- сидя на ногах (пятки под копчиком), руки за спиной. Спина прямая с небольшим прогибом. Вытягиваемся и опускаемся вниз, при этом вытягиваем подбородок вперед. Опускаемся на колени. Наверх поднимаемся круглой спиной, подбородок прижат к туловищу.



28. «Кошечка»

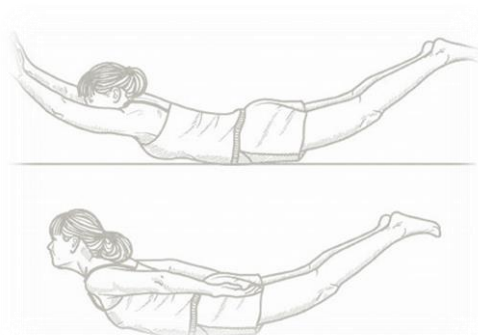
Стоя на четвереньках выгнуть спину и потянуться макушкой к ягодицам, затем округлить спину, подбородок прижать к туловищу.



29.«Лодочка»

Лежа на животе, ноги и руки вместе и прямые. Оторвать ноги и руки от пола, удерживать положение до 1 минуты

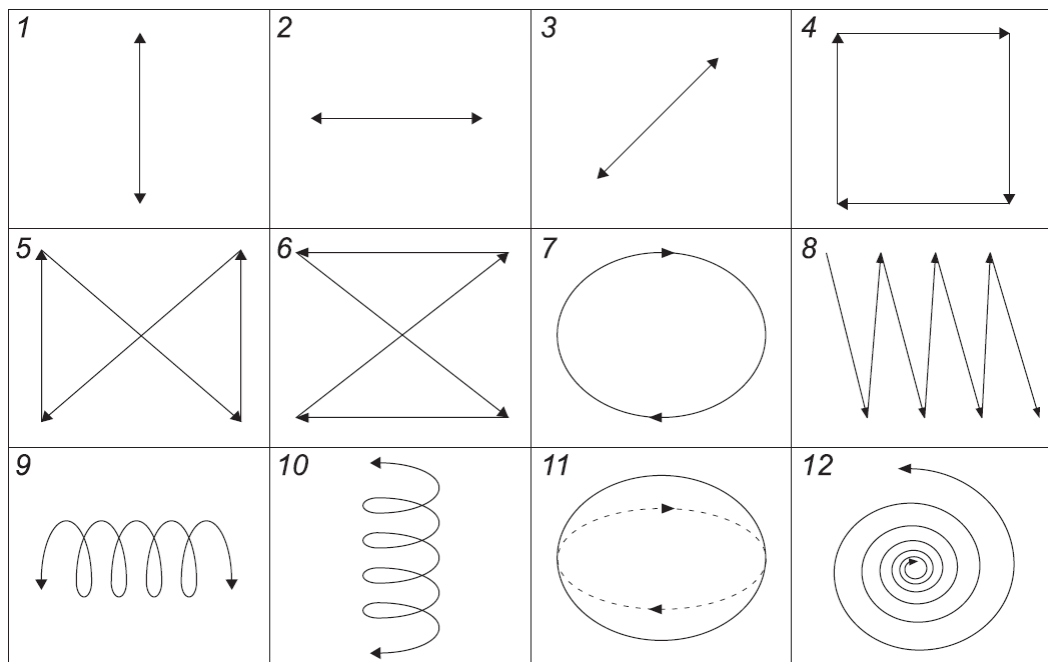
8.4 «Лодочка» тоже с руками назад (за спиной в замке)



Зрительная гимнастика

Гимнастика для глаз является эффективным и простым методом предотвращения переутомления зрения. Специальная гимнастика глаз помогает отдохнуть, расслабиться, снять чрезмерное напряжение, а также тренирует мышцы глаз.

30. Улучшение кровообращения- быстро и легко поморгайте 1 минуту
31. Делаем точку из пластилина и лепим на стекло. Выбираем за окном далекий объект (100-200 метров), несколько секунд смотрим вдаль, затем переводим взгляд на точку.
32. Укрепление мышц век, улучшение кровоснабжения и расслабление мышц глаз: Сидим прямо. Сильно зажимаем глаза на 5 секунд, затем широко открываем их. Повторить 8-10 раз.
33. Массаж для улучшения циркуляции внутриглазной жидкости: тремя пальцами каждой руки легко надавите на верхние веки, через 1-2- секунды снимите пальцы с век. Повторите 3 раза.
34. Гидромассаж: утром и вечером ополаскиваем глаза. Утром- сначала ощутимо горячей водой (не обжигаясь!), затем холодной. Перед сном в обратном порядке- промываем глаза холодной водой, затем горячей.
35. Стреляем глазами по схемам 1- 12

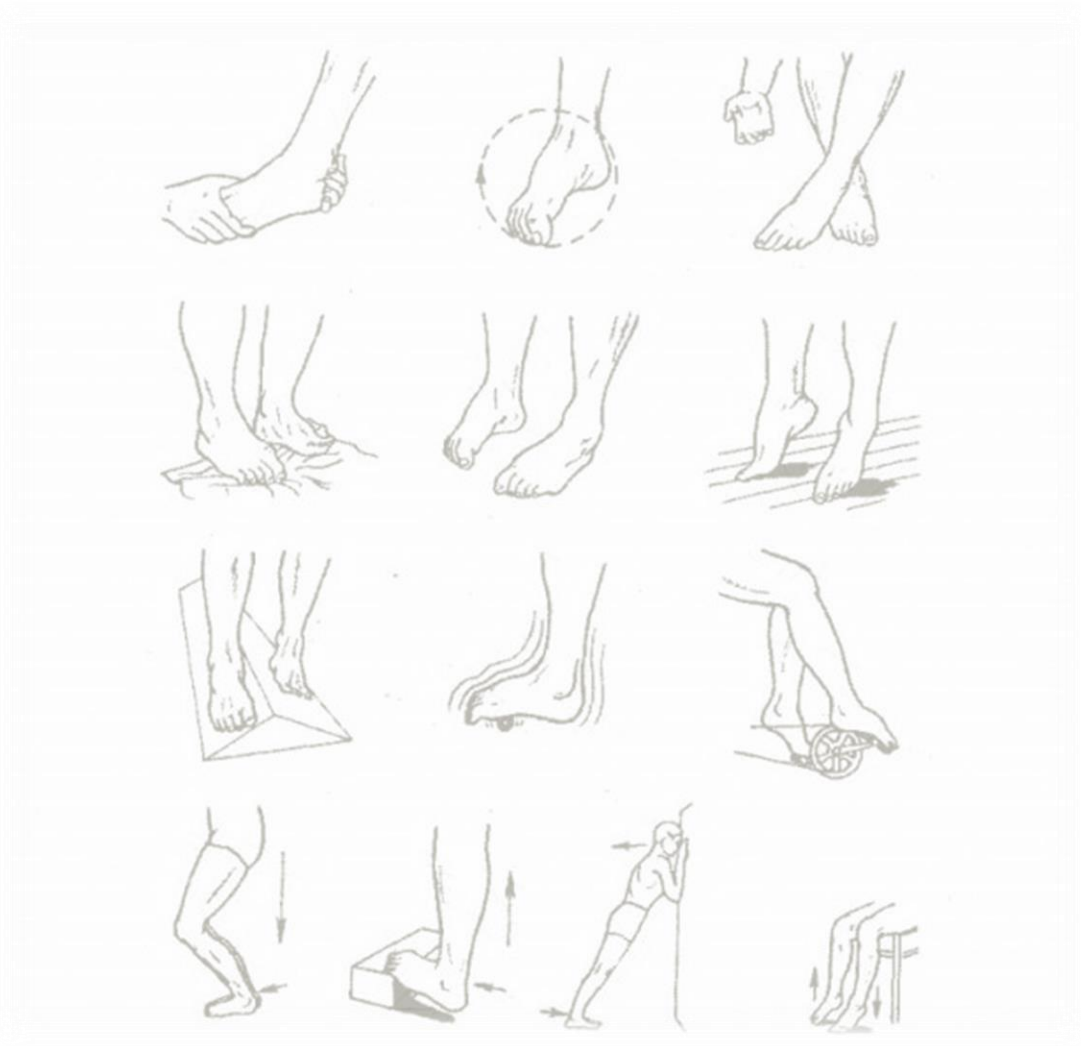


Гимнастика стоп

Гимнастика стоп необходима не только для укрепления мышечно-связочного аппарата стоп и голеней, но и для развития мозговых структур. Движения стопы активизируют мозговую деятельность и речевые зоны. Стопы отвечают за жизненно важные рефлекс, имеют множество нервных окончаний и особых точек (проекции органов). От правильного формирования стопы зависит не только физическое развитие, но и психическое.

Упражнения для укрепления стоп, повышения уровня чувствительности и координации, активизации нейронных процессов.

36. Руками обхватываем стопу (за пятку и носок) и плавно натягиваем стопу на себя и от себя
37. Вращательные (круговые) движения стопами в правую и левую стороны
38. Крестный шаг с касанием руки. Делаем шаг, правую стопу ставим за левую. Далее делаем шаг левой ногой за правую, через касание разноименной руки (корпус опущен вниз). Так повторить 10-15 шагов, каждый раз касаясь стопы рукой на смене нога (шаг-касание; правая нога-левая рука)
39. Положите под ноги полотенце. Пальцами ног стараемся собрать полотенце.
40. Ходьба с разворотом стоп внутрь (стопы на ребро)
41. Ходьба на носочках
42. Ходьба по наклонным, неровным поверхностям.
43. Катания стопой карандаша, фломастера, мячика
44. Работа с педалями, колесами (в т.ч. катание на велосипеде)
45. Ноги немного согнуты в коленях, подъем пяток как можно выше от пола
46. Носок поставить на возвышенность, пятка на полу. Понимает пятку максимально вверх, и опускаем вниз (пальцы приклеить к возвышенности)
47. Подходи к стене на расстоянии вытянутых рук, стопы приклеены к полу. Наклоняемся (опираемся) на стенку до тех пор, пока не почувствуем натяжение в икроножной мышце. Колени держим прямыми, стопы приклеены к полу
48. Упражнение выполняется сидя на стуле. Садимся на стул, спина ровная, стопы приклеены к полу. Отрываем обе пятки от пола, затем отрываем пятки поочередно.



Нейроигра

Координация движений является не только показателем двигательного развития ребенка, но и развития его мозговых структур. За координацию отвечает мозжечок- мощнейший компьютер нашего мозга. Профилактика нарушений координации и работа над ее развитием благоприятно влияет на развитие мозга. Нейроигра- это специально организованный процесс, направленный на функциональное развитие мозговых структур через игровую деятельность.

49. Распечатываем на принтере изображение рук и стоп, штук по 8 каждой картинке.. Выкладываем на пол перед ребенком в столбик в хаотичном порядке. Например: рука и стопа, стопа и стопа, рука и рука, стопа и рука и так далее.

Ребенку необходимо пройти по тропе с заданиями, координируя действия рук и ног.



Координация движений

Координация движений - это согласованная активность различных групп мышц, обеспечивающая успешное выполнение двигательной задачи. За координацию движений отвечает мозжечок, расположенный в задней черепной ямке рядом с мостом и продолговатым мозгом.

50. Прямые руки подняты в стороны. Правую руки вращаем вперед, левую- назад(схема 1)

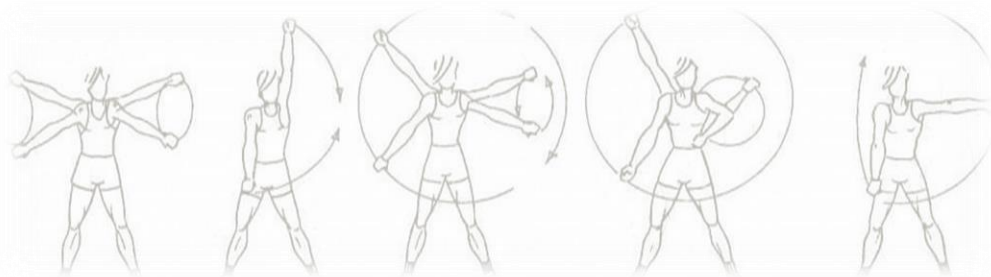
51. Левая рука прямая над головой, правая – прямая и опущена вниз. Совершаем вращательные (круговые) движения: левая рука- круг влево, правая рука тоже рисует круги в левую сторону (схема 2)

52. Руки прямые и подняты в сторону. Правая руки рисует большой круг в правую сторону, левая рука совершает вращательные движения назад схема (3)

53. Правая рука прямая и совершает круговые движения (через сторону). Левая рука согнута в локте и совершает круговые движения в противоположную сторону

54. Правая рука прямая и совершает движения вниз –наверх ,при этом рука поднимается через туловище, а не через сторону

левая рука также совершает движения наверх вниз, но уже по другой траектории: поднимаем руку через сторону



Игры с массажным мячом

Массажный мяч – это резиновый игольчатый (с шипами) мяч, предназначенный для массажа, рефлексотерапии и релаксации всех частей тела. Массажный мяч воздействует на нервные окончания, и улучшают приток крови и стимулирует кровообращение. Также такие сенсорные блоки развивают мелкую моторику и укрепляют суставы.

56. Катание мяча вверх вниз в ладонях

57. Катание мяча в ладонях по кругу

58. Вращение мяча пальчиками по кругу к себе

59. Сжимание и разжимание мяча пальчиками

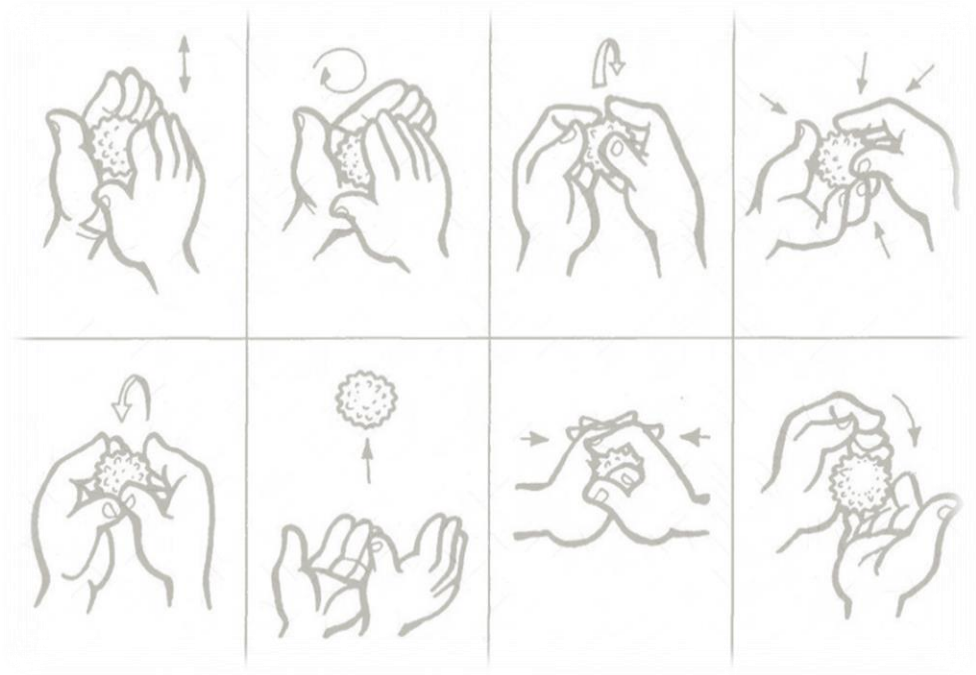
60. Вращение мяча пальчиками по кругу от себя

61. Вращение мяча пальчиками по кругу от себя

62. Подкидывание мяча

63. Сдавливание мяча ладонями

64. Перекидывание мяча из руки в руку



Игры с мячом

- 65.Круговые движения с мячом вокруг туловища в горизонтальной плоскости (переложить мяч спереди в левую руку, а сзади- в правую руку). Тоже во фронтальной плоскости (руки вверх- перекладываем мяч в левую руку; руки- вниз и назад- перекладываем мяч в правую руку)
- 66.Наклониться вперед и, подталкивая мяч поочередно носом, пальцами правой и левой руки, катить его вперед, вокруг стоп (по кругу; описывая восьмерку)
- 67.Подбрасывание мяча наверх и ловля поочередно правой и левой рукой
- 68.Ведение мяча с одновременными прыжками на одной ноге (сначала рука и нога одноименные, затем разноименные)

Гимнастика мозга

Гимнастика для мозга призвана синхронизировать работу правого и левого полушарий головного мозга. Основные различия в работе полушарий головного мозга человека впервые обнаружил американский ученый, лауреат Нобелевской премии Р. Сперри. В своих работах он показал, что правое и левое полушария мозга разделяют между собой обязанности: левое полушарие решает логические задачи, а правое – творческие.

69. Ленивые восьмерки

Две ладони сомкнуть вместе, большие пальцы вверх. Взглядом следим за большими пальцами. Рисуем ладонями в воздухе перевернутую восьмерку и следим за ней глазами



70. Активные точки

Ставим обе руки на мочки ушей и массируем: несколько раз совершаем вращательные движения вперед и назад



Перекрестные движения

Перекрестные движения - это двигательный стереотип, при котором одновременно «включаются» в действие мозг, глаза и тело. Перекрёстные движения одновременно активизируют деятельность обеих полушарий головного мозга, улучшают взаимодействие глаз и зрительного центра, повышают работоспособность и улучшают усвоение учебного материала, а также способствуют овладению новыми навыками, развитию творческих способностей и быстрой реакции. Перекрестные движения — это физические упражнения, снимающие скованность мышц и одновременно повышающие эмоциональный фон.

71. Выполняем шаги с высоким подниманием колен. При этом правой рукой касаемся левого колена, а левой рукой - правого колена.



72. Выполняем шаги с захлестом голени (пятка тянется к копчику). При это правой рукой касаемся левой пятки, а левой рукой - правой пятки.



Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела

Стабилизация тонуса является одной из базовых задач коррекции. Любое отклонение от оптимального уровня тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматическом, эмоциональном, познавательном тонусе ребенка и негативно сказываться на общем ходе его развития.

73. Упражнение может выполняться сидя, стоя или лежа. Ребенка просят закрыть глаза и сделать несколько циклов глубокого дыхания в индивидуальном ритме. Затем ему нужно напрячь все тело как можно сильнее и через несколько секунд сбросить напряжение. Прodelать тоже самое с каждой частью тела.

74. «Травинка»

Ребенок представляет себя травинкой на ветру: садится на пятки, вытягивает руки вверх, делает вдох.

Начинает дуть ветер и травинка наклоняется до земли: на выдохе наклонить туловище вперед, ладони тянутся к полу.

Ветер стихает, травинка снова тянется к солнышку.

75. «Дракон»

Ребенок изображает дракона, облетающего свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем дракон приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море.

76. «Потянулись-сломались»

Все тело ребенка устремлено вверх, но пятки приклеены к полу, руки выпрямлены наверх и тянутся.

По команде и хлопку «ломаются» (виснут) запястья, затем руки в локтях, плечи.

Голова, сломались в талии, подогнулись колени и упали (опустились) на пол.

Растяжки

Комплекс упражнений на растягивание основан на естественных движениях. Эти движения способствуют преодолению разного рода мышечных дистоний, зажимов и патологически ригидных телесных установок; способствуют оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности.

Система специальных упражнений, направленных на растягивание, основанное на естественном движении

77. Лежа на спине

Обхватить колени руками и прижать их к груди (колени разведены), подбородок прижат к груди. Выполняем качающиеся движения вперед назад на спине, прокатываясь каждым позвонком по полу.

Тоже самое выполняем вправо-влево.

78. Лежа на животе

Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопы. Вытянуть ноги как можно выше вверх и качаться на животе вперед-назад и направо-налево.

79. Сидя на полу

Скрестить ноги, спина прямая. Взмахивать «крыльями» (какую птицу ты изображаешь?)

80. Стоя

Встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, плечами и затылком. Делая вдох, поднять руки вверх и вытянуться всем телом.

Релаксация

Упражнения на полное расслабление. Известно, что музыка, цвет и запахи влияют на соматическое и психическое состояние человека, поэтому эти факторы могут повысить эффективность выполняемых упражнений и создать дополнительный потенциал развития ребенка.

Медленная и негромкая музыка, например, оказывает успокаивающее и расслабляющее действие.

81. Желательно выполнять лежа на полу. Вытягиваем руки наверх, закрываем глаза. Несколько раз делаем глубокий вдох и выдох. На вдох тянемся рукам на верх, на выдохе - расслабляемся

82. Прогрессирующая релаксация

Лицо – попросите ребенка наморщить нос и лоб, будто он нюхает что-то неприятное, а затем расслабить лицо. Повторить три раза.

Челюсти – попросите ребенка плотно сжать челюсти, будто он собака, которая висит на кости, а затем отпустить воображаемую кость и полностью разомкнуть челюсти. Повторить три раза.

Руки и плечи – попросите ребенка вытянуть руки перед собой, затем поднять их над головой и потянуться как можно выше. После этого пусть ребенок опустит вниз и расслабит руки. Повторить три раза.

Кисти рук – пусть ребенок представит, будто он изо всех сил сжимает апельсин одной рукой, а затем бросает его на пол и расслабляет кисть и руку. Повторить три раза, а затем выполнить упражнение другой рукой.

Живот – пусть ребенок ляжет на спину и всего на мгновение максимально напряжет мышцы живота. Затем пусть расслабит живот. Повторить три раза, а затем выполнить это же упражнение стоя.

Ноги и ступни – попросите ребенка стоя вдавить пальцы ног в пол, будто он проделывает это с песком на пляже. Пусть поочередно вдавливают каждый палец в пол и расставит их настолько, чтобы чувствовать напряжение в ногах, а затем расслабит. Повторить три раза

Кинетический праксис

Развиваем навыки ощущения своего тела и отдельных его частей в пространстве - кинестетические чувства (проприоцепция). Также эти задания тренируют и подготавливают руку к письму и другой творческой деятельности, развивают общую координацию и точность движений (мелкую моторику)

83. Ладонь от себя, согнуть безымянный палец. Выполнить с правой и левой руки

84. «Кольцо». Сомкнуть большой и указательный пальцы. Выполнить с правой и левой руки.

85. Ладонь развернуть от себя, большой палец и указательный сомкнуты («кольцо»), средний палец опущен вниз

86. Пальцы сжаты в кулак

87. Указательный, средний и безымянный палец прямые и сомкнуты, соединяем эти три пальца с большим, а мизинец поднимаем вверх

88. Средний и указательный палец сомкнуты («кольцо»), остальные - опущены вниз. Указательный палец поднять вверх и немного согнуть (подушечкой пальца коснуться ладони)

89. Мизинец и безымянный палец сомкнуты и соприкасаются с большим («кольцо»), остальные пальцы прямые и разогнуты вверх.

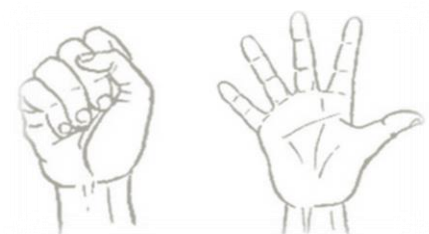
90. Удержание ладони с сомкнутыми пальцами



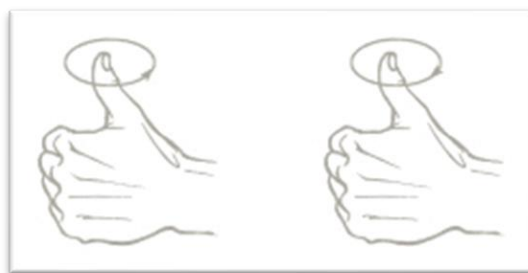
Пальчиковая гимнастика

Интеллект находится на кончиках пальцев, поэтому мелкую моторику необходимо постоянно развивать и совершенствовать. Кроме того, речевое развитие также напрямую зависит от уровня сформированности мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика - это комплекс движений пальцев, направленный на разработку точности, согласованности, координированности мелких движений.

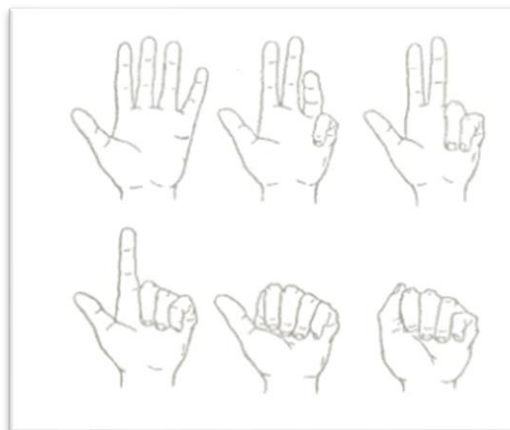
91. Поза 1 - пальцы сжаты в кулак. Поза 2 - пальцы прямые и широко растопыренные. Повторить 8-12 раз с каждой руки



92. Пальцы сжаты в кулак, а большой палец - вверх. Вращаем большим пальцем в одну и другую сторону по 8-12 раз. Повторить с каждой руки.



93. Ладонь развернута от себя. Загибаем по одному пальцу, начиная с мизинца.



Нейросказки

Нейросказка – это путешествие с мир сказочных героев и событий с проговариванием определенных букв, слогов и слов и выполнением специальных упражнений. Такой вид деятельности захватывает сразу несколько функциональных систем и оказывает комплексное коррекционное воздействие.

Сказка (воображение, внимание, интерес) + речевое развитие + мелкая моторика (положение рук в пространстве, удержание позы, координация движений)

97

1. Жили-были дед



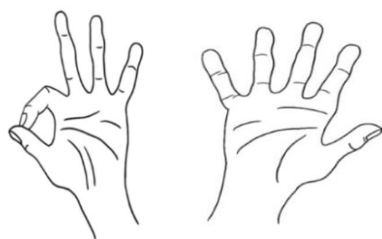
Да – хлопок



Баба

Чередуем одно рукой и проговариваем (кулак-дед, хлопок-да, мордочка-баба)

2. Была у них курочка ряба



Чередуем позы одной рукой и произносим «КО» на каждую позу

3.Снесла курочка яичко, да не простое, а золотое

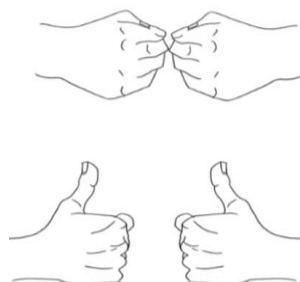


Чередуем двумя руками ладонь (горизонтально, развернута к себе) и кулак (пальцы к себе) и проговариваем «Несла» («нес»- одна поза, «ла»- поменяли позу

4. Дед



Бил ,бил



Чередуем позы, на каждую произносим слово «бил»

Не разбил

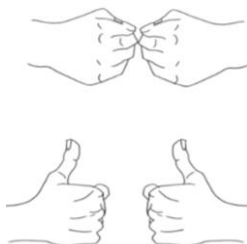


Скрещиваем руки на груди и крутим головой «нет»

5. Баба



Била, била



Чередуем позы, на каждую произносим слово «била»

Не разбила



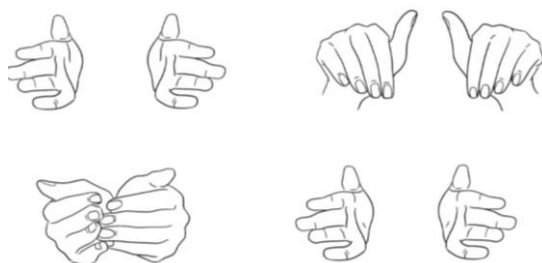
Скрещиваем руки на груди и крутим головой «нет»

6. Мышка пи-пи бежала



Чередуем позу одной рукой, на каждую позу произносим «ПИ»

7. Яичко упало и разбилось



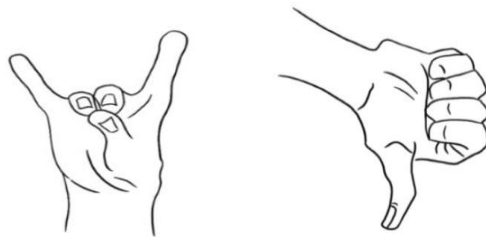
Каждая поза на 1 слово (яичко-1 поза, упало-2 поза, и-3 поза, разбилось- 4 поза)

8. Дед плачет



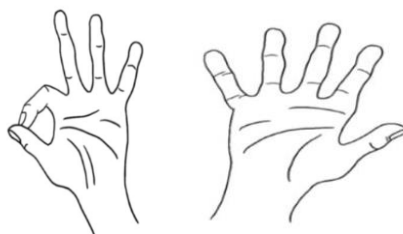
Чередуем позу одной рукой и произносим «УА» на каждую позу

9. Баба плачет



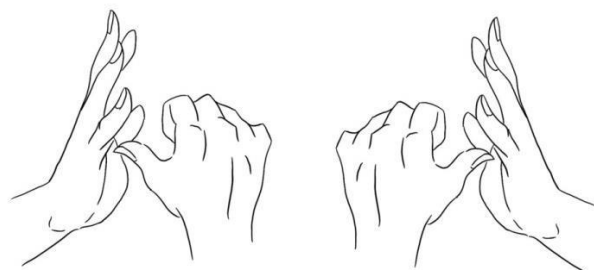
Чередуем позу одной рукой и произносим «УА» на каждую позу

10. А курочка кудахчет КО - КО-КО



Чередуем позы одной рукой и произносим «КО» на каждую позу

**11. Не плачь дед,
не плачь баба,
я снесу вам яичко другое,
не золотое, а простое**

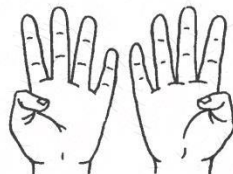


Меняем позу на каждую строчку

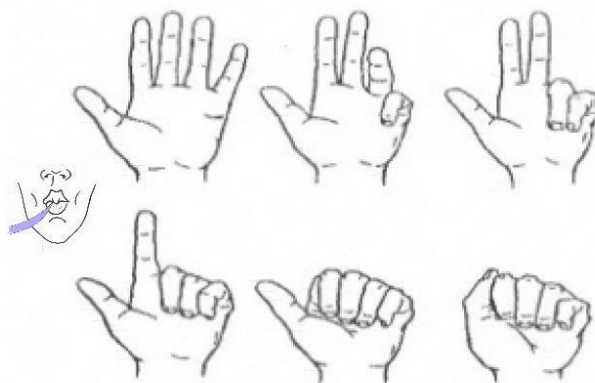
Нейродыхание

98. Вдох- Пальцы расставлены широко, большие пальцы прижаты к себе

Выдох – сжать пальцы в кулак

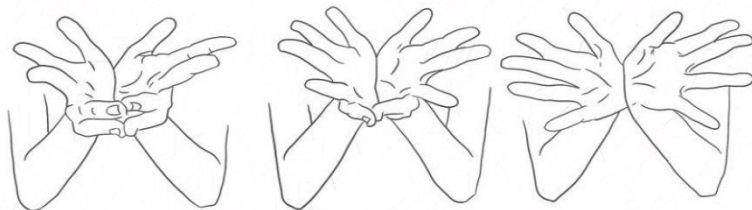
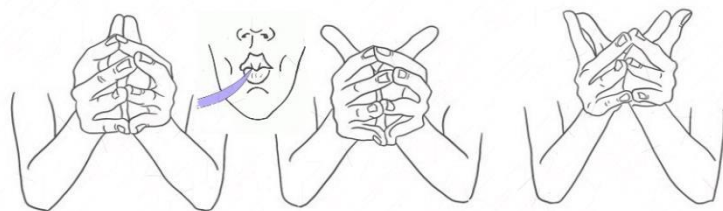


99.. Пальцы широко расставлены. На каждый выдох загибаем по одному пальцу



100. Кончики пальцев правой и левой руки прижаты друг к другу. Делаем вдох, на выдохе поочередно разъединяем пальцы.

Прим.: вдох, на выдохе развели большие пальцы; вдох, на выдохе развели указательные и т.д.



Самомассаж

Массаж «волшебных точек» производится вращательными движениями, ежедневно, по три раза в день по 3 секунды (9 раз в одну сторону, 9- в противоположную). Если у ребенка обнаруживается болезненная зона, то ее необходимо массировать указанным способом через каждые 40 минут до восстановления нормальной чувствительности.

101

Точка 1- связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом.

Точка 2- регулирует иммунные функции организма и повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям.

Точка 3- контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.

Точка 4- зона шеи, связанная с регуляцией деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Также массаж этой точки нормализует вестибулярный аппарат. Эту точку следует массировать поступательными, надавливающими движениями сверху вниз.

Точка 5 – улучшение кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим элементам. Эту точку следует массировать поступательными, надавливающими движениями сверху вниз.

Точка 6- улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой области.

Точка 7 – улучшение кровоснабжения в области глазного яблока и лобных отделов мозга

Точка 8- воздействие на органы слуха и вестибулярный аппарат

Точка 9- многофункциональный эффект нормализации многих функций организма

