

Первый функциональный блок мозга

Рассмотрим нейропсихологические упражнения, направленные на развитие первого функционального блока мозга.

Первый функциональный блок

- Дыхательные упражнения.
- Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал.
- Упражнения на преодоление мышечных дистоний.
- Упражнения на формирование и коррекцию базовых сенсо-моторных реципрокных координаций.

Дыхательные упражнения

В основе всех дыхательных нейропсихологических техник — глубокое диафрагмальное дыхание, наиболее полно описанное А. В. Семенович: «Правильное дыхание — это медленное, глубокое диафрагмальное дыхание (при котором легкие заполняются до самых нижних отделов), состоящее из четырех стадий:

- 1) вдох (распустить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких);
- 2) пауза;
- 3) выдох (приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких);
- 4) пауза.

Упражнения

• **«Шарик».** Исходное положение (и. п.) — лежа на полу, руки и ноги расслаблены, правая рука расположена на животе, левая рука лежит вдоль тела. Инструкция ведущего: «Надуваем в животе шарик. Вдыхаем носом (ведущий с шумом вдыхает сам, при этом держит руку на своем животе и демонстрирует, как он становится больше), и в животе у нас надувается шарик, например, красного цвета, как резиночка на руке (или футболок), например, у Миши. Теперь дуем (ведущий с шумом выдыхает, вытянув трубочкой губы и демонстрирует, как рука опускается вместе с животом), и шарик сдувается, следующий шарик у нас будет желтый для Саши» и т. п.

У с л о ж н е н н ы й в а р и а н т 1. Шарик удерживается на счет. Инструкция ведущего: «Надуваем в животе шарик. Вдыхаем носом (ведущий с шумом вдыхает сам), и в животе у нас надувается шарик красного цвета, как резиночка на руке у Миши. Шарик большой, красивый, держим его, пока я считаю до двух: раз, два. А теперь дуем (ведущий с шумом выдыхает, вытянув

трубочкой губы), и шарик сдувается, следующий шарик у нас будет желтый для Саши» и т. п.

Усложненный вариант 2. Добавляются движения рук. Инструкция ведущего: «Надуваем в животе шарик, и на вдохе руки поднимаются вверх. Вдыхаем носом (ведущий с шумом вдыхает сам и поднимает руки), в животе у нас надувается шарик красного цвета, как резиночка на руке у Миши, шарик большой, красивый, держим его, пока я считаю до двух: раз, два (постепенно доводим до 4. А теперь дуем, и ручки опускаются (ведущий с шумом выдыхает, вытянув трубочкой губы, и опускает руки в процессе проговора), и шарик сдувается».

• **«Колыбельная для зверят».** Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки («а», «о», «у» и др.). И. п. — сидя на полу, правая рука на животе. Дети пропевают заданные звуки. Ведущий может рассказать следующую историю: «Сейчас мы с вами будем петь колыбельную. Представим, что у нас тут живет утенок, его мама ушла на поиски вкусных червячков, а он еще совсем маленький и боится оставаться один. Мы споем для него колыбельную, тогда он заснет. Для утенка мы поем звук “у”. Кладем руку на живот (демонстрирует), вытягиваем губы (демонстрирует) и поем длинную песенку “ууу” (произносит вместе с детьми). Потом поем для аистенка “а” (“мама полетела наловить ему рыбки”), для ослика “о” (“мама пошла принести ему травки, воды”)» и т. п. Важное условие — петь нужно на одном дыхании. Если ребенок прерывается, заново вдыхает и поет дальше, ведущий поясняет: «Когда мы вдыхаем, детеныш просыпается, лучше спеть короткую песню, но на одном дыхании».

Усложненный вариант 1. На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

Усложненный вариант 2. В процессе пропевания стучим по груди в области грудины (рис 2.1).

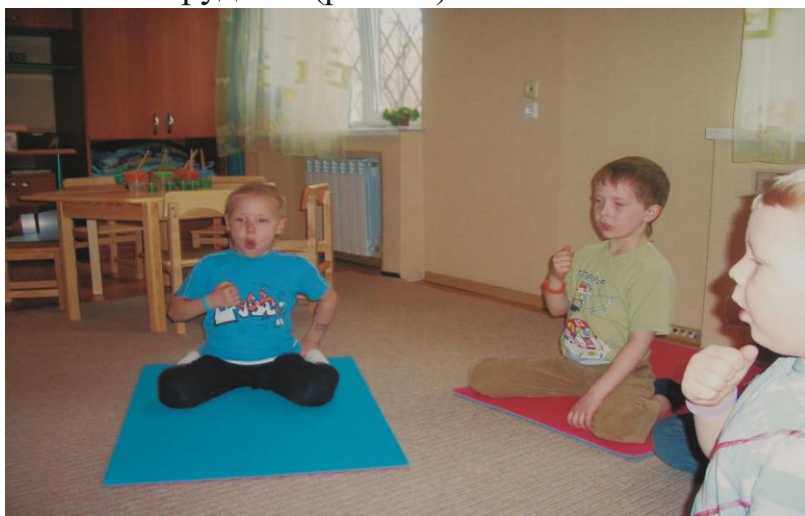


Рис. 2.1. Дети 4 лет выполняют дыхательное упражнение

Стимулирующие упражнения, повышающие энергетический потенциал

Сюда входят различные варианты массажа и самомассажа, упражнения для развития мимических мышц, мышц губ и языка, в этот блок можно включить и упражнения на развитие мелкой моторики.

Упражнения для развития мимических мышц, мышц губ и языка и упражнения на развитие мелкой моторики занимают промежуточное положение в системе деления по функциональным блокам. Их можно отнести и к стимуляции первого блока (как это представлено в данном пособии), но и для второго блока, в частности для речевых функций, они играют не менее существенную роль, так как без правильной артикуляции, например, невозможно полноценное развитие фонематического слуха, а анатомическая проекция кожи руки находится в непосредственной близости от речевой зоны, что обуславливает связь развития речи с развитием мелкой моторики.

Самомассаж

- ***«Обезьянки моют голову».*** Детям в определенный момент игры-сказки предлагается представить, что они обезьянки, которые собрались пойти в гости, но неожиданно заметили, что сильно испачкались, так что теперь задача помыться. Ведущий предлагает «помыть голову» и демонстрирует, как это делать: слегка согнув пальцы в суставах, расположить их сначала в лобной части головы (при этом сообщает, что будем «мыть лоб») и начать массировать круговыми движениями. Дети повторяют действия ведущего и все вместе приговаривают, например: «моем-моем трубочиста, чисточисто, чисто-чисто». Потом опять, вслед за ведущим и его комментарием: «а теперь затылок» — перемещают руки и продолжают массаж и стишок: «будет-будет трубочист чист-чист, чист-чист». Далее пальцы перемещаются на макушку и височную область. Все действия желательно сопровождать стихами или порядковым счетом, так как это позволяет детям лучше сосредоточить внимание и действовать в определенном ритме.
- ***«Обезьянки расчесываются».*** Когда «обезьянки помылись», они «захотели стать еще красивее и решили расчесаться». Детям предлагается «взять в заданную (например, левую) руку зеркальце» (рука вытягивается с поднятой и обращенной к лицу ладонью, как будто в ней расположено зеркальце), а другую руку поднять вверх с напряженными полусогнутыми пальцами (как будто это расческа) и расчесаться (от левого виска к правой части затылка — ведущий показывает, как). Сделав 3–5 расчесывающих движений, воображаемое зеркальце с хлопком переключается в правую руку, теперь уже «причесываемся» левой рукой по тому же принципу, не забывая «смотреться в зеркальце».
- ***«Идем в гости».*** Самомассаж ушных раковин: «идем в гости к слону» — ушки тянем вниз, «к зайке» — ушки тянем вверх, «к чебурашке» — ушки

в стороны. Все действия опять же стоит сопровождать соответствующими стихами или песнями и движениями. Например, когда «идем в гости к слону», приговариваем: «головой качает слон, он слонихе шлет поклон». При этом голова покачивается вверх-вниз, для зайки подходит стихотворение «Зайку бросила хозяйка», а для чебурашки — соответствующая песня из мультфильма.

- **Игра с ежиками.** В этой игре используются специальные массажные шарики с шипами. Ребенку предлагается погладить «ежика», покатавать его между рук, покатавать его поочередно по полу правой ладошкой, левой, правой ступней, левой, поднять «ежика», зажав между ступнями, и положить в корзинку.

- **«Будим голову».** Детям предлагается массировать специальные «волшебные точки», чтобы «разбудить голову и помочь ей хорошо работать». Схема расположения точек и обоснование ее применения подробно рассмотрена в пособиях А. В. Семенович. В рамках данной адаптированной программы это упражнение рекомендуется применять в виде самомассажа не ранее 5 лет, но родителям желательно выполнять массаж «волшебных точек» с детьми дома на регулярной основе. Массаж производится вращательными движениями примерно по 3 секунды 9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную.

- Для самомассажа во время групповых занятий обычно включается пять направлений (точки над внутренними углами бровей, около носа, на подбородке — в ямке под нижней губой, перед ушами в области выступания височных костей и в области правого и левого затылочных бугров). Самомассаж можно сопровождать прямым и обратным порядковым счетом, перечислением дней недели, времен года.

-

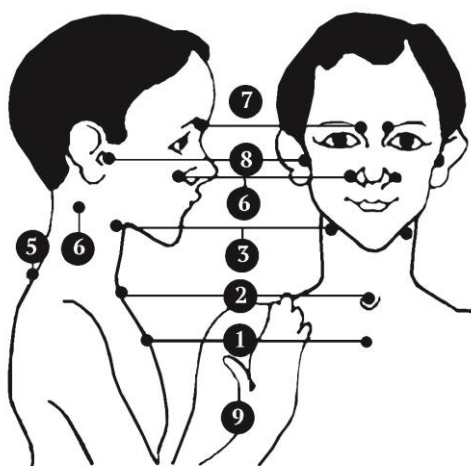


Рис. 2.2. Волшебные точки [Семенович, 2007, 136]

Упражнения для развития мимических мышц, мышц губ и языка

Эти упражнения позволяют развивать речевой аппарат, подготавливать его для постановки звуков, кроме того, осуществляется развитие выразительных движений, являющихся неотъемлемым компонентом эмоциональной, чувственной сферы человека.

Упражнения для мимических мышц

- «Обезьянки строят рожицы». Ведущий изображает на лице различные эмоции и обозначает их словом («обезьянки разозлились, удивились, испугались, обрадовались, загрустили»), дети повторяют за ним.

Усложненный вариант 1. Ведущий изображает эмоцию, а дети должны угадать, что «обезьянка» чувствует и что могло случиться.

Усложненный вариант 2. Детям показывают картинки, где изображены дети или животные, выражающие различные эмоции. Нужно повторить и назвать.

Язычковые упражнения

- «Лопаточка». Улыбнуться, открыть рот. Положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать в спокойном состоянии на счет до пяти. Важно следить, чтобы нижняя губа не напрягалась и не натягивалась на нижние зубы (рис. 2.3).

- «Иголочка». Улыбнуться, открыть рот. Высунуть язык наружу острым, как жало. Следить, чтобы кончик языка не поднимался вверх.

- «Часики». Улыбнуться, открыть рот. Кончик языка переводить на счет «раз-два» из одного уголка рта в другой. Нижняя челюсть при этом остается неподвижной.

Усложненный вариант 1. Выполняется с присоединением движения рук: ребенок выставляет руки перед собой на уровне лица и одновременно перемещает язык и руки вправо-влево, при этом голову и корпус поворачивать нельзя.



Рис. 2.3. Дети 3 лет выполняют артикуляционные упражнения

- «*Качели*». Улыбнуться, открыть рот. На счет «раз-два» поочередно поднимать язык вверх (тянуть к носу) — вниз (тянуть к подбородку).

У с л о ж н е н н ы й в а р и а н т 1. Выполняется с присоединением движения рук: ребенок выставляет руки перед собой на уровне лица и одновременно перемещает язык и руки вверх-вниз, при этом голова и корпус должны оставаться неподвижными.

- «*Лошадка*». Улыбнуться, открыть рот. Поцелкать кончиком языка, как цокают лошадки. Рот при этом открыт, язык должен быть свободным. Нижняя челюсть остается неподвижной.
- «*Шлепалки*». «Накажем непослушный язычок». Положить широкий язык между губами и «пошлепать» его с разными звуками: «пя-пя-пя», «на-на-на» и т. п.
- «*Вкусное варенье*». Улыбнуться, открыть рот. Языком в форме «чашечки» облизывать верхнюю губу сверху вниз. Нижняя губа не должна обтягивать зубы.
- «*Индюк*». Приоткрыть рот, положить язык на верхнюю губу и производить движения широким передним краем языка по верхней губе вперед и назад, стараясь не отрывать язык от губы, как бы поглаживая ее. Темп упражнения постепенно убыстрять, затем добавить голос, чтобы слышалось «бл-бл-бл». Следите, чтобы язык не сужался, он должен быть широким.
- «*Хоботок*». Губы и зубы сомкнуты. С напряжением вытянуть губы вперед трубочкой. Удерживать данное положение на счет до пяти.
- «*Чистим нижние зубы*». Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» нижние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево. Нижняя челюсть при этом не двигается.
- «*Чистим верхние зубы*». Улыбнуться, приоткрыть рот. Кончиком языка «почистить» верхние зубы с внутренней стороны, делая движения языком вправо-влево.
- «*Комарик*». Улыбнуться, открыть рот. Поднять язык за верхние зубы, длительно произносить звук «з».
- «*Толстячок*». 1. Надувание обеих щек одновременно. 2. Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).
- «*Худышка*». Втягивание щек в ротовую полость при открытом рте и сомкнутых зубах.
- «*Хомяк*». Ребенок изображает хомяка, который идет по лесу. Вот какой он сытый (облизаться, надуть обе щеки, развести руки), а такой голодный (втянуть щеки, поцелкать зубами, обнять себя). Идет и гоняет зерно из одной щеки в другую (поочередно надувать щеки в такт с руками). Влез в узкую норку и выплюнул зерно (бить кулачками по надутым щекам, с силой и шумом выдохнуть). Это задание необходимо дополнить любыми выразительными движениями рук, ног, всего тела.
- «*Белочки ругаются*». Губы растянуты в улыбку, зубы видны. Погрозить друг другу указательным пальцем и «поцыкать».

- «Песенка». Губы растянуты, зубы видны, язык между зубов. Произносим «ла-ла-ла-ла-ла», прикусывая кончик языка.
- «Мотоцикл». Кистями рук, сжатыми в кулак, делаем движения как будто заводим мотоцикл. В это время произносим «брр» (шум мотора).
- «Зовем пчелку». Зовем пчелку Жужу. Хором дети четко произносят «жу» (губы вытянуты в трубочку), «жа» (губы растянуты). Пчелка летит «ж-ж-ж-ж».
- «Тигр». Зарычать как тигры: «р-р-р-р!».

Упражнения на развитие и укрепление мышц руки (развитие мелкой моторики)

- «Червячки». Растопырить пальчики обеих рук и пошевелить ими, изображая червячков.
- «Пальчики здороваются». Ладони соединяются таким образом, чтобы каждый палец правой руки был соединен с соответствующим пальцем левой руки (большой с большим, указательный с указательным и т. д.). Затем каждая пара пальцев несколько раз рассоединяется и соединяется со словами «привет-привет». Остальные пальцы в это время сомкнуты.
- «Бибикалки». Все пальцы сжаты в кулаки, работают только большие пальцы (как бы нажимают на кнопки) со словами «би-бип».
- «Стрелялки». Все пальцы сжаты в кулаки, работают только указательные (как бы нажимают на курок), ребенок приговаривает: «пиф-паф».
- «Зайка шевелит ушками». Все пальцы сжаты в кулаки, указательный и средний — прямые (ушки зайчика). Показать, как зайка шевелит ушками, и приговаривать: «ой-ой» (зайчик прячется от охотника).
- «Корова бодается». Все пальцы сжаты в кулаки, указательный и мизинец прямые («рога»). Показать, как коровка бодается, приговаривая: «му-му» (рис. 2.4).



Рис. 2.4. Дети 3 лет выполняют пальчиковые упражнения

- «Сушки» под стихотворные строки выполняются действия: «сушки, сушки, сушки, сушки», каждый палец на обеих руках поочередно соприкасается с большим в виде колечек. «Пирожки» — ребенок хлопает скругленными ладошками друг о друга 2 раза. «Блины» — хлопки распрямленными ладонями также 2 раза. «Ватрушки» — разводит руки в стороны.
- «Топ-топ ножкой». Сжать кулак, затем выпрямить средний и указательный пальцы (это ножки). Каждый ребенок, сидящий в кругу, шагает «ножками» в центр круга со словами: «Топ-топ ножкой. Кто под окошком?», затем все руки соединяются и дети шевелят пальчиками со словами: «куча-мала, куча-мала, куча-мала».
- «Слоник». Четыре пальца руки, кроме среднего, опираются о поверхность пола (ножки слоника), средний палец вытянут вперед (хобот). Сначала выходит погулять один слоник (одна рука), затем другой (вторая рука).

Упражнения на преодоление мышечных дистоний

Как указывает А. В. Семенович, оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекции первого уровня. Любое отклонение от оптимального тонуса может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка и негативно сказывается на общем тонусе его развития.

Преодолеть мышечные дистонии помогают сенсомоторные упражнения, растяжки, ползание, упражнения на оптимизацию тонуса.

Упражнения на оптимизацию и стабилизацию общего тонуса тела

- «Дракон». Ребенок изображает дракона, облетающего дозором свои владения: ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, пружинят в такт с руками-крыльями. Затем он приземляется на остров и начинает «размешивать» хвостом море (приседает и совершает покачивающие движения бедрами).
- «Насос и надувная кукла». Ребенок изображает надувную куклу, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслабленно на полу. Другой ребенок изображает, как он надувает куклу насосом. По команде ведущего кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание куклы опасно: «кукла сильно напряглась и может лопнуть». Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из куклы «вынимают насос», и она постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.
- «Двигаемся по-разному». Детям предлагается свободно двигаться по комнате, не касаясь друг друга, самыми разнообразными способами: прыгаем

как мячики (на двух ногах); прыгаем как зайчики (на одной ноге, затем — на другой); ходим как мишки (на внешней стороне стопы); ходим как будто мы очень устали; ходим как маленькие ляльки, которые только что научились ходить; как будто пол очень горячий, как будто мы замерзли и т. д. Дети могут передвигаться с разной скоростью: медленно, максимально быстро, чуть медленнее и т. п.; с различным уровнем напряжения (максимально напряженно, чередуя напряжение и расслабление различных групп мышц, максимально расслабленно). Эти и следующие упражнения направлены на расширение диапазона движений по следующим параметрам: быстрые — медленные, мягкие — жесткие, сильные — слабые, тяжелые — легкие, непрерывные — отрывистые, свободные — с сопротивлением.

- *«Потянулись — сломались».* Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Ведущий: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу)... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), в плечах (хлопок) упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустили (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его» (рис. 2.5).



Рис. 2.5. Дети 4 лет выполняют упражнение «Потянулись — сломались».

Растяжки

Это система «специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения» [Семенович, 2007, 143].

Варианты растяжек

С 3-летними детьми и детьми с ограниченными возможностями мы всегда используем три вида растяжек.

- «Звездочка». И. п. — лежа на полу. «Звездочка спит»: руки и ноги расслаблены, ноги вместе, руки вытянуты вдоль тела. «Звездочка загорелась»: руки и ноги разведены в стороны, максимально вытянуты. Постепенно дети учатся «зажигать» только верхние «лучики», только нижние, только правые, только левые, правый верхний и левый нижний и т. д. (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Дети 3 лет выполняют растяжку «Звездочка»

- «Качели». Ребенок лежит на полу, ведущие берут его за руки и за ноги и раскачивают, сопровождая раскачивание стихотворением: «Еле-еле, еле-еле раскачали мы качели, раскачали-раскрутили, раскачали-раскрутили, раскачали-раскрутили, Сашу (Машу, Ваню...) на пол положили». Задача ребенка — максимально расслабиться.

- «Растишка». Ребенок стоит на полу и поднимает вверх руки, ведущий берет его за руки и помогает ему тянуться со словами «растем, растем...».

По мере усвоения ребенком программы иногда добавляются и другие виды растяжек:

- «Качалка». И. п. — лежа на спине. Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. Другой вариант — перекаты то на правый, то на левый бок. По команде взрослого ребенок замирает на каком-либо боку. Сначала упражнение выполняется при помощи ведущих.

- «Бревнышко». И. п. — лежа на спине, руки подняты за голову, кисти соединены, пальцы смотрят вверх, ноги вместе. Вытянуться всем телом и несколько раз перекатиться направо, затем налево, как бревнышко. Сначала упражнение выполняется при помощи ведущих.

- «Лодочка». И. п. — лежа на животе. Вытянуться всем телом. Ребенок по инструкции ведущих напрягает и поднимает правую руку (ногу), обе руки (ноги), одноименные и разноименные руку и ногу. Затем вместе с конечностями поднимаются и опускаются голова и глаза (рис. 2.7).



Рис. 2.7. Дети 4 лет выполняют растяжку «Лодочка»

- *«Корзиночка»*. Лежа на животе схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе впередназад, направо-налево. По команде ребенок замирает на одном боку.
- *«Кошка»*. Из положения лежа встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони; бедра и руки перпендикулярны полу. Со вдохом отвести голову назад и прогнуть позвоночник вниз. С выдохом зашипеть; подбородок — к груди, спина выгибается вверх.
- *«Лев»*. Сидя на пятках, немного наклониться вперед, опираясь руками на колени (пол). Широко открыть рот, максимально высунуть язык и издать громкий и страшный «львиный рык».

Ползание

Является многофункциональным упражнением, позволяющим укреплять мышечный тонус, развивать межполушарное взаимодействие, координацию движений, закреплять пространственные представления. Дети ползают на животе: при помощи рук и ног, только рук или ног (одновременные и попеременные движения правой и левой конечностями); на спине; на четвереньках. В разных направлениях — вперед, назад, вправо, влево, по кругу и т. д.

Варианты ползания

- *«Ляльки»*. Ползаем на четвереньках, как будто мы маленькие ляльки (кто как умеет).
- *«Раненый боец»*. Лежа на животе. Прямые ноги вместе, руки согнуты в локтях. Ребенок ползет, подтягиваясь на руках (руки переставляет по очереди: правую руку выставил вперед, подтянулся; затем — левую вперед, подтянулся).

- «Медуза». Лежа на спине. Руки на животе, прямые ноги вместе. Ребенок сгибает обе ноги одновременно и отталкивается пятками (плывет как медуза).
- «Червячок». Лежа на животе. Руки за спиной. Ползет только при помощи ног, по очереди сгибая каждую ногу.
- «Ручки — ножки». Стоя на четвереньках. По команде ведущего «Ручки!» сначала переставляются вперед обе руки, затем по команде «Ножки!» к ним подтягиваются обе ноги.
- «Правая сторона — левая сторона». Стоя на четвереньках. Сначала одновременно переставляются правая рука и правая нога, затем — левая рука и левая нога.

Ус л о ж н е н и е. Смотреть во время движения в одну точку впереди себя; добавить движения языка в ту же сторону, которая шагает; движения языка в противоположную сторону.

- «Правая рука + левая нога». Стоя на четвереньках. Сначала одновременно переставляется правая рука и левая нога, затем — левая рука и правая нога.

Ус л о ж н е н и е. Смотреть в одну точку перед собой, движение языка в сторону шагающей руки, движение языка в противоположную сторону.

Упражнения на формирование и коррекцию базовых сенсомоторных реципрокных координаций

На формирование реципрокных координаций оказывают положительное влияние упражнения, включающие взаимодействия рук или ног, а также сочетанные движения правой и левой половин тела. В связи с этим выполнение пальчиковых упражнений одновременно на двух руках и поочередно, то правой рукой, то левой, также может рассматриваться как стимуляция развития комиссуральных структур, как и все вышеперечисленные варианты ползания.

Кроме того, для развития межполушарного взаимодействия применяются и другие специальные сенсомоторные упражнения, а также рисование двумя руками.

Важно учитывать, что *фактор межполушарного взаимодействия напрямую не относится ни к одному из трех функциональных блоков*. Главная комиссура — мозолистое тело, постепенно созревая, связывает кору правого и левого полушария, формируя, как описывает А. В. Семенович, «две главные “несущие оси” — подкорково-корковые и межполушарные взаимодействия, объединяющие работу различных церебральных систем в единое целое» [Семенович, 2007, 33–34].

- «Велосипед». Лежа на спине, ребенок имитирует ногами езду на велосипеде. Усложнение: при этом локтем (ладонью) касается противоположного колена, одноименного колена, затем снова противоположного колена.

- *«Солдат»*. Ребенок вслед за ведущим шагает на месте, как это делают солдаты, — поочередно высоко поднимает колени; рука, противоположная поднятому колену, сгибается в локте и поднимается к груди, другая рука выпрямляется и выносится вбок и немного назад. Ведущий командует в равномерном темпе: «Правой — левой, правой — левой!» На этапе усвоения упражнения темп замедлен, шагаем на месте, по мере усвоения темп можно убыстрять и переходить на марширование по прямой, по кругу и по другим заданным траекториям (маршрут можно выкладывать на полу веревкой или другими подручными средствами).

- *«Ладушки»*. Эта игра одна из первых появляется в опыте любого ребенка. Если ребенок с ней не знаком, наиболее простой вариант выполняется в паре с ведущим: сидя напротив друг друга, оба хлопают в ладоши и после этого встречаются ладошками без перекреста.

У с л о ж н е н н ы й в а р и а н т 1. То же самое, но добавляются ноги.

- *«Кулак — ладонь»*. Руки ребенка все время повернуты ладонями друг к другу; хлопок в ладоши, удар кулака о ладонь, хлопок, удар другой ладони о кулак. Играя в паре, ребенок после хлопка удар «кулак — ладонь» делает с вами. Еще более сложный вариант — удар «кулак — ладонь» — делается с партнером перекрещенными руками (впереди то левая рука, то правая);

- *«Прыжки на месте»*: а) чередование прыжков: ноги врозь, ноги вместе; б) чередование прыжков: ноги врозь, ноги скрестно, поочередно левая и правая нога впереди (предмет, например гимнастическая палка, лежит между стопами ног). Это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ног, затем в противоположную.

- *«Ухо — нос»*. Правой рукой взять себя за нос, а левой — за правое ухо. Затем хлопнуть в ладоши и правой рукой взяться за левое ухо, а левой — за нос (более простой вариант — братья одной рукой за нос, а второй — за ухо с той же стороны, что и рука).

- *«Лягушки»*. Упражнение также направлено на стимуляцию тонуса и развитие динамического праксиса. Сидя на коленях, руки перед собой, ладони лежат на полу. Оторвать ладони от пола, одновременно сжать кулаки, положить оба кулака на пол, затем снова оторвать ладони от пола, выпрямить ладони и одновременно поставить их на пол. Упражнение выполняется со словами: «Две зеленые лягушки, две веселые подружки, дружно прыгают квакушки». Впоследствии это упражнение преобразуется в направлении развития реципрокности: кулак и ладонь лежат на полу, оторвать руки от пола, одновременно разжать кулак одной руки, а ладонь другой сжать в кулак и одновременно положить обе руки на пол (одна рука — в кулачке, другая — в ладошке). Повторить несколько раз (рис. 2.8).



Рис. 2.8. Дети 4 лет выполняют упражнение на реципрокность

- *«Ворона и червячки».* Правая рука сжата в кулак, большой палец отставлен в сторону и вращается (червячок), левая рука изображает ворону, которая хочет съесть червячка: четыре пальца ладони сжаты вместе, а большой палец отставлен вниз — открытый клюв, четыре пальца касаются большого — закрытый клюв. Одновременно изображать крутящегося червячка и ворону, которая открывает и закрывает клюв.
- *Рисование двумя руками.* Чрезвычайно важно, чтобы двигались обе руки — в одну сторону, в противоположные, навстречу друг другу и т. д. Сначала ребенок рисует прямые линии — вертикальные, горизонтальные, наклонные; затем разнообразные круги, овалы, восьмерки и орнаменты в разных положениях; одинаковые и разные фигуры на левой и правой половинах листа (вначале — ближе к центру, затем — ближе к краям листа); одно симметрично расположенное изображение; законченный сюжетный рисунок.