

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.П.) – лёжа на спине.
Делаем глубокий вдох через нос, надувая при этом живот как шарик, делаем выдох через рот-трубочку, имитируем звук У, втягивая живот (4-6 раз).



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

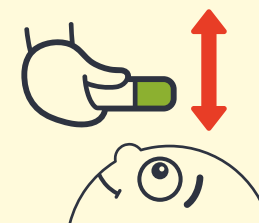
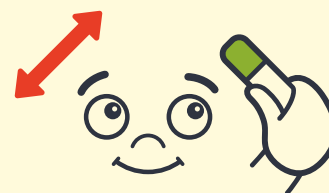
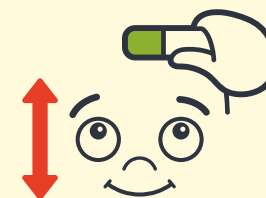
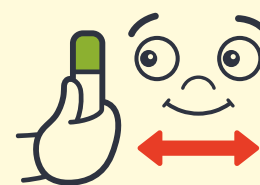


RT7871090

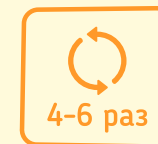
2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ложимся на спину, голова лежит неподвижно. Родитель берёт небольшой предмет (игрушку для детей **от 1,5 года до 4 лет** и фломастер с цветным колпачком для детей **от 4 до 15 лет**) и плавно водит предметом перед глазами ребёнка: слева-направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки (**4-6 раз**), вверх-вниз, по диагонали, от носа и к носу (ребёнок следит за предметом только глазами, голова при этом находится без движения). На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребёнок должен удерживать взгляд на этих крайних точках.

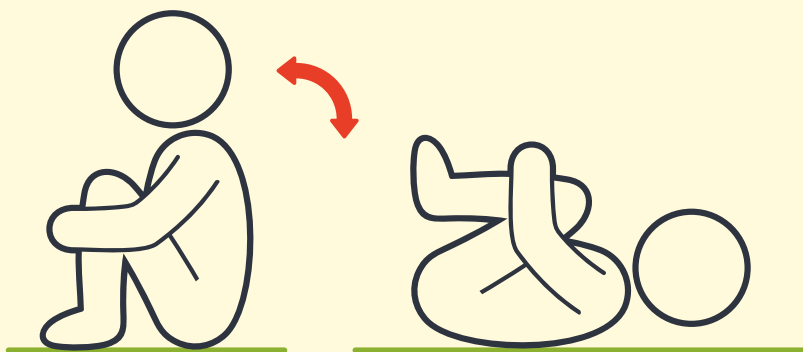
Упражнение выполняем сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



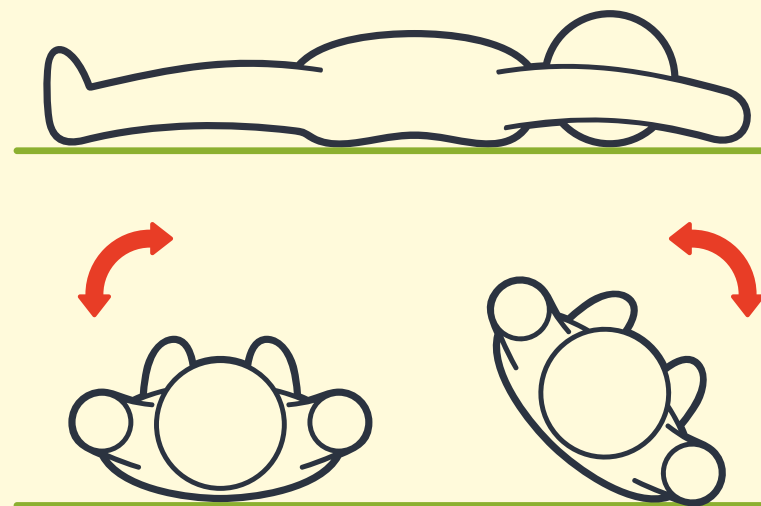
RT7871090



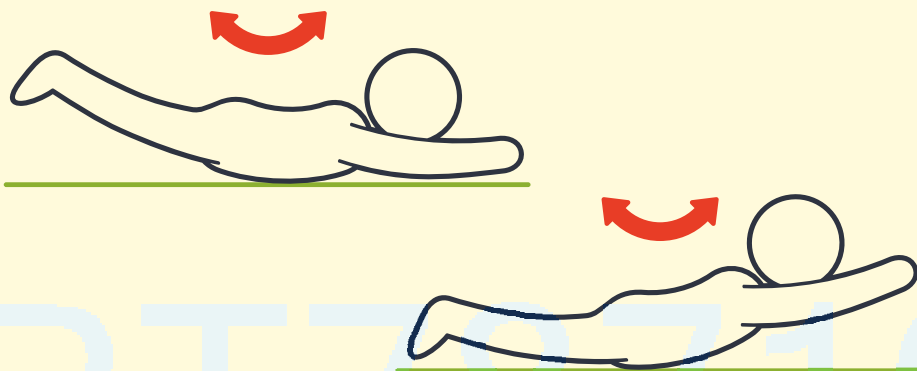
2.2 И.П. – ребёнок сидит на коврик, обхватив согнутые ноги руками, затем откатывается назад, ложась на спину, и возвращается в и.п. Во время этого упражнения ноги у ребёнка согнуты, и ребёнок обхватывает их руками.



2.4 И.П. – лечь на спину. Покататься «как брёвнышко» по полу с вытянутыми прямыми руками и ногами.



2.3 И.П. – лечь на живот, руки вытянуть вперёд, приподнять прямые ноги, прогнуться и покачиваться в таком положении.



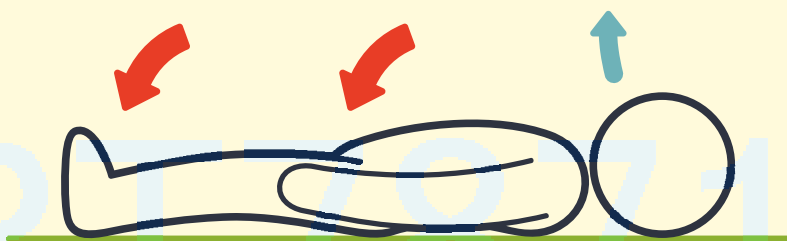
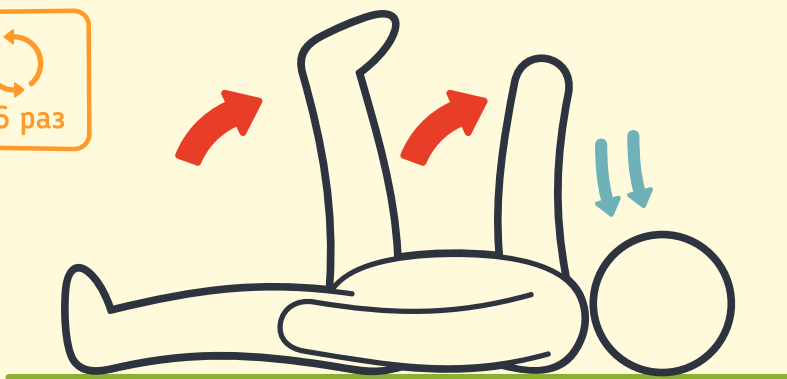
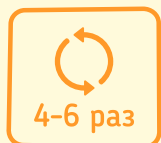
RT7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1.1** **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.П.)** – лёжа на спине. Делаем вдох через нос, одновременно поднимая правую руку и ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делаем выдох через открытый рот, одновременно опуская руку и ногу. То же самое упражнение проделать с левой рукой и ногой (4-6 раз).



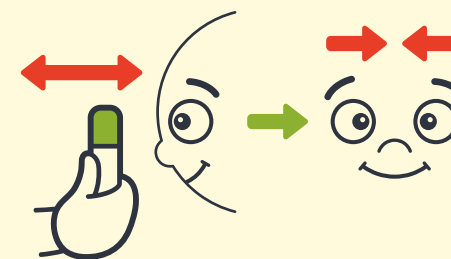
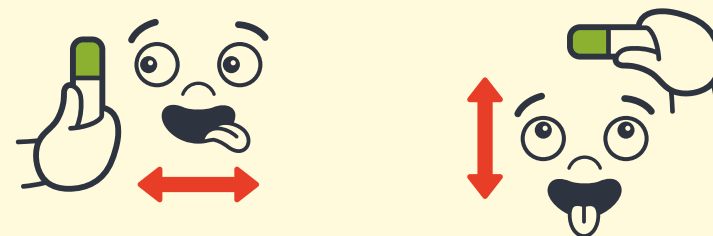
Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



R 17871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. - ложимся на спину. Голова лежит неподвижно. Берёте небольшой предмет (игрушку) и плавно водите им перед глазами ребёнка слева направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки, при этом рот ребёнка открыт, язык высунут. **Язык поворачивается в противоположную от глаз сторону.** Глаза за предметом вправо - язык влево, глаза вверх - язык вниз, глаза вниз - язык вверх. Когда предмет оказывается у носа - ребёнок смотрит на него глазами, которые должны сходиться к переносице.



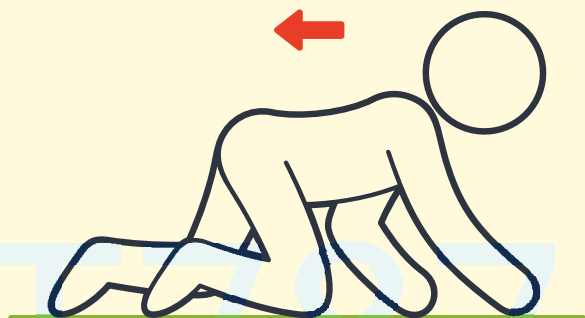
RT7871090

2.2 И.П. – ребёнок стоит **на четвереньках** (на руках и коленях).

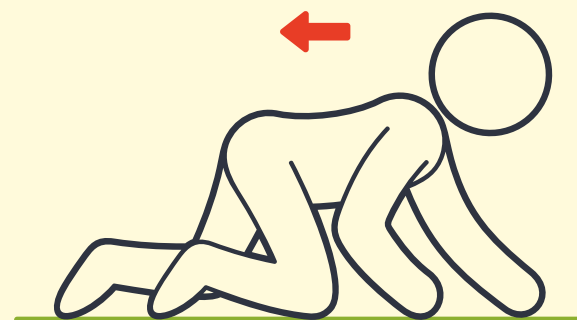
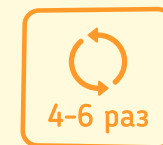
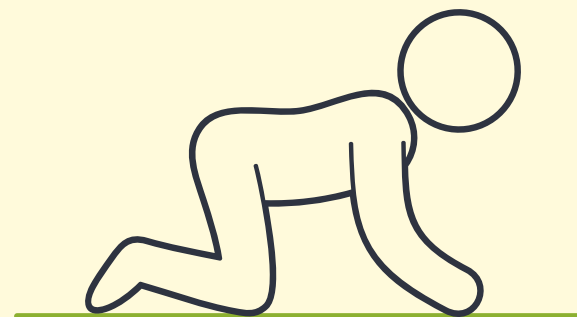
- Переставляет ногу и руку (делает шаг, сначала правой рукой и ногой, затем левой рукой и ногой) и т.д. Упражнение выполняется **в обратном направлении**, т.е. ребенок пятится назад (**4-6 раз**).

ВАЖНО!

Чтобы ребёнок одновременно переставлял руку и ногу.



- Ребёнок делает движение сначала правой рукой и левой ногой (шаг), затем левой рукой и правой ногой. Упражнение выполняется **в обратном направлении**, т.е. ребенок пятится назад (**4-6 раз**).



1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.П.) – лёжа на спине.
Делаем глубокий вдох через нос, надувая при этом живот как шарик, делаем выдох через рот-трубочку, имитируем звук У, втягивая живот (4-6 раз).



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

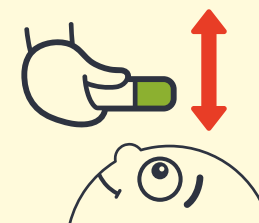
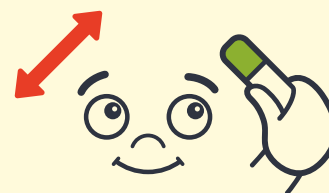
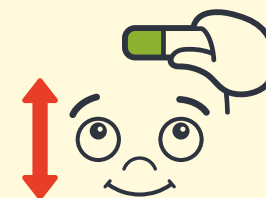
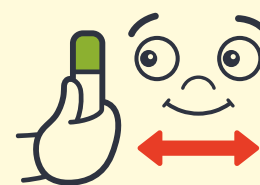


RT7871090

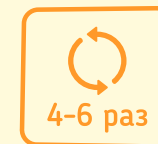
2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ложимся на спину, голова лежит неподвижно. Родитель берёт небольшой предмет (игрушку для детей **от 1,5 года до 4 лет** и фломастер с цветным колпачком для детей **от 4 до 15 лет**) и плавно водит предметом перед глазами ребёнка: слева-направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки (**4-6 раз**), вверх-вниз, по диагонали, от носа и к носу (ребёнок следит за предметом только глазами, голова при этом находится без движения). На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребёнок должен удерживать взгляд на этих крайних точках.

Упражнение выполняем сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

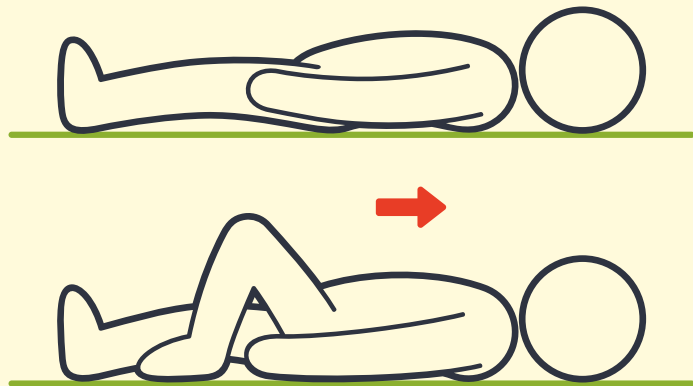


RT7871090

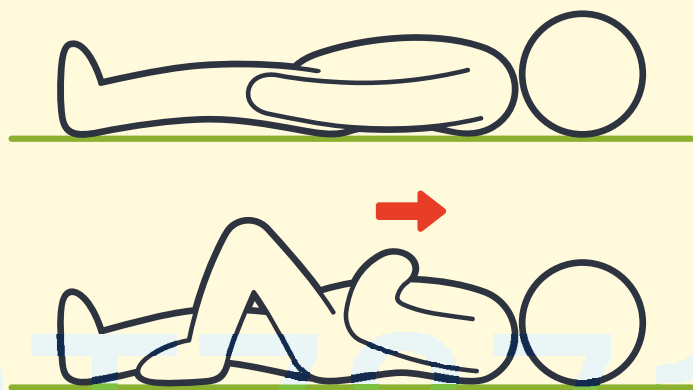


22 И.П. – лежа на спине. Ползать на спине:

- с помощью рук и ног;

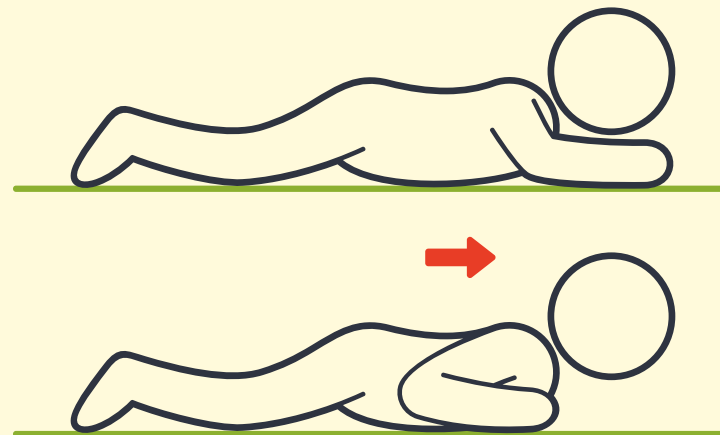


- с помощью только ног (руки лежат на животе):
двигаются вместе обе ноги (ребёнок отталкивается сразу обеими ногами); ребёнок отталкивается попеременно то левой, то правой ногой.

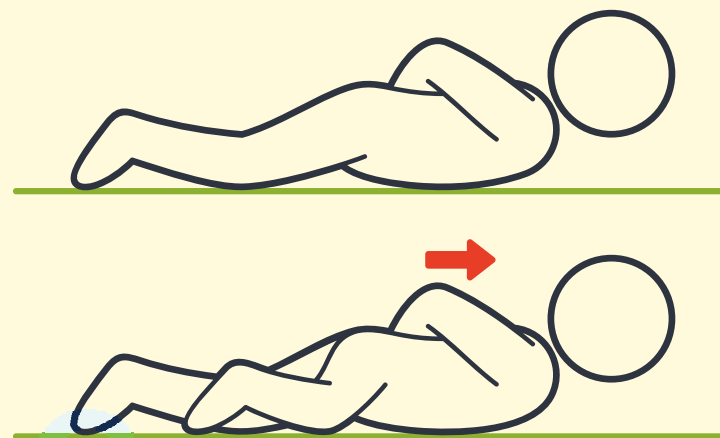


23 И.П. – лежа на животе. Ползать на животе:

- только при помощи рук;



- только при помощи ног (руки лежат на спине).

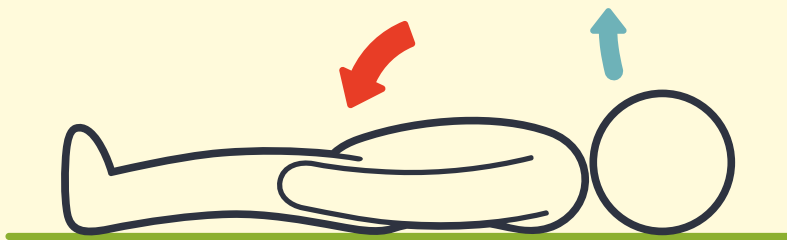
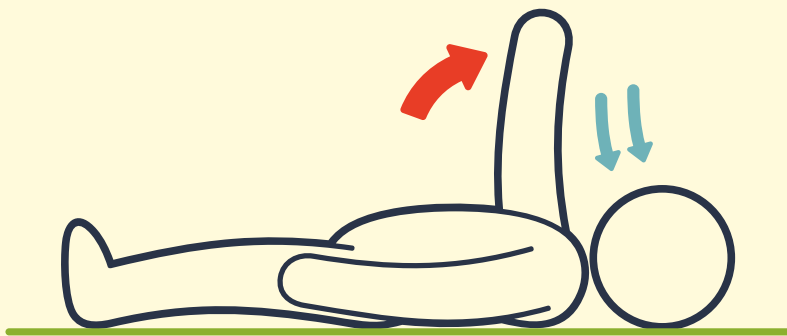


1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1.1** **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.П.)** – лёжа на спине.
Делаем вдох через нос, ребёнок медленно поднимает правую руку так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через открытый рот, медленно опускаем руку. То же самое с левой рукой.



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

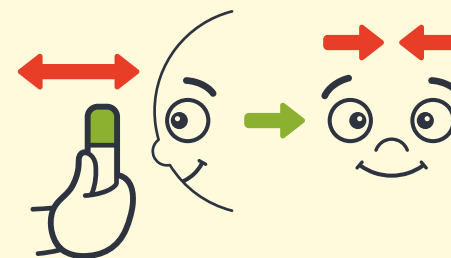


RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. - лёжа на спине, голова фиксирована, рот открыт, язык высунут. Родитель берёт небольшой предмет и плавно водит предметом слева направо и в обратном направлении перед глазами ребёнка, затем вверх, вниз и к носу. Ребёнок следит глазами и **поворачивает язык в ту же сторону, что и глаза** (глаза за предметом вправо - язык вправо, глаза вверх - язык вверх и т. д.).

Упражнение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

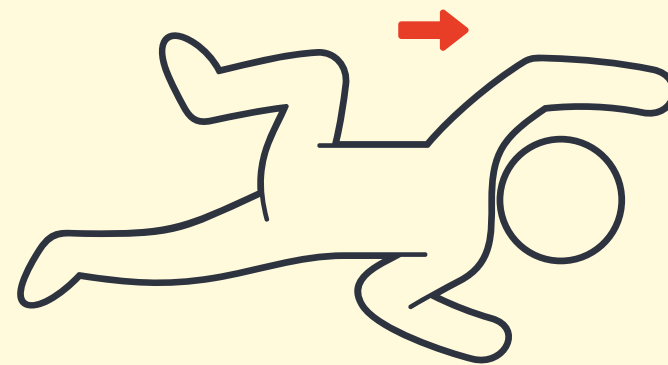
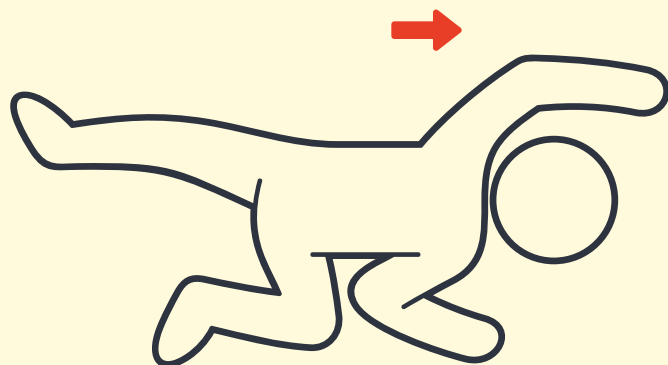


RT7871090

2.2 И.П. – лежа на животе. **Ползать на животе:**

- одновременно сгибаются **правая рука и нога** – ребёнок отталкивается от них, затем от левой руки и ноги;

- одновременно сгибаются **правая рука и левая нога** – ребёнок отталкивается от них, затем от левой руки и правой ноги.



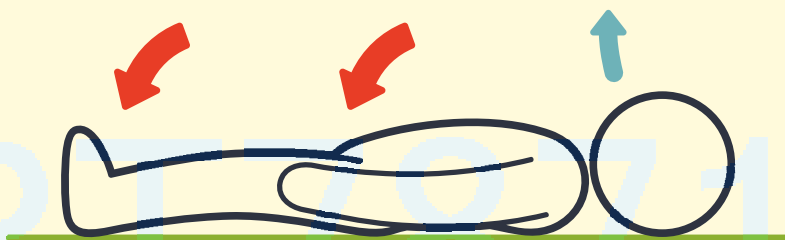
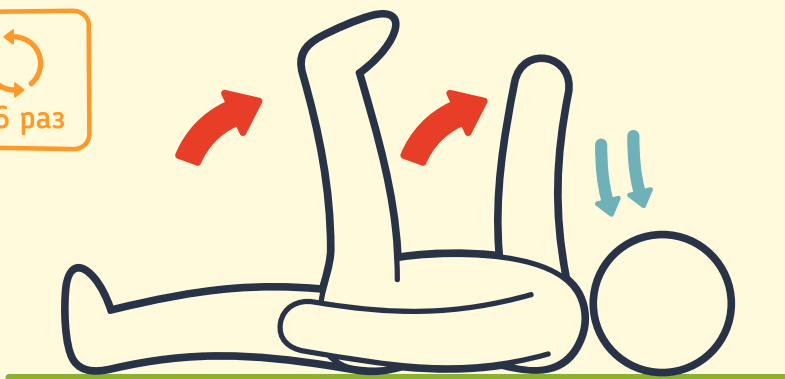
RT7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1.1** **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.П.)** – лёжа на спине.
Делаем вдох через нос, одновременно поднимаем правую руку и левую ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делаем выдох через открытый рот, одновременно с выдохом опускаем руку и ногу. То же самое проделать с левой рукой и правой ногой (4-6 раз).



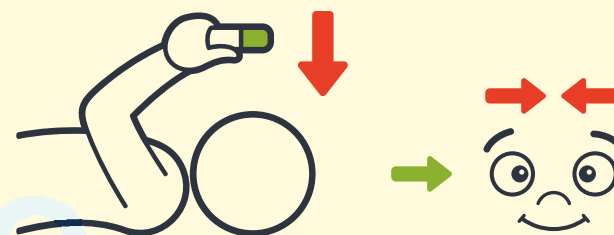
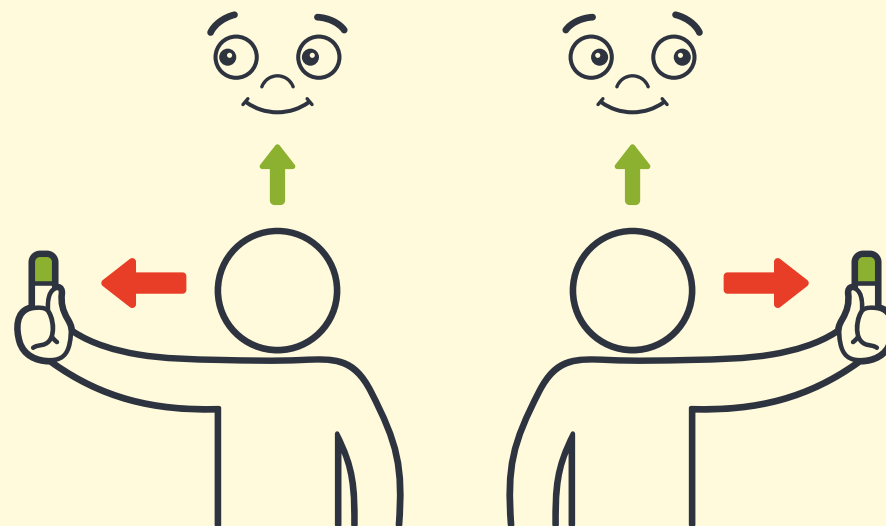
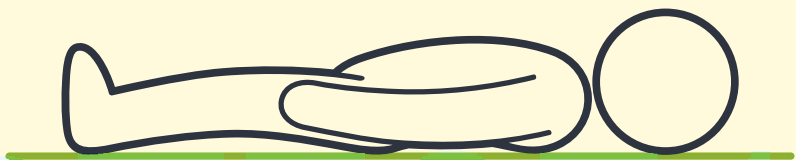
Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



R 17871090

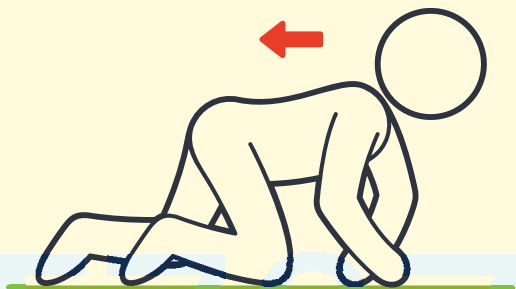
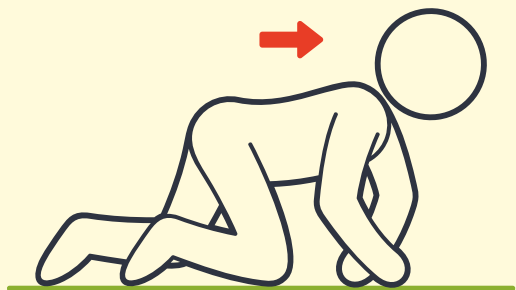
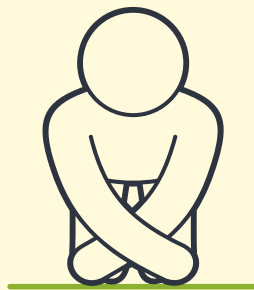
2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. - лёжа на спине, голова лежит неподвижно. Ребёнок перемещает предмет самостоятельно. Взять в правую руку предмет (игрушку) и отвести его на расстоянии вытянутой руки вправо. Следить глазами. На **3-4 секунды** задержать предмет в крайнем положении, ребёнок должен удержать взгляд на крайней точке. Затем переложить в левую руку и отвести предмет влево, потом вниз к носу и отвести от носа. Глаза сходятся к переносице. Упражнение делать по **4-6 раз**.



RT7871090

- 22 Ребёнок **ползёт на четвереньках**. Руки ставит перекрещивая. Это же упражнение выполняем, двигаясь назад (пяты).



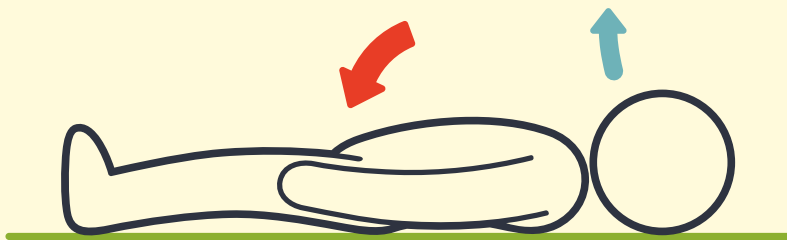
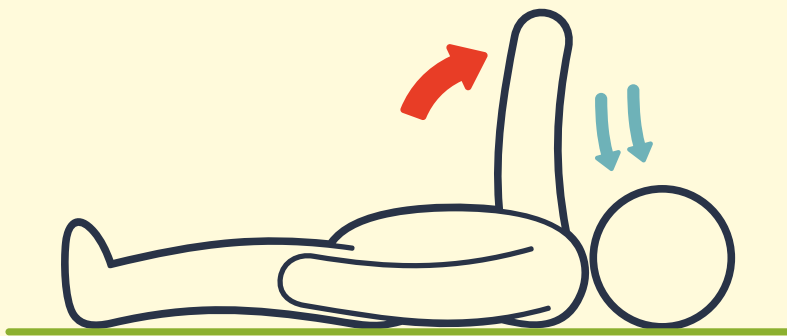
RT 787 1090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1.1** **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.П.)** – лёжа на спине.
Делаем вдох через нос, ребёнок медленно поднимает правую руку так, чтобы она «смотрела» в потолок. Делая выдох через открытый рот, медленно опускаем руку. То же самое с левой рукой.



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

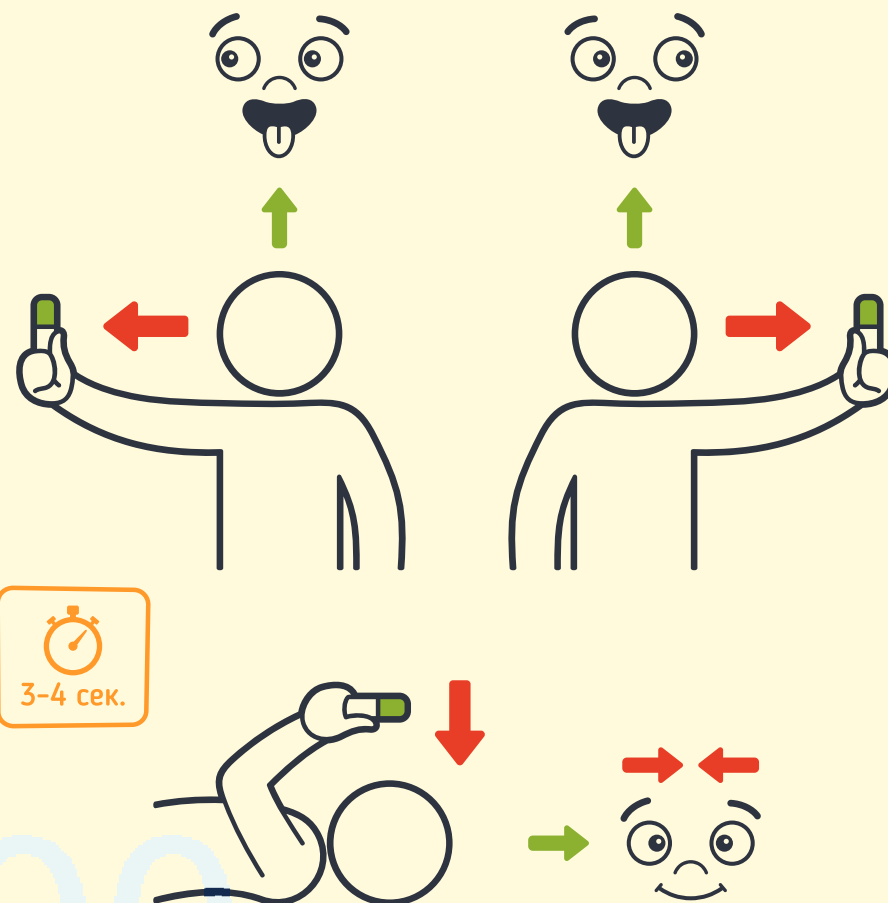


RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

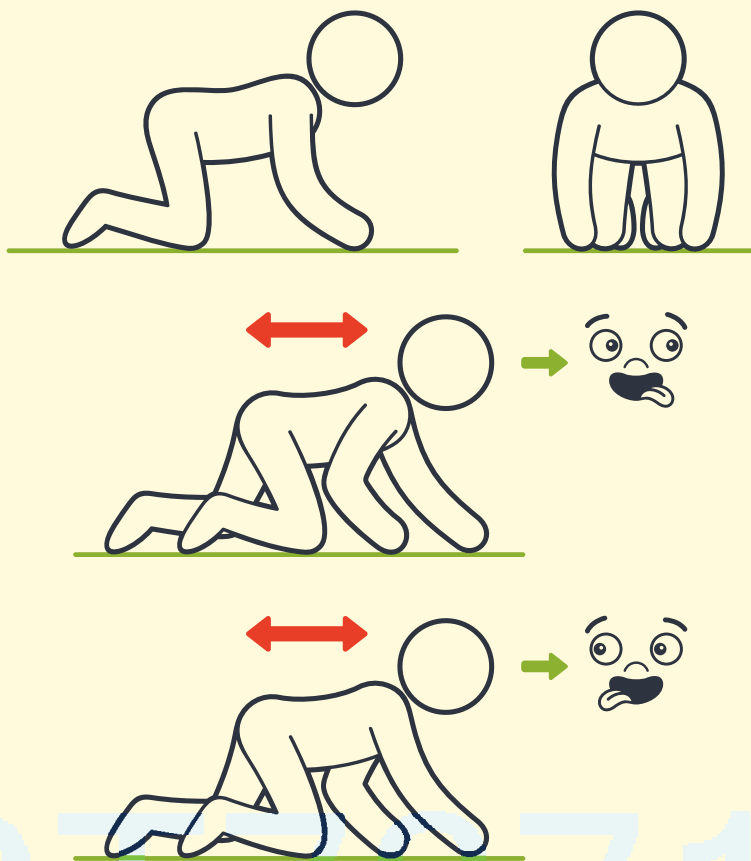
2.1 И.П. – лёжа на спине, голова лежит неподвижно, рот открыт, язык высунут, лежит спокойно. **Ребёнок перемещает предмет самостоятельно.** Взять в правую руку предмет (игрушку) и отвести его на расстоянии вытянутой руки плавно слева направо и в обратном направлении. Затем вверх и вниз к носу (смотреть на предмет обоими глазами, глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ). Ребёнок должен удерживать взгляд на этих крайних точках.

Упражнение выполняем сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

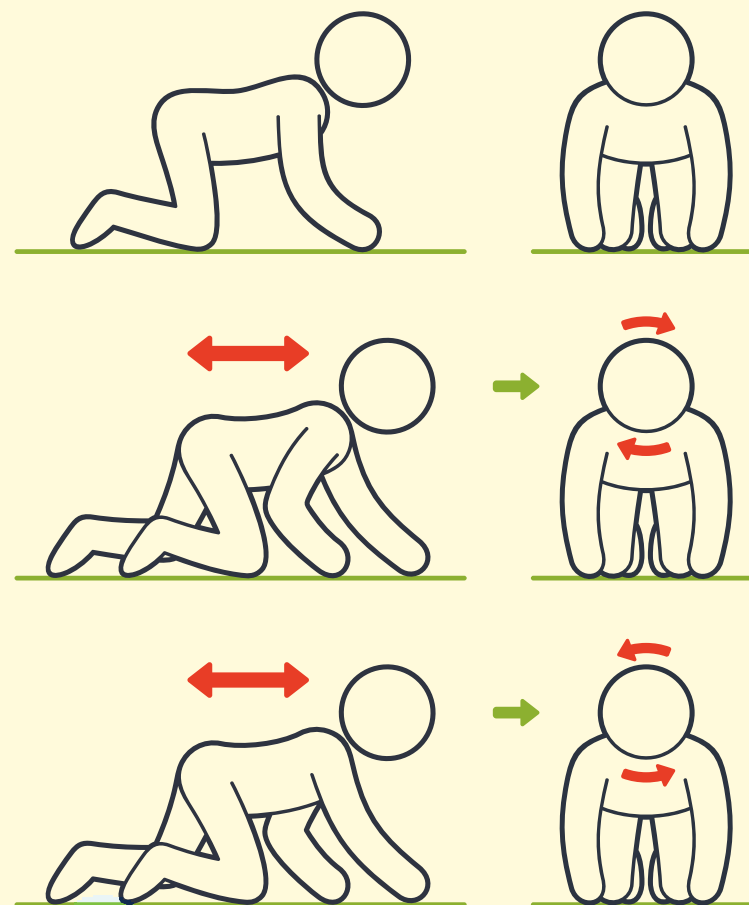


RT/871090

22 Ребёнок стоит **на четвереньках**, руки параллельны друг другу. Шаги делать как удобно, при этом рот открыт, язык высунут и движется в сторону «шагающей» руки (**«шаг» делает правая рука – язык поворачивается вправо, левая рука – влево**). Это же упражнение выполняем, двигаясь назад (пятимся).



23 Ребёнок ползёт **на четвереньках**, руки параллельны друг другу. Голова движется в противоположную от «шагающей» руки сторону (**«шаг» правой рукой – голова поворачивается влево, левой – вправо**). Затем пятится назад.

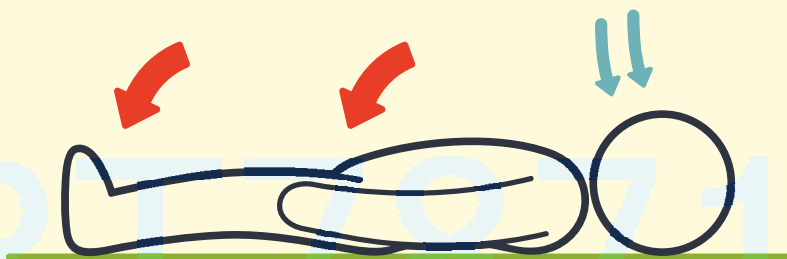
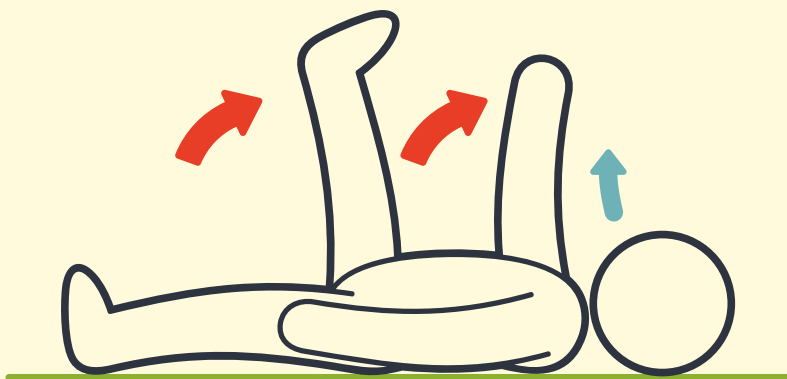


1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- 1.1** **ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.П.)** – лёжа на спине. Делаем **выдох через открытый рот** (постепенно необходимо научить ребенка делать выдох через нос), одновременно поднять правую руку и ногу так, чтобы они «смотрели» в потолок. Делаем **вдох через нос**, одновременно опускаем руку и ногу. То же самое проделать с левой рукой и ногой.



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



R 77871090

ЗАПОМНИТЕ!

Если ребёнок:

- напряжен;
- возбужден;
- имеет мышечный гипертонус;
- гиперактивен;
- испытывает страх;
- заикается, или в речи присутствуют запинки;
- присутствуют различные тики или навязчивые движения,

Необходимо использовать расслабляющее дыхание, где вдох короче выдоха. При этом выдох сначала делаем через рот, а затем – через нос. Выдох примерно в ДВА раза ДЛИННЕЕ вдоха.

ЗАПОМНИТЕ!

Если ребёнок:

- рассеянный;
- вялый;
- имеет мышечный гипотонус;
- плаксивый;
- апатичный;
- ленивый,

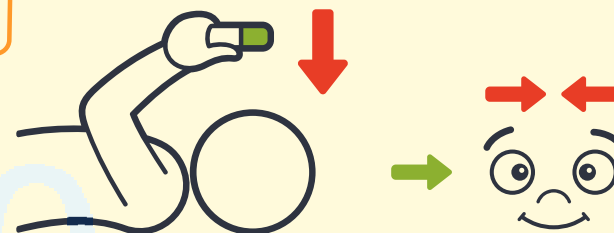
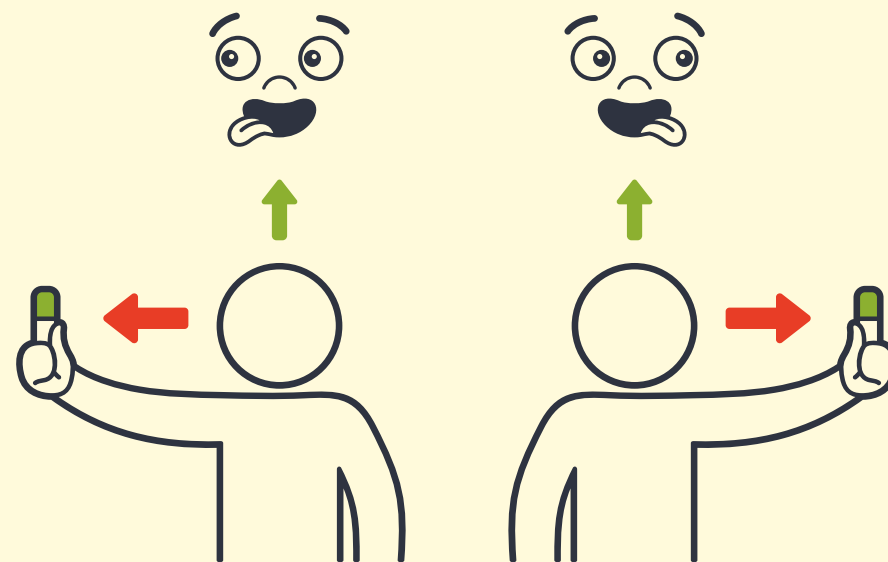
Необходимо использовать активизирующее дыхание, где вдох длиннее выдоха. Все внимание сосредоточено на вдохе через нос, а затем активный сильный выдох сначала через рот, а затем через нос.

RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – лёжа на спине, голова фиксирована, рот открыт, язык высунут, лежит спокойно. Ребёнок перемещает предмет самостоятельно. Взять в правую руку предмет (игрушку) и отвести его на расстоянии вытянутой руки плавно слева направо и в обратном направлении. **Следить глазами и поворачивать язык, в ту же сторону, что и глаза** (глаза за предметом вправо – язык вправо, глаза влево – язык влево, глаза вверх – язык вверх и т. д.). На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), удерживать взгляд на этих крайних точках.

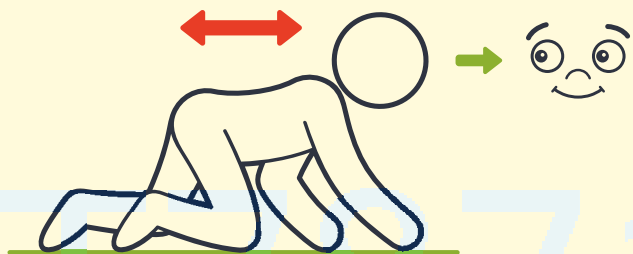
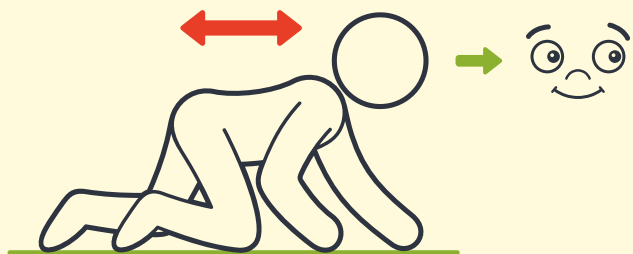
Упражнение выполняем сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



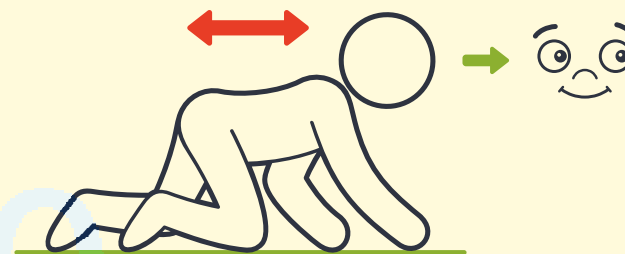
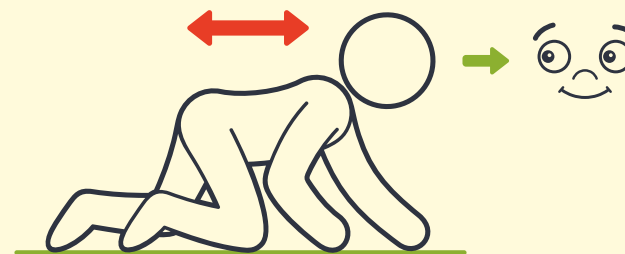
RT/871090

2.2 Ребёнок стоит **на четвереньках**, руки параллельны друг другу.

- Глаза поворачивать **в сторону «шагающей руки»** («шаг» правая рука – глаза смотрят вправо, «шаг левая» – влево).
Это же упражнение делаем, двигаясь назад (пятимся).



- Глаза поворачивать **в сторону от «шагающей» руки** («шаг» правой рукой – глаза влево, «шаг» левой – вправо).
Это же упражнение выполняем, двигаясь назад (пятимся).



1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВЫДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ**.

*Все 4 интервала равны по времени.
Упражнение выполняем на счёт три.
Взрослый отсчитывает продолжительность каждой фазы.*

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- ... и т. д. (4-6 раз)



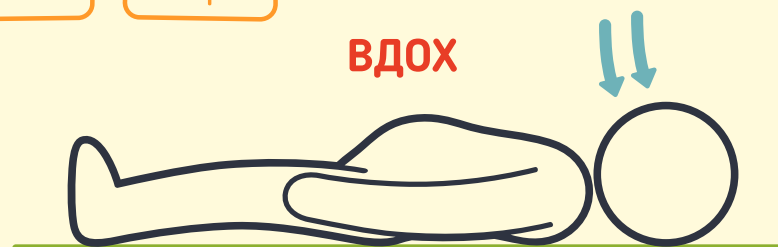
Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



1-2-3



4-6 раз

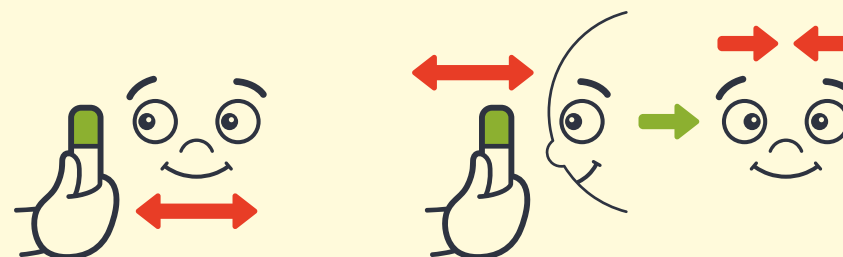
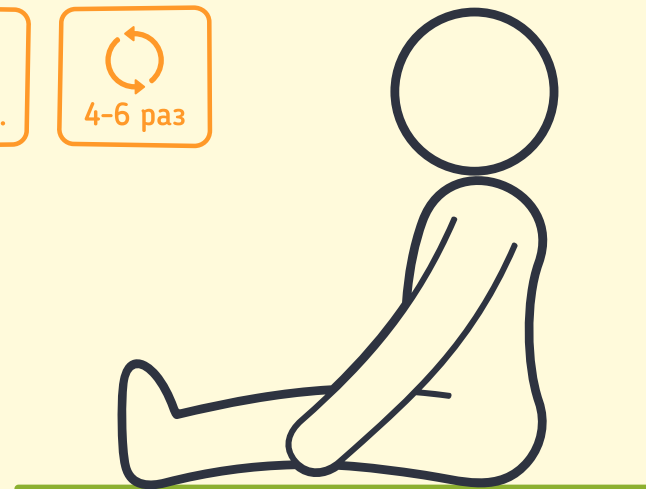


RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые. Родитель берёт предмет (игрушку) и плавно водит предметом перед глазами ребёнка слева направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки (**4-6 раз**). На **3-4 секунды** задерживаем предмет в крайних положениях, ребёнок должен удерживать взгляд на крайних точках. Затем отводим предмет от лица и приводим к носу (ребёнок смотрит на предмет, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

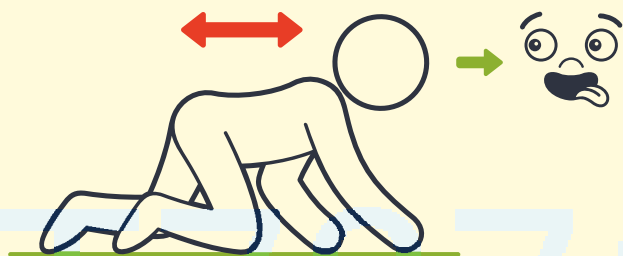
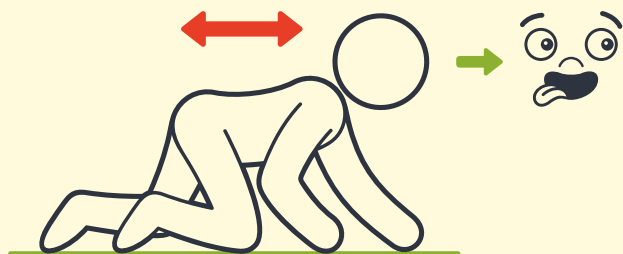


RT7871090

2.2 Ребёнок стоит на четвереньках. Руки параллельны друг другу.

Глаза поворачивает в сторону шагающей руки, а язык – в противоположную сторону.

«Шаг» делает правая рука – глаза глядят вправо, а язык влево; «шаг» делает левая рука – глаза глядят влево, а язык вправо.



RT7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВЫДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.**

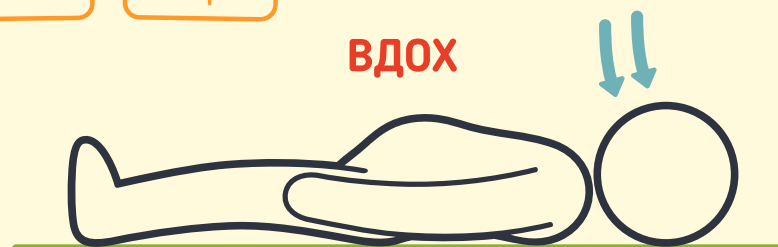
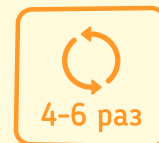
Все четыре интервала равны по времени.
Упражнение повторяем 4-6 раз.

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ**»



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



RT7871090

ВНИМАНИЕ!

Дыхательные упражнения оказывают мощное воздействие на работу головного мозга.

Если ребенок болеет, плохо себя чувствует, у него пониженное давление, то упражнения проводите аккуратно, начиная с 1 раза, постепенно прибавляя по 1 разу.

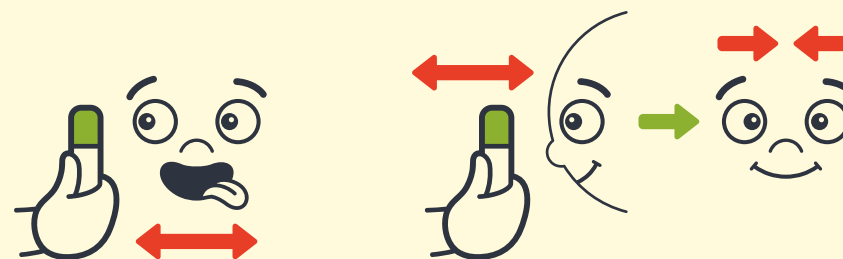
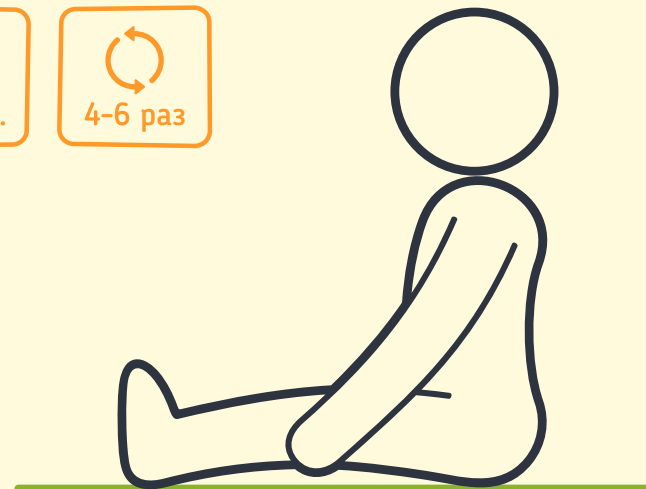
Вы можете разбить количество повторов на несколько подходов. Например, 2 раза дыхание, затем 2 упражнения на глаза, затем еще 2 раза дыхание.

RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые, не перекрещиваются. Берёте небольшой предмет (игрушку), плавно водите предметом перед глазами ребёнка слева направо, в обратном направлении и вверх, затем к носу и вниз, на расстоянии вытянутой руки. При этом рот ребёнка открыт, язык высунут и поворачивается в обратную от глаз сторону (глаза за предметом вправо – язык влево, глаза за предметом вверх – язык вниз и т. д.). На **3-4 секунды** задерживать предмет в крайних положениях (право, лево, верх, низ), ребёнок должен удерживать взгляд на этих крайних точках.

Упражнение выполняем сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы (4-6 раз).



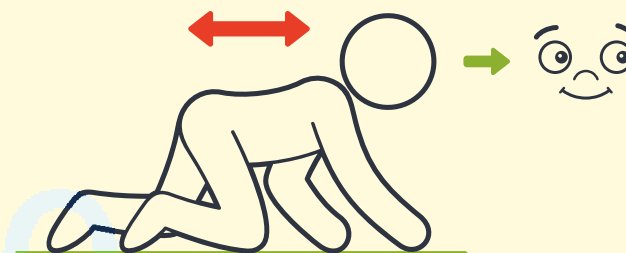
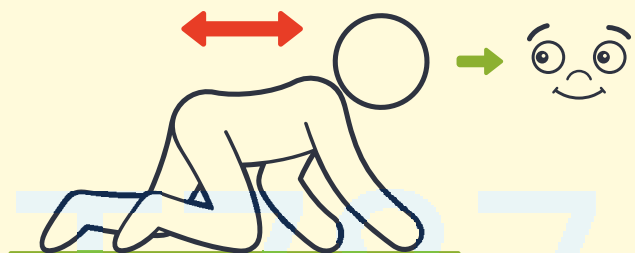
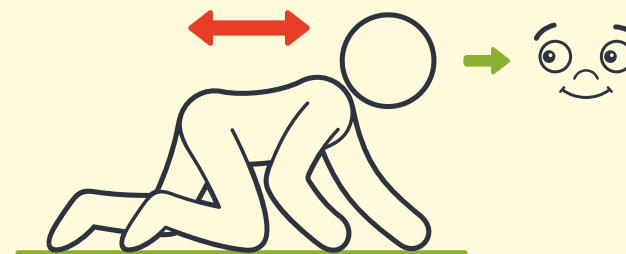
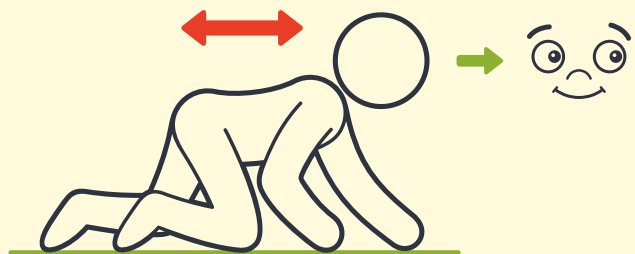
RT7871090

2.2 Ребёнок ползёт на четвереньках, при этом руки ставит, перекрещивая.

- Глаза поворачиваются в сторону шагающей руки (рука делает шаг вправо – глаза смотрят вправо, рука делает шаг влево – глаза смотрят влево). Это же упражнение выполняем двигаясь назад (пятясь).



- Глаза поворачиваются в противоположную сторону от «шагающей» руки (рука делает «шаг» вправо – глаза смотрят влево, рука делает «шаг» влево – глаза смотрят вправо).



1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВЫДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.**

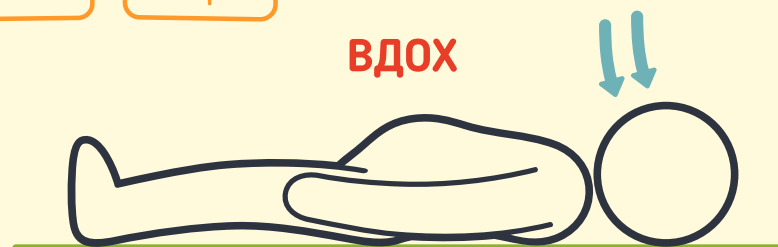
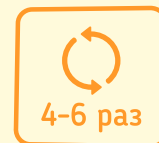
Все четыре интервала равны по времени.
Упражнение повторяем 4-6 раз.

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



RT7871090

ВНИМАНИЕ!

Дыхательные упражнения оказывают мощное воздействие на работу головного мозга.

Если ребенок болеет, плохо себя чувствует, у него пониженное давление, то упражнения проводите аккуратно, начиная с 1 раза, постепенно прибавляя по 1 разу.

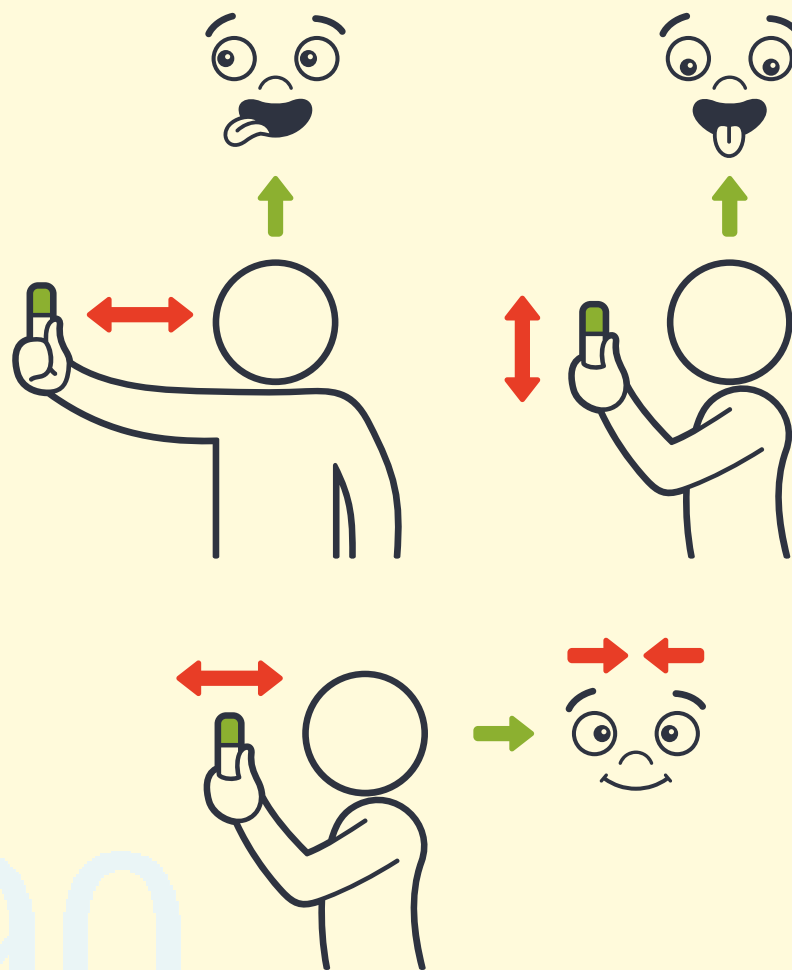
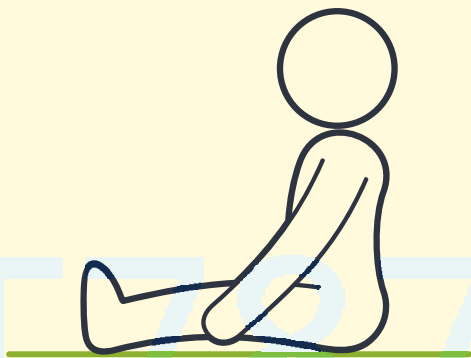
Вы можете разбить количество повторов на несколько подходов. Например, 2 раза дыхание, затем 2 упражнения на глаза, затем еще 2 раза дыхание.

RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

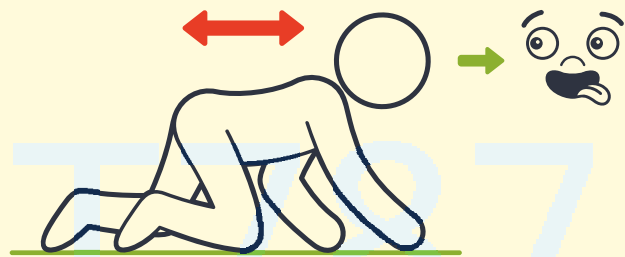
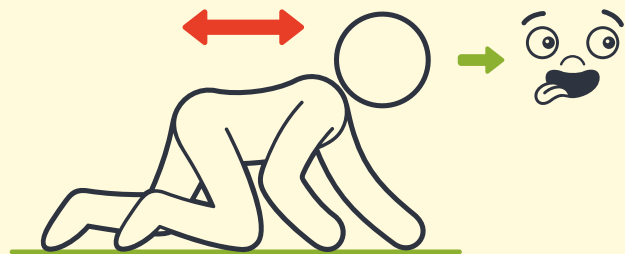
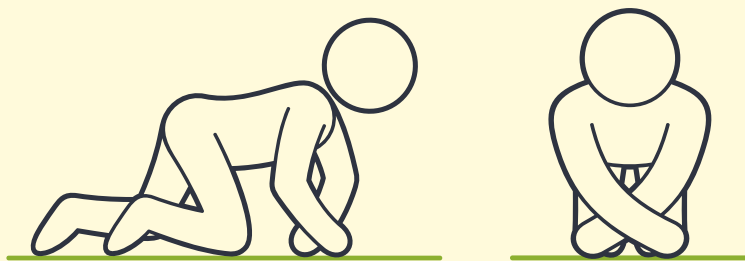
2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые, не перекрещиваются. Ребёнок сам держит предмет сначала правой рукой (ведёт предмет вправо – глаза и язык вправо), затем левой рукой (ведёт предмет влево – глаза и язык влево), затем вверх, к носу и вниз. На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях, ребёнок удерживает взгляд на крайних точках.

Упражнение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



RT 787 1090

2.2 Ребёнок ползёт **на четвереньках**, при этом руки ставит **перекрещивая**. **Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки**, а **язык – в противоположную сторону** (рука делает «шаг» вправо – глаза поворачиваются вправо, а язык влево; рука делает «шаг» влево – глаза поворачиваются влево, а язык вправо). Это же упражнение выполняем, двигаясь назад (пятясь).



RT 7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВЫДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ**.

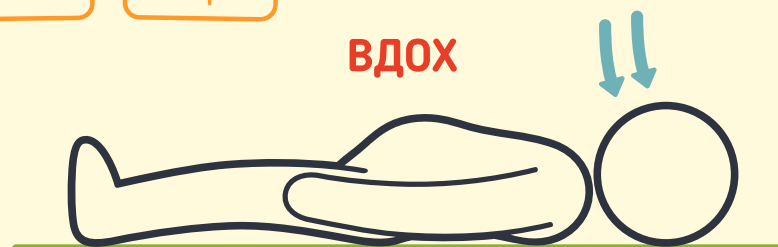
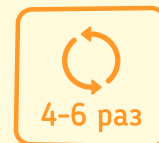
Все четыре интервала равны по времени.
Упражнение повторяем 4-6 раз.

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



ВНИМАНИЕ!

Дыхательные упражнения оказывают мощное воздействие на работу головного мозга.

Если ребенок болеет, плохо себя чувствует, у него пониженное давление, то упражнения проводите аккуратно, начиная с 1 раза, постепенно прибавляя по 1 разу.

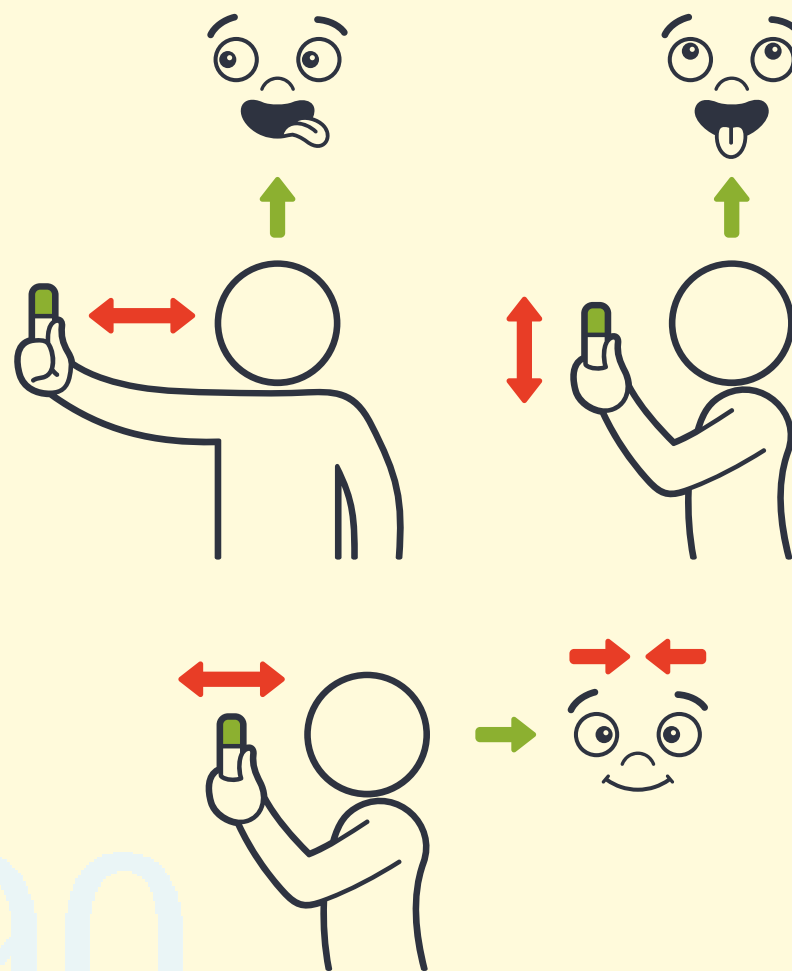
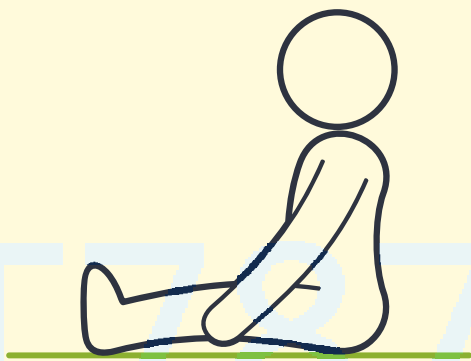
Вы можете разбить количество повторов на несколько подходов. Например, 2 раза дыхание, затем 2 упражнения на глаза, затем еще 2 раза дыхание.

RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

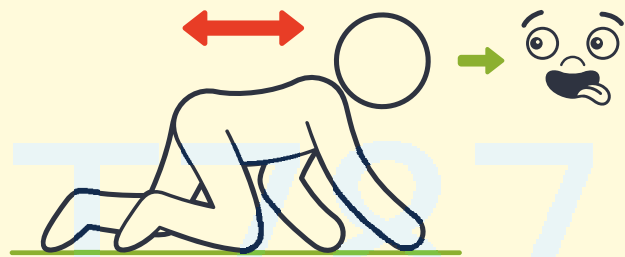
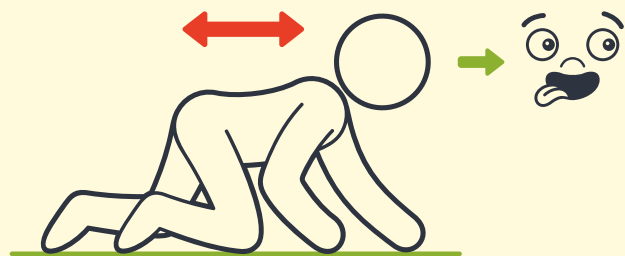
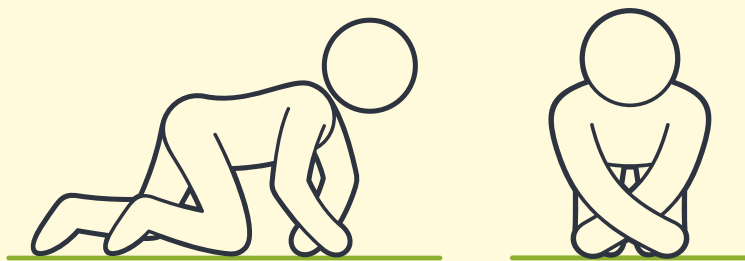
2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются. Сам держит предмет в руке. Ведёт предмет вправо на расстоянии вытянутой руки, глаза следят за предметом, при этом рот ребёнка открыт, язык поворачивается влево; ведёт предмет влево (глаза влево, а язык вправо); ведёт предмет вверх (глаза вверх, а язык вниз). На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях, ребёнок удерживает взгляд на крайних точках.

Упражнение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



RT 787 1090

2.2 Ребёнок ползёт **на четвереньках**, при этом руки ставит **перекрещивая**. **Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки**, а **язык – в противоположную сторону** (рука делает «шаг» вправо – глаза поворачиваются вправо, а язык влево; рука делает «шаг» влево – глаза поворачиваются влево, а язык вправо). Это же упражнение выполняем, двигаясь назад (пятясь).



RT 7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ** – **ВЫДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ**.

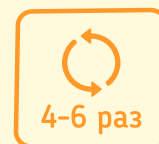
*Все 4 интервала равны по времени.
Упражнение выполняем на счёт три.
Взрослый отсчитывает продолжительность каждой фазы.*

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- ... и т. д. (4-6 раз)



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

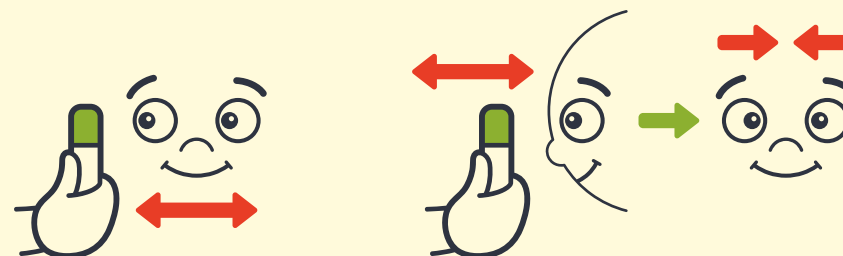


RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые. Родитель берёт предмет (игрушку) и плавно водит предметом перед глазами ребёнка слева-направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки (**4-6 раз**). На **3-4 секунды** задерживаем предмет в крайних положениях, ребёнок должен удерживать взгляд на крайних точках. Затем отводим предмет от лица и приводим к носу (ребёнок смотрит на предмет, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

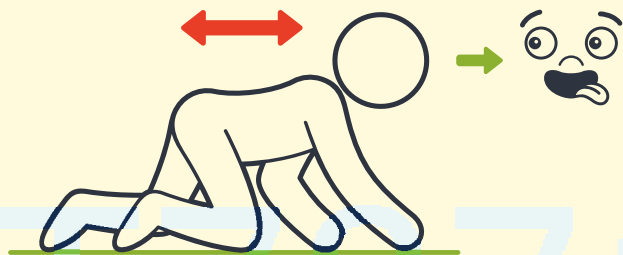
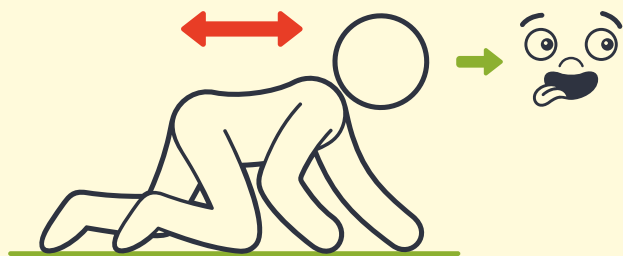


RT7871090

2.2 Ребёнок стоит на четвереньках. Руки параллельны друг другу.

Глаза поворачивает в сторону «шагающей руки», а язык – в противоположную сторону.

«Шаг» делает правая рука – глаза глядят вправо, а язык влево; «шаг» делает левая рука – глаза глядят влево, а язык вправо.



RT7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ** – **ВЫДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ**.

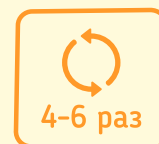
*Все 4 интервала равны по времени.
Упражнение выполняем на счёт три.
Взрослый отсчитывает продолжительность каждой фазы.*

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- ... и т. д. (4-6 раз)



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

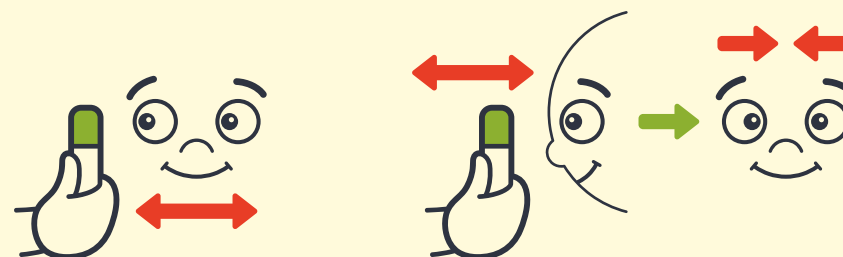
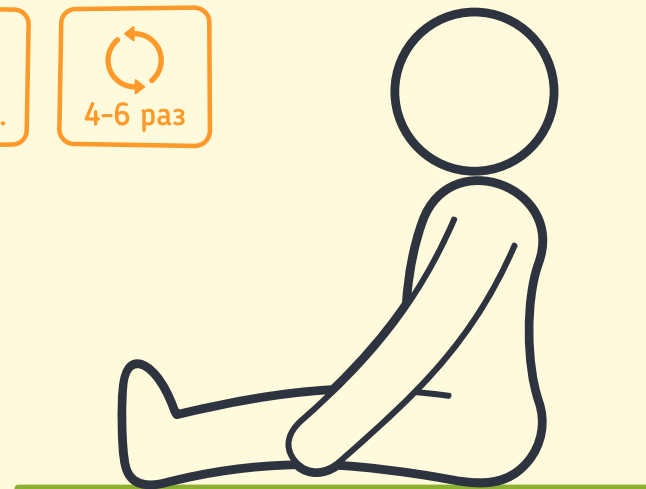


RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые. Родитель берёт предмет (игрушку) и плавно водит предметом перед глазами ребёнка слева-направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки (**4-6 раз**). На **3-4 секунды** задерживаем предмет в крайних положениях, ребёнок должен удерживать взгляд на крайних точках. Затем отводим предмет от лица и приводим к носу (ребёнок смотрит на предмет, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

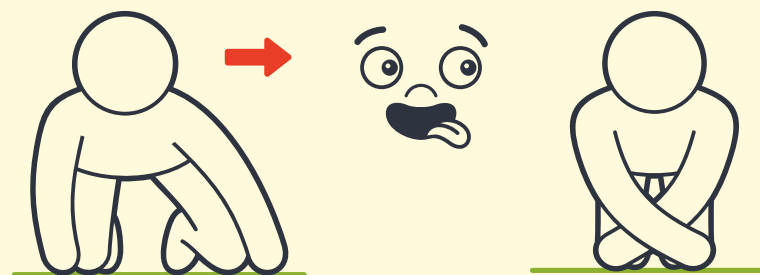
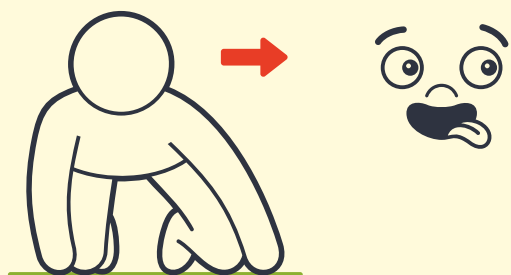
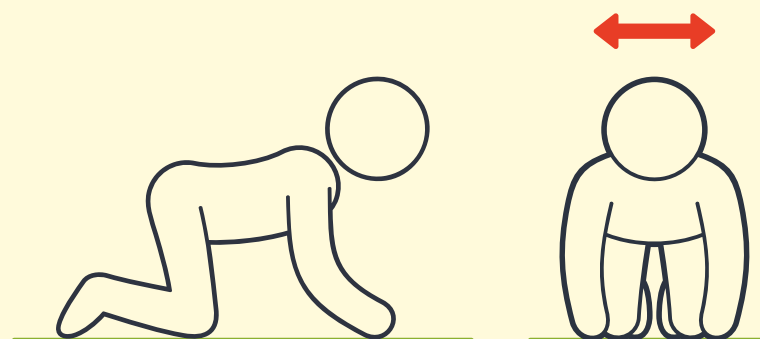
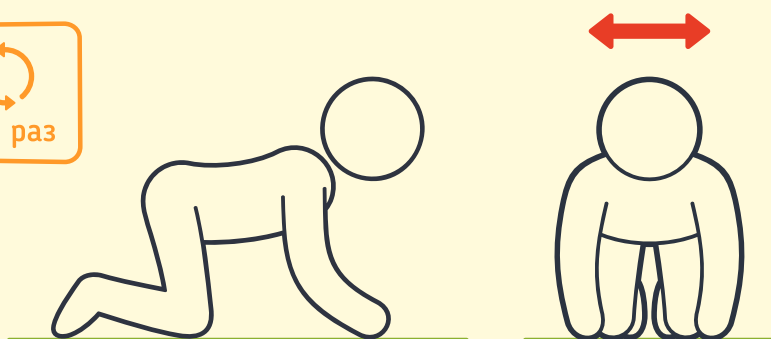
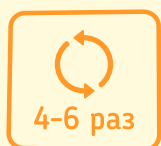


RT7871090

2.2 Ребёнок ползёт **на четвереньках боком** (сначала **правым** боком, затем **левым** боком):

- шаг делает одновременно **правая** рука и нога, затем **левая** рука и нога и т. д. (приставной шаг), при этом ребёнок поворачивает язык в сторону «шагающей» руки («шаг» делает правая рука – язык вправо, «шаг» делает левая рука – язык влево). Упражнение повторяется **4-6 раз**;

- шаг делает одновременно **правая** рука и нога, затем **левая** рука и нога, при этом после второго шага **РУКИ ПЕРЕКРЕЩИВАЮТСЯ**, язык поворачивается в сторону «шагающей руки» («шаг» делает правая рука – язык вправо, «шаг» делает левая рука – язык влево).



RT7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ** – **ВЫДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ**.

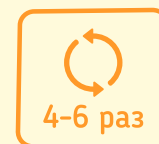
*Все 4 интервала равны по времени.
Упражнение выполняем на счёт три.
Взрослый отсчитывает продолжительность каждой фазы.*

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- ... и т. д. (4-6 раз)



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

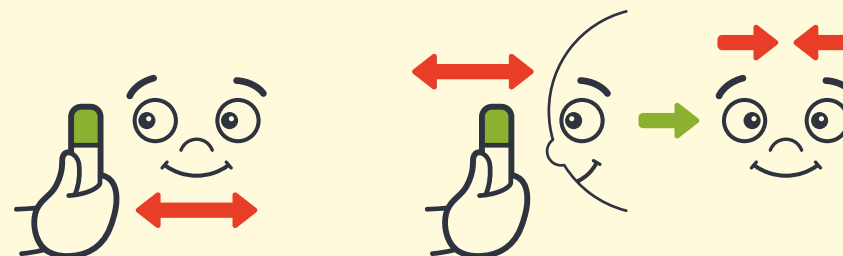
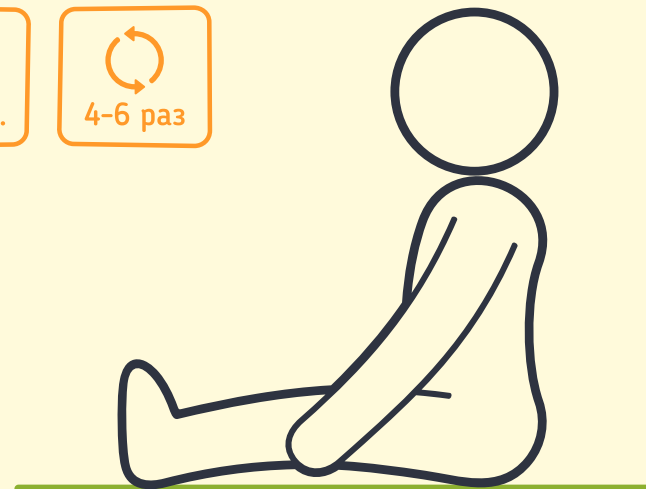


RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые. Родитель берёт предмет (игрушку) и плавно водит предметом перед глазами ребёнка слева-направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки (**4-6 раз**). На **3-4 секунды** задерживаем предмет в крайних положениях, ребёнок должен удерживать взгляд на крайних точках. Затем отводим предмет от лица и приводим к носу (ребёнок смотрит на предмет, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Упражнение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

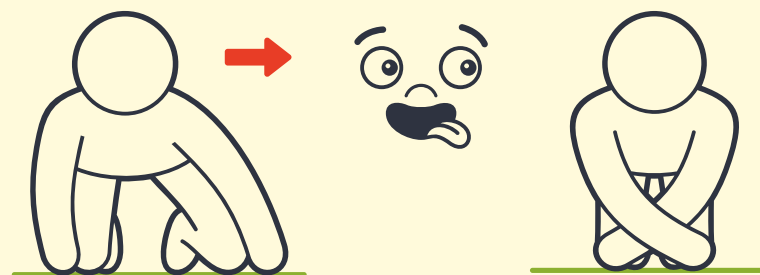
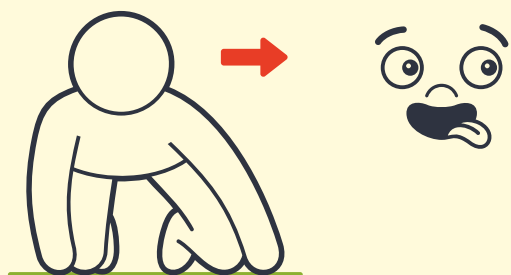
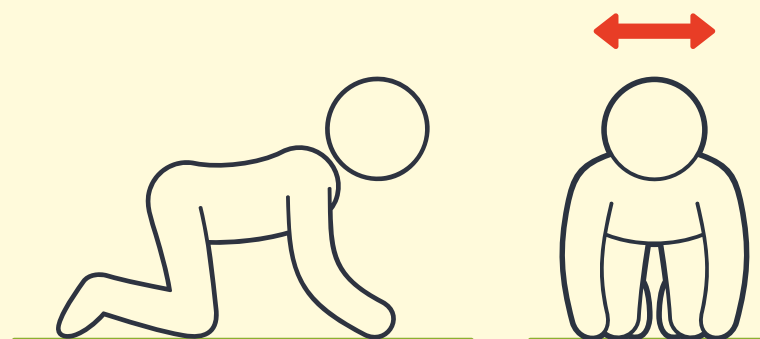
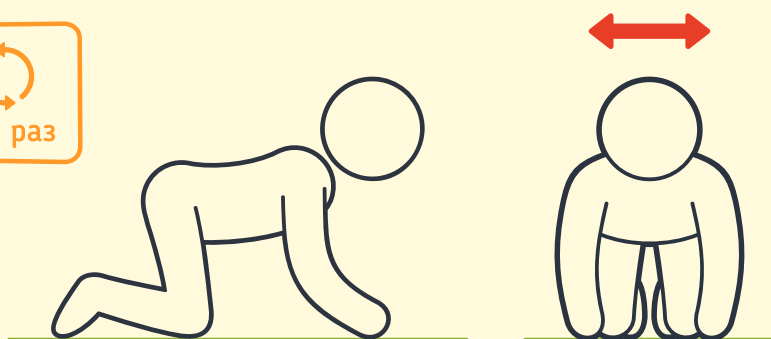
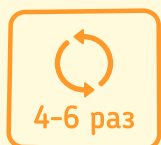


RT7871090

2.2 Ребёнок ползёт **на четвереньках боком** (сначала **правым** боком, затем **левым** боком):

- шаг делает одновременно **правая** рука и нога, затем **левая** рука и нога и т. д. (приставной шаг), при этом ребёнок поворачивает язык в сторону «шагающей» руки («шаг» делает правая рука – язык вправо, «шаг» делает левая рука – язык влево). Упражнение повторяется **4-6 раз**;

- шаг делает одновременно **правая** рука и нога, затем **левая** рука и нога, при этом после второго шага **РУКИ ПЕРЕКРЕЩИВАЮТСЯ**, язык поворачивается в сторону «шагающей руки» («шаг» делает правая рука – язык вправо, «шаг» делает левая рука – язык влево).



1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ** – **ВЫДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ**.

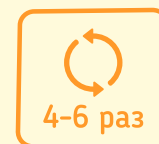
*Все 4 интервала равны по времени.
Упражнение выполняем на счёт три.
Взрослый отсчитывает продолжительность каждой фазы.*

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- ... и т. д. (4-6 раз)



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

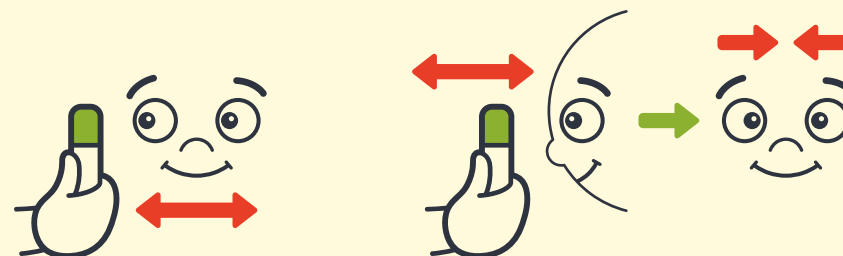
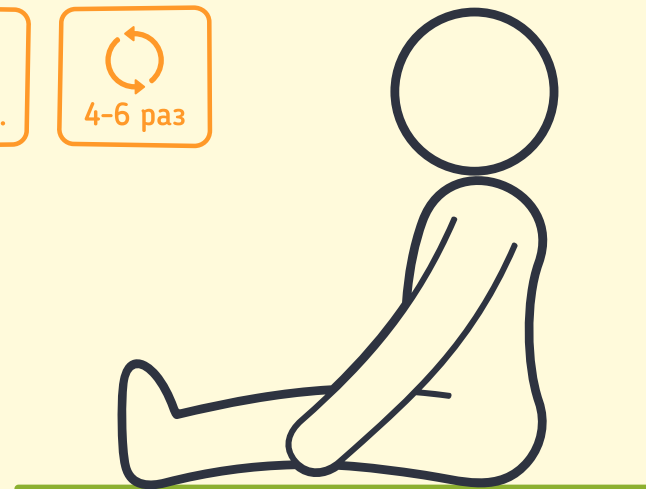


RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые. Родитель берёт предмет (игрушку) и плавно водит предметом перед глазами ребёнка слева-направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки (**4-6 раз**). На **3-4 секунды** задерживаем предмет в крайних положениях, ребёнок должен удерживать взгляд на крайних точках. Затем отводим предмет от лица и приводим к носу (ребёнок смотрит на предмет, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

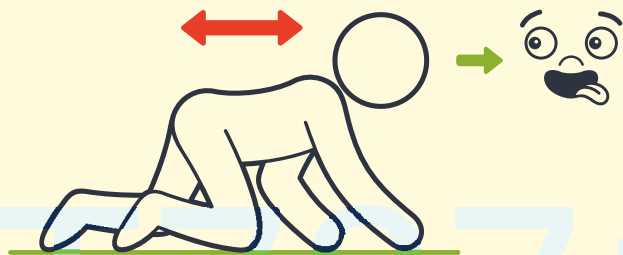
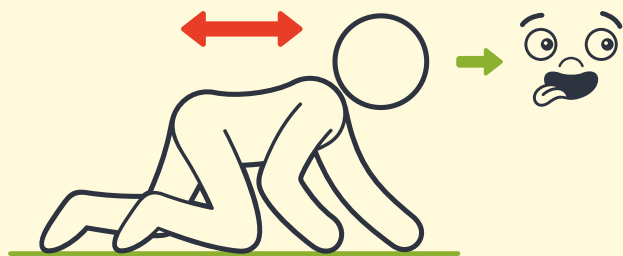


RT7871090

2.2 Ребёнок стоит на четвереньках. Руки параллельны друг другу.

Глаза поворачивает в сторону «шагающей руки», а язык – в противоположную сторону.

«Шаг» делает правая рука – глаза глядят вправо, а язык влево; «шаг» делает левая рука – глаза глядят влево, а язык вправо.



RT7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ** – **ВЫДОХ** – **ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ**.

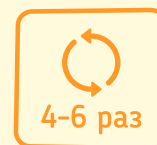
*Все 4 интервала равны по времени.
Упражнение выполняем на счёт три.
Взрослый отсчитывает продолжительность каждой фазы.*

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ**»
- ... и т. д. (4-6 раз)



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.

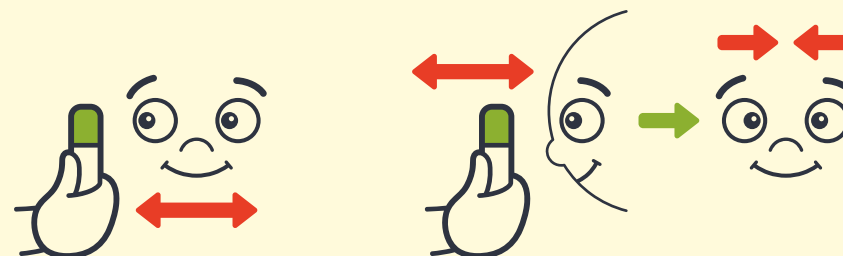


RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые. Родитель берёт предмет (игрушку) и плавно водит предметом перед глазами ребёнка слева-направо и в обратном направлении на расстоянии вытянутой руки (**4-6 раз**). На **3-4 секунды** задерживаем предмет в крайних положениях, ребёнок должен удерживать взгляд на крайних точках. Затем отводим предмет от лица и приводим к носу (ребёнок смотрит на предмет, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа).

Упражнение выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

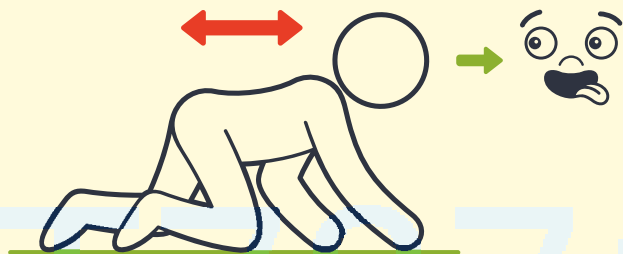
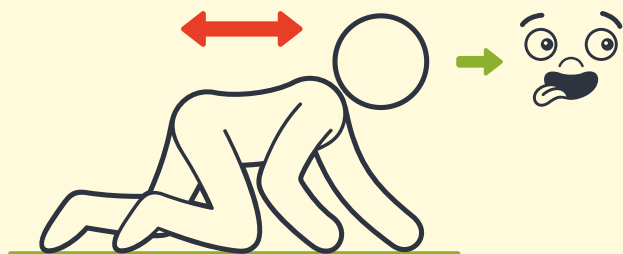


RT7871090

2.2 Ребёнок стоит на четвереньках. Руки параллельны друг другу.

Глаза поворачивает в сторону «шагающей руки», а язык – в противоположную сторону.

«Шаг» делает правая рука – глаза глядят вправо, а язык влево; «шаг» делает левая рука – глаза глядят влево, а язык вправо.



RT7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВЫДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.**

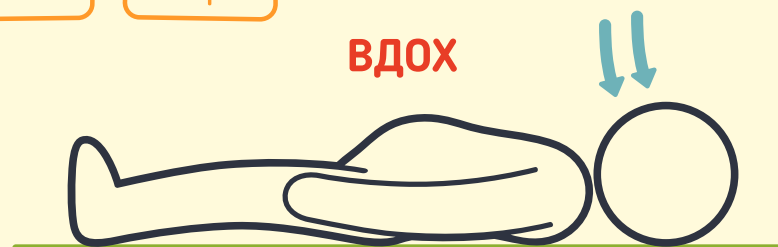
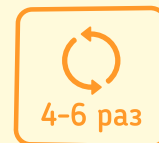
Все четыре интервала равны по времени.
Упражнение повторяем 4-6 раз.

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



RT7871090

ВНИМАНИЕ!

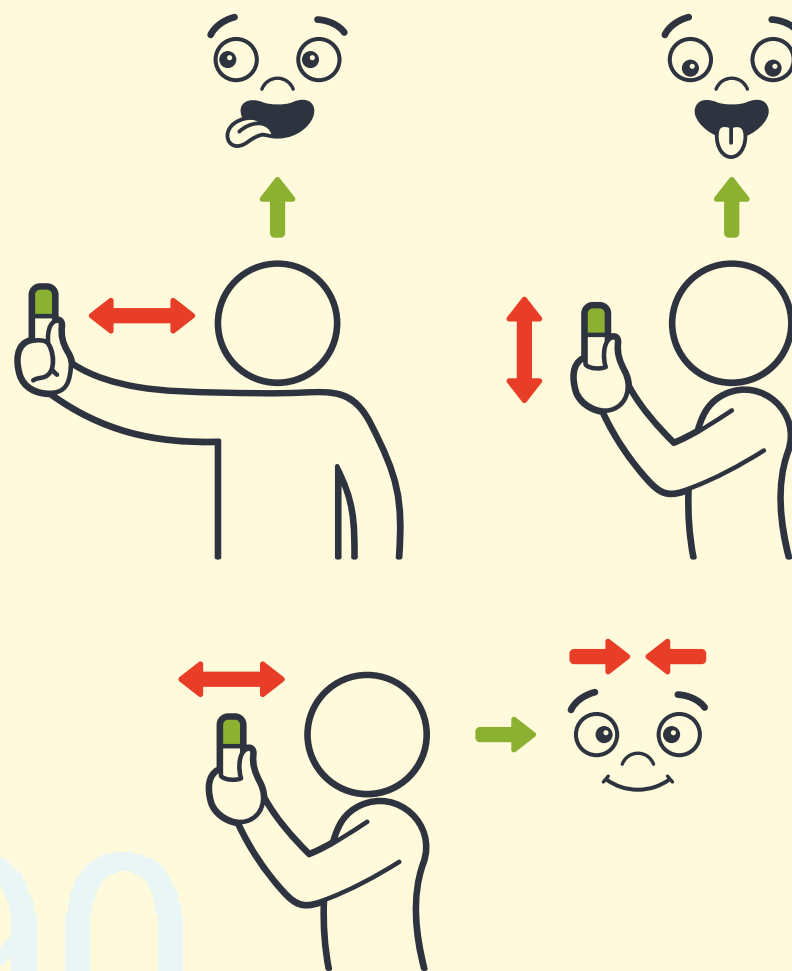
Дыхательные упражнения оказывают мощное воздействие на работу головного мозга. Если ребенок болеет, плохо себя чувствует, у него пониженное давление, эпилептичность, то упражнения проводите аккуратно, начиная с 1 раза, постепенно прибавляя по 1 разу. Вы можете разбить количество повторов на несколько подходов. Например, 2 раза дыхание, затем 2 упражнения на глаза, затем еще 2 раза дыхание.

RT7871090

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

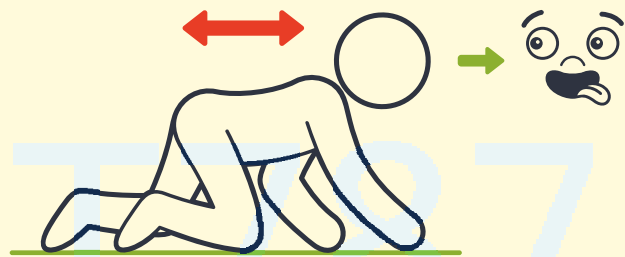
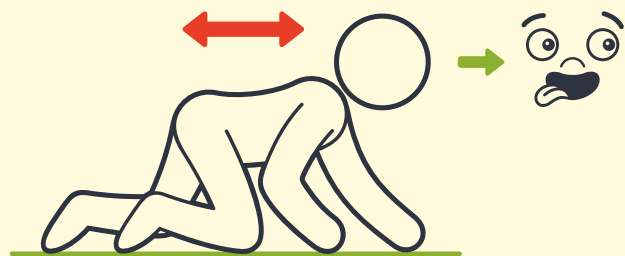
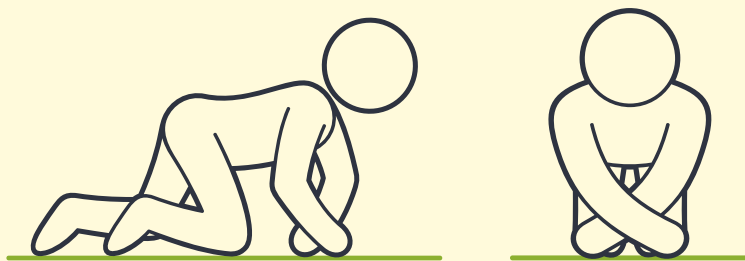
2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые, не перекрещиваются. **Ребёнок сам держит предмет** сначала правой рукой (ведёт предмет вправо – глаза и язык вправо), затем левой рукой (ведёт предмет влево – глаза и язык влево), затем вверх, к носу и вниз. На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях, ребёнок удерживает взгляд на крайних точках.

Упражнение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



RT 787 1090

2.2 Ребёнок ползёт **на четвереньках**, при этом руки ставит **перекрещивая**. **Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки**, а **язык – в противоположную сторону** (рука делает «шаг» вправо – глаза поворачиваются вправо, а язык влево; рука делает «шаг» влево – глаза поворачиваются влево, а язык вправо). Это же упражнение выполняем, двигаясь назад (пятясь).



RT 7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВЫДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.**

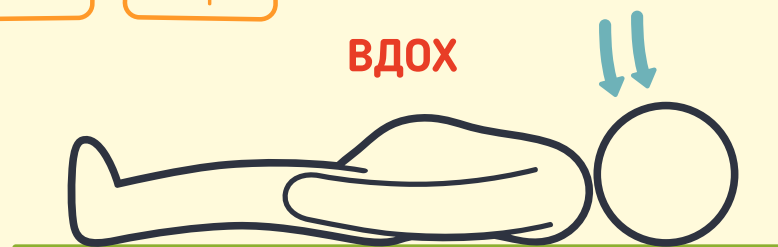
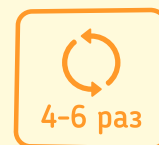
Все четыре интервала равны по времени.
Упражнение повторяем 4-6 раз.

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



RT7871090

ВНИМАНИЕ!

Дыхательные упражнения оказывают мощное воздействие на работу головного мозга. Если ребенок болеет, плохо себя чувствует, у него пониженное давление, эпилептичность, то упражнения проводите аккуратно, начиная с 1 раза, постепенно прибавляя по 1 разу. Вы можете разбить количество повторов на несколько подходов. Например, 2 раза дыхание, затем 2 упражнения на глаза, затем еще 2 раза дыхание.

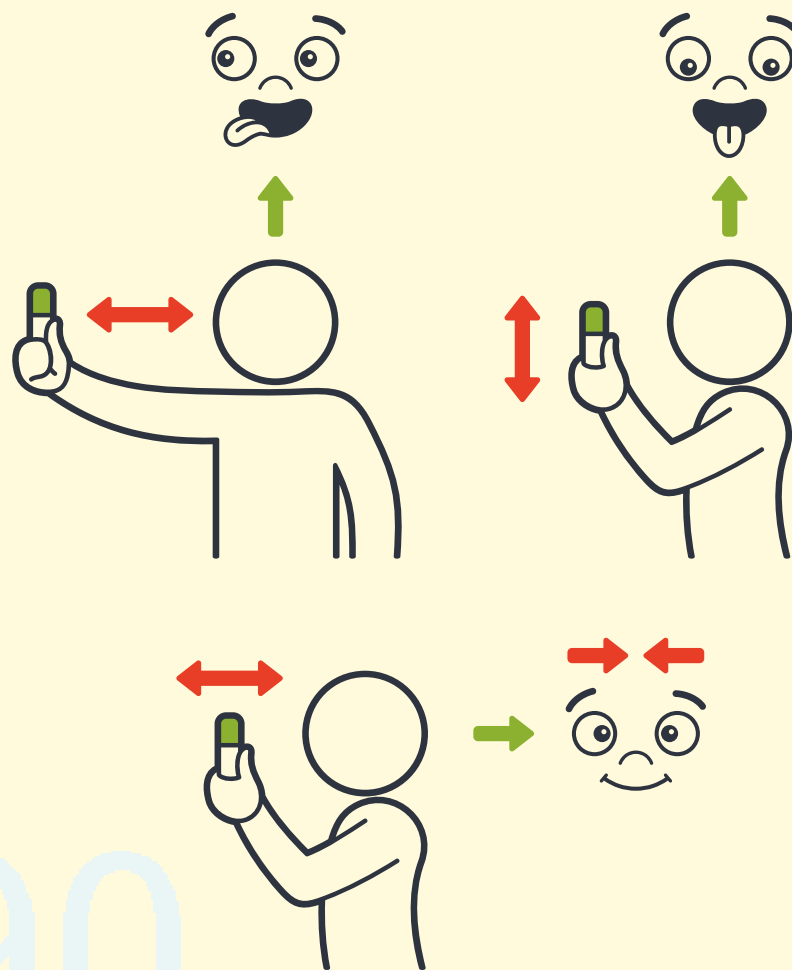
RT7871090

2

21 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые, не перекрещиваются. Ребёнок сам держит предмет сначала правой рукой (ведёт предмет вправо – глаза и язык вправо), затем левой рукой (ведёт предмет влево – глаза и язык влево), затем вверх, к носу и вниз.

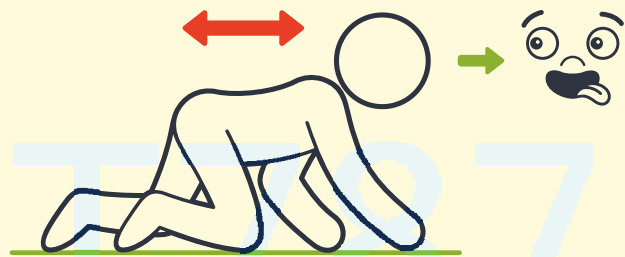
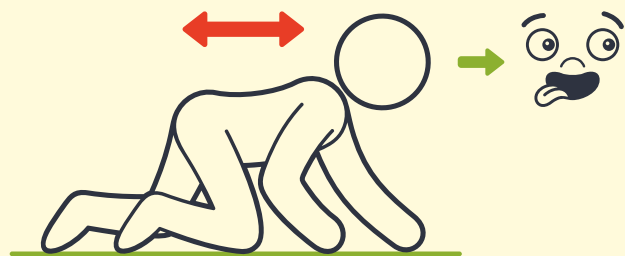
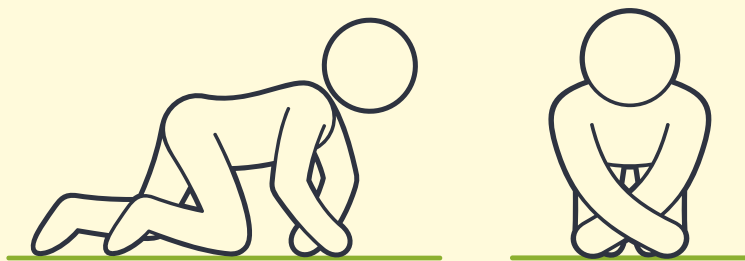
На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях, ребёнок удерживает взгляд на крайних точках.

Упражнение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



RT 787 1090

22 Ребёнок ползёт **на четвереньках**, при этом руки ставит **перекрещивая**. **Глаза поворачиваются в сторону «шагающей» руки**, а **язык – в противоположную сторону** (рука делает «шаг» вправо – глаза поворачиваются вправо, а язык влево; рука делает «шаг» влево – глаза поворачиваются влево, а язык вправо). Это же упражнение выполняем, двигаясь назад (пятясь).



RT 7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВЫДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.**

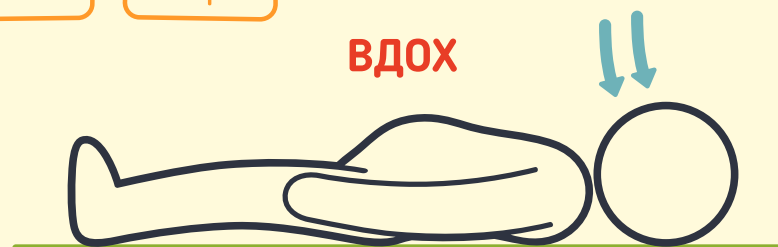
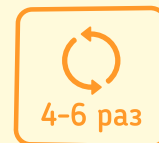
Все четыре интервала равны по времени.
Упражнение повторяем 4-6 раз.

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



RT7871090

ВНИМАНИЕ!

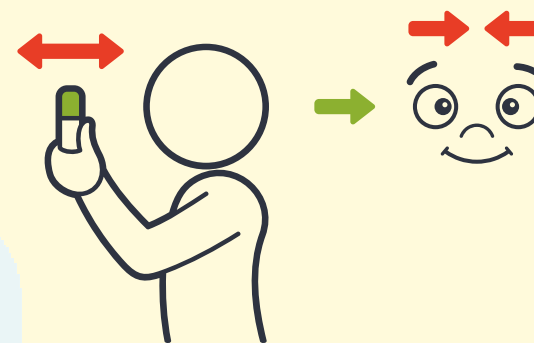
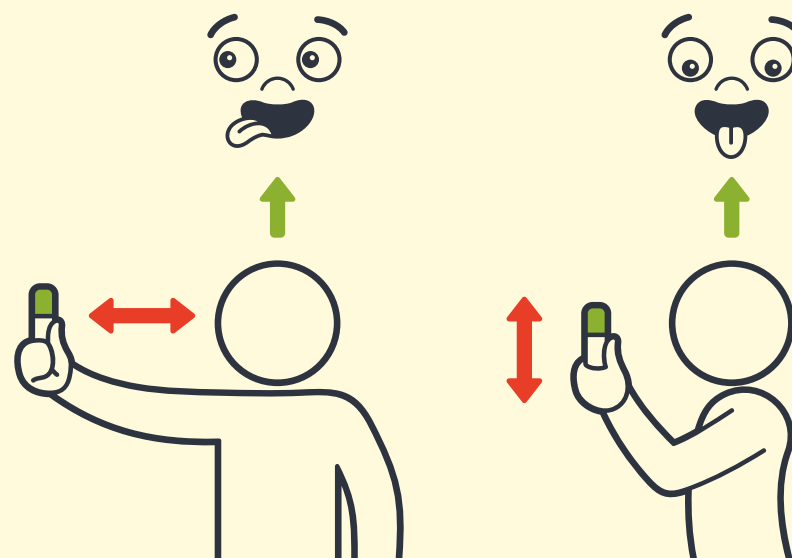
Дыхательные упражнения оказывают мощное воздействие на работу головного мозга. Если ребенок болеет, плохо себя чувствует, у него пониженное давление, эпилептичность, то упражнения проводите аккуратно, начиная с 1 раза, постепенно прибавляя по 1 разу. Вы можете разбить количество повторов на несколько подходов. Например, 2 раза дыхание, затем 2 упражнения на глаза, затем еще 2 раза дыхание.

2 ГЛАЗОДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ТЕЛА

2.1 И.П. – ребёнок сидит на полу, ноги прямые, не перекрещиваются. Ребёнок сам держит предмет сначала правой рукой (ведёт предмет вправо – глаза и язык вправо), затем левой рукой (ведёт предмет влево – глаза и язык влево), затем вверх, к носу и вниз.

На **3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях, ребёнок удерживает взгляд на крайних точках.

Упражнение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

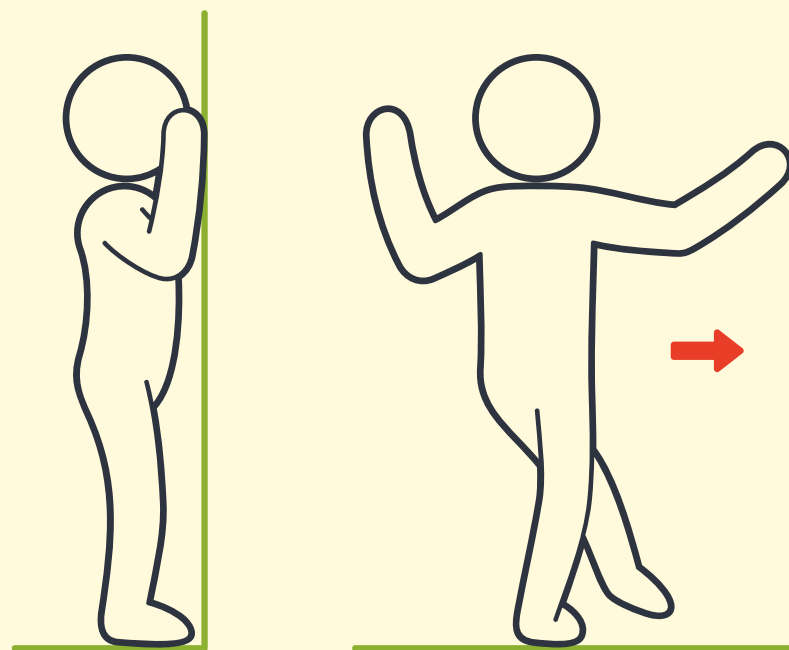
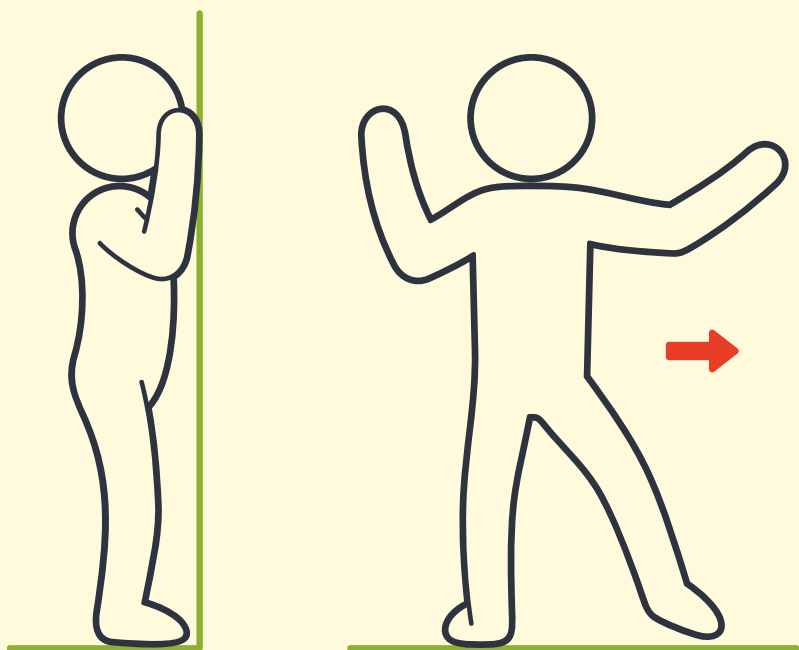


RT 787 1090

2.2 Ребёнок становится **лицом к стене**, ноги на ширине плеч, носки ног упираются в стенку, ладони лежат на стене:

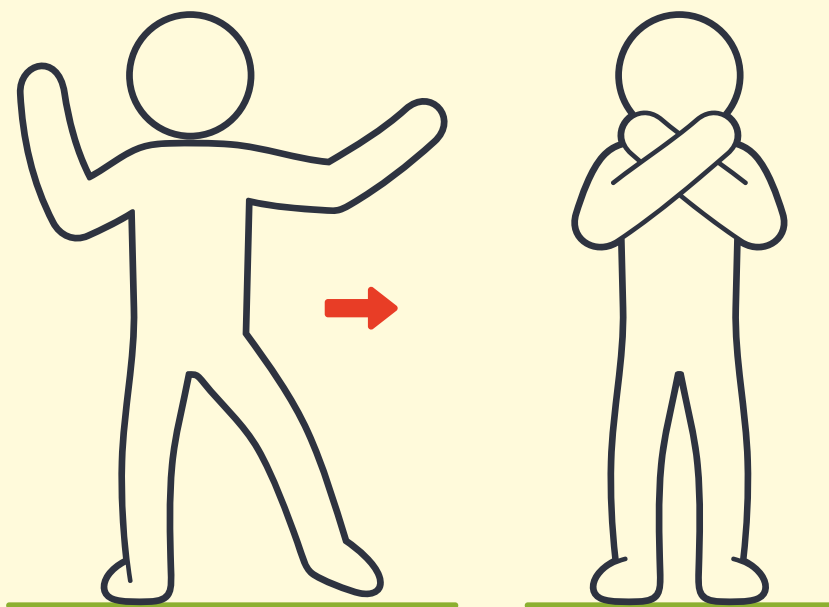
- ребёнок одновременно переставляет правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу (ноги передвигаются вдоль стены, руки передвигаются по стене);

- ребёнок одновременно переставляет правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу;

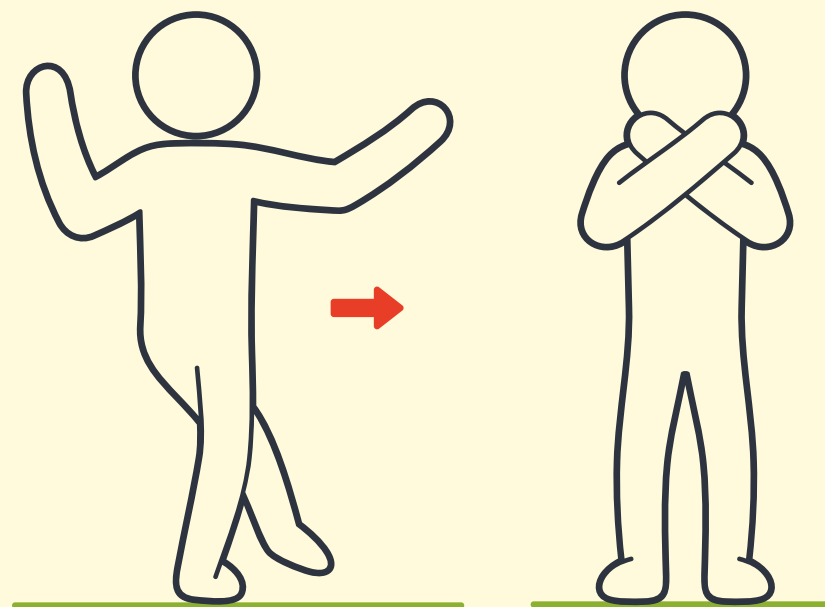


RT7871090

- ребёнок одновременно переставляет правую руку и правую ногу, затем левую руку и левую ногу, при этом руки через шаг перекрещиваются;



- ребёнок одновременно переставляет правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу, при этом руки через шаг перекрещиваются.



RT7871090

1 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1.1 И.П. – лёжа на спине. Выполняем четырёхфазное дыхание: **ВДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ – ВЫДОХ – ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ.**

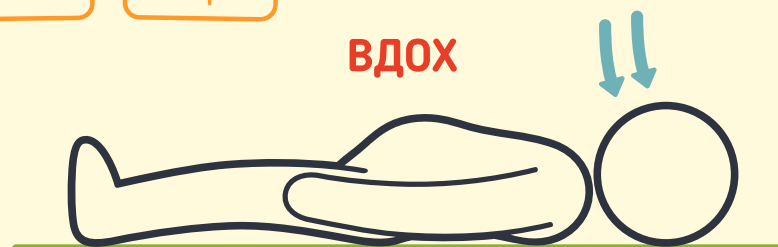
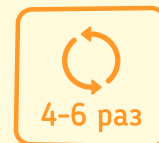
Все четыре интервала равны по времени.
Упражнение повторяем 4-6 раз.

КОМАНДУЕМ:

- «**ВДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**ВЫДОХ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»
- «**НЕ ДЫШИМ**» и считаем: «**РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ, ШЕСТЬ, СЕМЬ**»



Упражнения направлены на гармонизацию нервной системы, а также на активность работы головного мозга.



RT7871090

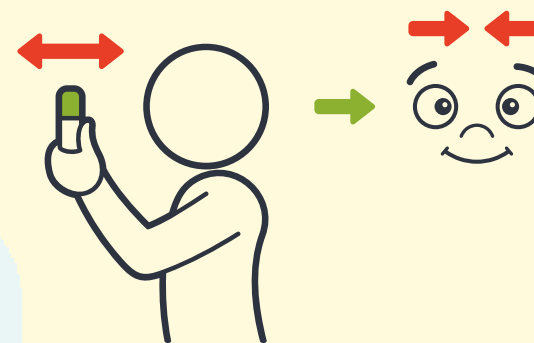
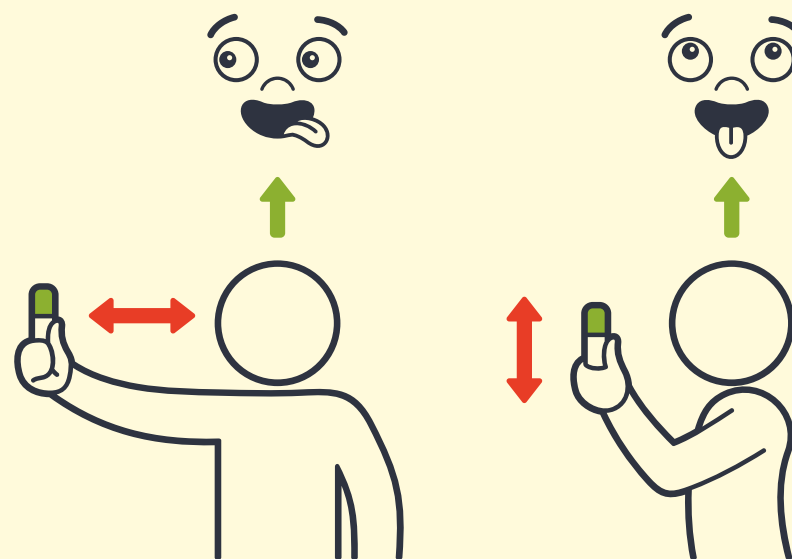
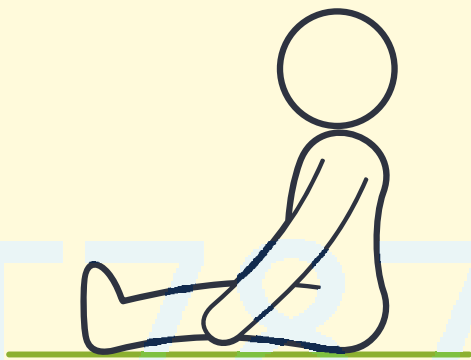
ВНИМАНИЕ!

Дыхательные упражнения оказывают мощное воздействие на работу головного мозга. Если ребенок болеет, плохо себя чувствует, у него пониженное давление, эпилептичность, то упражнения проводите аккуратно, начиная с 1 раза, постепенно прибавляя по 1 разу. Вы можете разбить количество повторов на несколько подходов. Например, 2 раза дыхание, затем 2 упражнения на глаза, затем еще 2 раза дыхание.

2

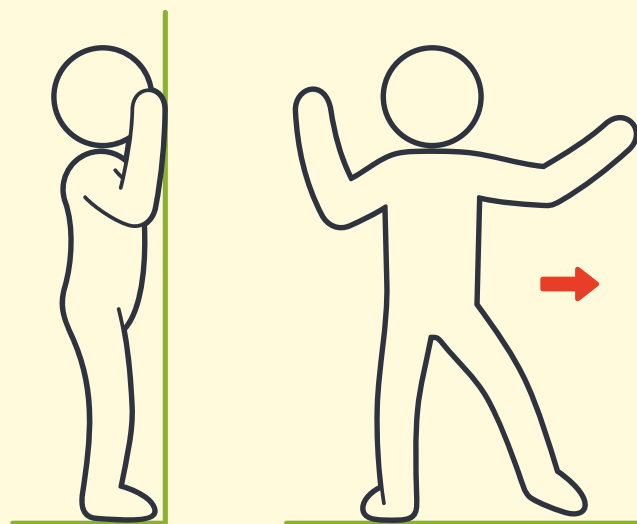
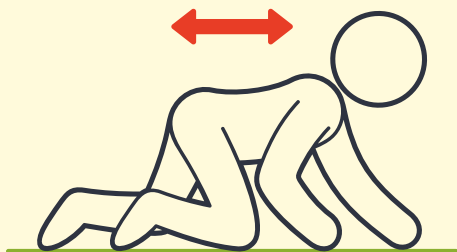
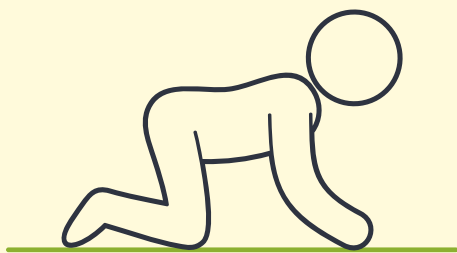
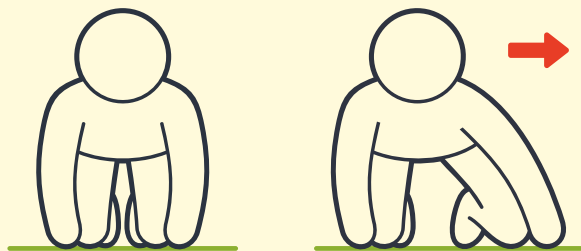
2 **И.П.** – ребёнок сидит на полу, ноги прямые, не скрещиваются. Сам держит предмет в руке. Ведёт предмет вправо на расстоянии вытянутой руки, глаза следят за предметом, при этом рот ребёнка открыт, язык поворачивается влево; ведёт предмет влево (глаза влево, а язык вправо); ведёт предмет вверх (глаза вверх, а язык вниз). **На 3-4 секунды** задержать предмет в крайних положениях, ребёнок удерживает взгляд на крайних точках.

Упражнение делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.



RT 787 1090

22 Ребёнок **ползает на четвереньках** боком, прямо, обратно (с языком и без языка), ходит по команде шагом с опорой на стену.



RT7871090