

Базовые упражнения по психомоторной коррекции

I. Дыхательные упражнения

1. Нижнее диафрагмальное дыхание, упражнение «Шарик». И. п. – лежа на спине. Вдох – живот «надуть», выдох – живот «сдуть». Вдох – через нос, выдох – через широко открытый рот.

2. Координация дыхания с движением глаз. И. п. – лежа на спине. Упражнение «Шарик». Совмещение дыхания с движением глаз. Следить глазами за передвижением предмета. От центра – вдох, к центру – выдох.

Диагонали – вертикальная, горизонтальная, к себе, от себя; сначала на уровне согнутой, а потом – вытянутой руки, правой и левой по очереди.

3. Координация дыхания с движением рук и ног. И. п. – лежа на спине. Упражнение «Шарик». Совмещение дыхания с движением руки и ноги: на вдохе поднимаем левую(правую) руку; на выдохе плавно опускаем. На вдохе поднимаем левую руку и левую ногу, на выдохе плавно опускаем.

4. Овладение четырехфазным дыханием. И. п. – лежа на спине. Упражнение «Шарик». Дыхание с задержкой: выдох, вдох, пауза, выдох, пауза. Дыхание на счет: 1-4 – вдох; 1-4 – пауза; 1-4 – выдох; 1-4 – пауза.

II. Упражнения-растяжки

1. «Качалочка». И. п. – лежа на спине, ноги согнуть в коленях. Руками обхватить колени (каждая рука свое колено), руки в замок не сцеплять. Голову нагнуть к коленям. Качаться на счет 1,2.

2. «Лодочка». И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, ноги вместе, прямые. Руки и ноги одновременно отрываются от пола. 1 – одновременно поднять голову, руки и ноги.; 2 – опустить голову, руки и ноги.

3. «Струночка», расслабление, напряжение всего тела. И. п. – лежа на спине, прямые руки вытянуты над головой, ноги прямые. 1 – руки и ноги (носочки тянем на себя) напрягаем; 2 – руки и ноги расслабляем. Педагог проверяет напряжение и расслабление рук и ног. Добиться расслабления можно, если согнуть ногу или руку и слегка потрясти ими.

4. «Звезда - 1». И. п – то же. Руки напряжены, ноги расслаблены.

5. «Звезда - 2». И. п – то же. Правая рука и правая нога напряжены, левая нога и правая рука расслаблены.

III. Телесные упражнения.

1. «Велосипед». И. п. – лежа на спине. Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, одновременно касаясь локтем то разноименного, то одноименного колена. Отработка согласованных движений головы, туловища, глаз, языка, рук и ног.

2. «Тоннель». Дети встают на четвереньки, изображая тоннель. По очереди проползают через него.

3. «Росток». И. п. – дети сидят на корточках в кругу, нагнув голову к коленям и обхватив их руками. «Представьте, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до 5».

1 – медленно выпрямляются обе ноги; 2 – ноги продолжают выпрямляться, и постепенно расслабляются обе руки (они висят как тряпочки); 3 – постепенно выпрямляется позвоночник; 4 – медленно разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову; 5 – поднимаем обе руки вверх – «смотрим вверх, тянемся к солнышку».

IV. Глазодвигательные упражнения.

И. п. – лежа на спине, голова зафиксирована. Центр осей – переносица. Движение предметом (ручкой с ярким наконечником, цвет любой, кроме синего и зеленого) на уровне согнутой и прямой руки.

1. Движения предмета плавные, без рывков.
2. Диагональ вертикальная – диагональ горизонтальная.
3. Диагональ к себе – от себя.
4. «Восьмерки» - горизонтальная и вертикальная.
5. Координация дыхания с глазодвигательными упражнениями. Дыхание «Шарик». Совмещение дыхания с движением глаз. От центра – вдох, к центру – выдох.

V. Ползание

Одноименное (правая рука и правая нога; левая рука и левая нога); движения (отрыв) одновременные.

Разноименное (правая рука и левая нога; левая рука и правая нога); движения (отрыв) одновременные.

1. На животе без участия ног.
2. На животе без участия рук. Руки сцеплены сзади в замок.
3. На спине с отталкиванием обеими ногами одновременно (одноименный способ) и по очереди (разноименный способ). И. п. – лежа на спине. Голова чуть приподнята, руки сцеплены на животе в замок. Ползанию помогают движения плечами.
4. По-пластунски одноименным способом.
5. По-пластунски разноименным способом.
6. Локти-колени. И. п. – стоя на четвереньках, на коленях, руки поставлены на локти, обхватывают подбородок с двух сторон. Взгляд направлен вперед.
7. На четвереньках одноименным способом.

8. На четвереньках разноименным способом.

9. Боковое ползание одноименным способом. И. п. – стоя на четвереньках, ноги и руки вместе.

Движение вбок с одновременным отрывом от пола рук и ног.

10. Боковое ползание разноименным способом. И. п. – стоя на четвереньках, ноги вместе руки врозь. Движение вбок с одновременным отрывом от пола рук и ног (руки вместе, ноги отдельно).