

Третий функциональный блок

- Упражнения на формирование двигательного автоматизма.
- Функциональные упражнения.
- Коммуникативные упражнения.
- Релаксационные упражнения.

Упражнения на формирование двигательного автоматизма

«Хлоп-шлеп». И. п. — сидя на полу или за столом. Ребенок кладет руки на ровную поверхность. По команде «Хлоп!» ребенок хлопает в ладоши, по команде «Шлеп!» одновременно шлепает ладонями о поверхность.

У с л о ж н е н н ы й в а р и а н т 1. После хлопка ребенок показывает большие пальцы, затем шлепает по поверхности, снова показывает большие пальцы и т. д.

У с л о ж н е н н ы й в а р и а н т 2. После хлопка выкидываются одни пальцы (например, большие), после шлепка — другие (например, указательные).

Функциональные упражнения

Упражнения направлены на развитие произвольности и самоконтроля, а также на развитие способности к длительной концентрации внимания. Это упражнения, которые осуществляются по словесной инструкции и требуют соблюдения ребенком ряда правил. Функциональные упражнения в основе своей имеют следующий принцип: задаются условный сигнал и соответствующая ему реакция. В ходе игры ребенок должен как можно быстрее реагировать на определенный сигнал необходимой реакцией. Как правило, в этих играх поддерживается определенный эмоциональный настрой, создаются условия соревнования.

Варианты функциональных игр:

- «Светофор». Детям показывают карточки трех цветов и называют их: красный, желтый, зеленый. Когда называют и показывают красный цвет, нужно стоять, желтый цвет — прыгать на месте, зеленый — бегать.
- «Бабочки». Когда ведущий хлопает один раз, дети бегают, размахивая руками, изображая летающих бабочек; когда ведущий хлопает два раза, бабочки должны остановиться, «сесть на цветочек» и замереть.
- «Черепаха». Дети встают на колени и вместе ползут в сторону ведущего («идут в гости к черепахе»). Если черепаха обернулась, нужно замереть. В периоды, когда черепаха не смотрит, задача детей продолжать двигаться в ее направлении, но как можно медленнее и при этом не останавливаться.
- «Пугалки». Дети становятся в круг. По команде ведущего начинают двигаться вправо: три приставных шага с тремя хлопками. Ведущий считает вслух: «раз, два, три». Затем то же самое в другую сторону. После этого два приставных шага с двумя хлопками вправо («раз, два»), то же самое влево. Затем один приставной шаг с хлопком вправо («раз»), один шаг с хлопком

влево, после этого резко выбросить руки перед собой с криком «у-у-у-у!» («напугать друг друга»).

Коммуникативные упражнения

Групповая форма организации занятий сама по себе способствует взаимодействию детей друг с другом. В ходе этого взаимодействия возникают различные ситуации, требующие разрешения, и появляется возможность найти вместе с детьми адекватные способы решения коммуникативных трудностей, выработать эффективные модели общения. Тем не менее, включение в занятия коммуникативных упражнений представляется, на наш взгляд, необходимым. Первым и обязательным коммуникативным упражнением, которое повторяется на каждом занятии, является ритуальное приветствие: каждый участник группы в начале занятия приветствует всех остальных участников словами «Здравствуйте, ребята», называет свое имя и невербальным способом показывает свое настроение (с помощью тех или иных жестов, поз, движений). Остальные участники хором здороваются в ответ и повторяют изображение настроения. В ходе занятий проводятся и другие коммуникативные упражнения, как правило, дополнительно нейропсихологически нагруженные.

- *«Сороконожка»*. Дети выстраиваются в колонну, держатся друг за друга и должны все вместе одновременно шагать сначала правой ногой, потом левой и т. д., при этом задача — не расцепиться и сохранить «сороконожку».
- *«Пирожок»*. Один из участников ложится на живот в центр круга, он «тесто». Остальные участники садятся вокруг, они «повара». Тесто нужно замесить и наполнить начинкой: вся группа разными способами делает массаж ребенку. Потом пирожок сворачивают: кладут ребенка на бок в позу эмбриона, «сажают в печку» — накрывают сверху ковриком и пекут. Все участники, используя технику диафрагмального дыхания, дуют на «пирожок». Затем «пирожок вынимают из печки» — убирают коврик, украшают, и он, по желанию, может угостить всех участников.
- *«Золотая рыбка»*. Дети встают в круг и берутся за руки (это рыболовная сеть). Один ребенок встает в центр круга (золотая рыбка) и пытается выбраться за его пределы. Дети, которые изображают сеть, поднимают или опускают руки, чтобы помешать рыбе убежать.

Релаксационные упражнения

Релаксационные упражнения позволяют ребенку, с одной стороны, почувствовать его собственный тонус, с другой — влияют на развитие навыков саморегуляции. Релаксация используется обычно в конце занятия с целью интеграции полученного опыта. Рекомендуется приглушить свет, включить успокаивающую музыку.

- *«Ковер-самолет»*. Дети ложатся на коврики, и ведущий предлагает обычные коврики превратить в ковры-самолеты. Для этого, говорит он, «нужно подуть волшебным воздухом. Закрываем глаза и представляем, что

вдыхаем обычный прозрачный прохладный воздух (ведущий сам делает шумный вдох), а дуем волшебным (ведущий с шумом дует). Волшебный воздух теплый, разноцветный, переливается всеми цветами радуги. Теперь дышим как обычно, а коврики превращаются в летающие, поднимаются тихонечко над полом, вылетают в открытое окошко, а потом поднимаются над городом. Ветерок нежно обдувает наши тела, все отдыхают... Далеко внизу проплывают дома, леса, реки и озера... Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется на волшебной полянке (у моря, в Диснейленде...)». В этот момент можно обратиться к предыдущим упражнениям, например, к рисованию: «Помните, мы сегодня рисовали домики, эти домики ждут нас в этом волшебном месте, у них появились хозяева. К Мише (Саше, Оле...) подошла маленькая белочка, села к нему на правую ручку, погладила ее (ведущий гладит правую руку ребенка) и говорит: “Спасибо большое, Мишенька, ты нарисовала для меня чудесный домик, в нем очень тепло и хорошо”». Следующий зверек идет к следующему ребенку. После того как все дети «встретились со зверятами», коврикам пора возвращаться. Нужно помахать волшебному месту и его обитателям правой рукой, и лежать тихонечко, пока коврики летят над горами, лесами и озерами обратно в город, опускаются на пол и снова становятся не волшебными, а обыкновенными. Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

Примечание. Маленькие дети и дети с отставанием в развитии редко могут лежать на ковриках с закрытыми глазами и не шевелиться, часто они вертятся, задирают ноги, комментируют слова ведущего, и это совершенно естественно. Стимулировать их к тому, чтобы они лежали тихо, можно постепенно. На первом этапе задача одна — оставаться на коврике. Во время релаксации ведущий сообщает, что если ребенок лежит тихо, то его коврик движется очень быстро, а у тех, кто вертится и разговаривает, коврики отстают, потому что им трудно сохранять волшебство. Звери также в первую очередь подходят к тихо лежащим детям, так как «даже волшебные звери очень пугливы и боятся тех, кто машет ручками или ножками».

У с л о ж н е н н ы й в а р и а н т 1. Коврики отправляются по просьбе детей в какое-то определенное место, например в Диснейленд, но предварительно тот, кто попросил об этом месте, должен его описать: где находится, в каком направлении лететь, что там есть... Так мы расширяем кругозор детей.

У с л о ж н е н н ы й в а р и а н т 2. Коврики могут полететь в страну чувств, чтобы побывать там, где все жители обижены, или разозлены, или грустят... Обычно такие путешествия стоит проводить, если в группе возникла конфликтная ситуация или кто-то из детей продемонстрировал свои эмоциональные трудности. В этом путешествии важно показать ребенку, что

его чувства нормальны, и показать способы их преобразования в более комфортные состояния.