КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**1. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**2. Кулак - ребро - ладонь**. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).

**3. Лезгинка.** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

**4. Змейка.** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**5. Ухо - нос.** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью наоборот».

6. Расправьте пальцы левой руки, слегка нажав точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторите это 5 раз. При нажатии сделайте выдох, а при ослаблении вдох. Потом сделайте то же самое для правой руки.   
Надеюсь, что эти несложные упражнения помогут Вам в более быстром восстановлении своего здоровья. Желаю Вам отличного самочувствия и помните - борьба с болезнью на физическом уровне - это движение.  
  
**Комплекс упражнений, пальчиковых гимнастик с элементами кинезиологии.**  
**Упражнение для развития памяти**

Открывайся, третий глаз,  
Научи скорее нас.     массажируем точку на            переносице   
Лучше станет наша память.  
Вы проверьте это сами.     массажируем точки на висках  
Предлагается несколько слов или цифр, дети повторяют.   
  
**Пальчиковая гимнастика**

Если пальчики грустят –  
Доброты они хотят.    пальцы плотно прижимаем к ладони  
Если пальчики заплачут –   
Их обидел кто-то значит.    трясем кистями  
Наши пальцы пожалеем –   
Добротой своей согреем.    «моем» руки, дышим на них  
К себе ладошки мы прижмем,    поочередно, 1 вверху, 1 внизу.  
Гладить ласково начнем.    гладим ладонь другой ладонью  
Пусть обнимутся ладошки,  
Поиграют пусть немножко.    скрестить пальцы, ладони прижать  
пальцы двух рук быстро легко стучат  
Каждый пальчик нужно взять  
И покрепче обнимать.    каждый палец зажимаем в кулачке  
  
**Точечный массаж**

На полянке стоит дом.  
В этом доме умный гном.     массажируем точку между бровей  
Он в окошечки глядит,  
Что увидит — говорит.     массажируем точки на висках  
  
**Упражнение перед психомышечным расслаблением**

Уже круг, шире круг.   
Видим руки. Нету рук.  
Упражненье начинаем,  
Руки выше поднимаем.  
Кулачки зажали. Тихо посчитали:  
1, 2, 3, 4, 5. Ручки могут отдыхать.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Оказались за рулем —  
Мы машину вдаль ведем.  
Крепко руль держали. Ехали — устали.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
На корабль мы попали,  
Волны сильно нас качали.  
Чтоб случайно не упасть,  
Ноги нужно напрягать.  
1, 2, 3, 4, 5. Ноги могут отдыхать.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Вот мы на велосипеде  
Едем, едем, едем, едем.  
Все проехали дороги,  
Отдыхают наши ноги.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Набежала черная туча —  
Мы глаза зажмурим лучше.  
Все лицо мы напрягаем,  
Теперь спокойно отдыхаем.  
Улыбнулись, рассердились,  
Очень сильно удивились.  
Дождь пошел и сильный ветер —  
Задрожали наши дети.  
Все наше тело в напряженье,  
Очень трудно без движенья.  
1, 2, 3, 4, 5. Теперь мы можем отдыхать.  
Всем, конечно, очень нравится  
Лечь, глаза закрыть, расслабиться.  
  
**Психомышечное расслабление «Цветные краски»**

Вот сейчас закроем глазки  
И окажемся мы в сказке.

В одной красивой яркой коробочке жили-были разноцветные красочки. Надоело им в тесной коробке, и решили они мир посмотреть и раскрасить его в разные цвета. И вот коробочка открылась, и красочки взялись за дело, стали рисовать: Желтое солнце, Синий мячик, Красный помидор, Зеленый лист. Краски старались, рисовали, чтобы порадовать всех вокруг. Так здорово делать что-то приятное для других: дарить улыбки, тепло, делать подарки, помогать кому-то. Даже маленькие красочки знали это, а уже дети, конечно, помнят, что очень важно быть добрым, ласковым, щедрым. Наши дети сами добрые и ласковые. Они помнят об этом и обязательно расскажут другим.

**Мишка**

Мишка ложкой кушал мед.  
Набрал он меда полный рот,  
На пенечке он сидит  
И тихонько говорит:  
«Я мишутка косолапый,  
Не хочу сосать я лапу,  
В гости лучше я пойду,  
Друга я себе найду».  
Это будет ………  
Катя, глазки закрывай:  
Кто перед тобой — узнай.     задания подбираются в зависимости от цели и темы занятия  
  
**Массаж ладоней**

Ежик колет нам ладошки,  
Поиграем с ним немножко.  
Если будем с ним играть —  
Ручки будем развивать.  
Ловкими станут пальчики,  
Умными — девочки, мальчики.  
Ежик нам ладошки колет,  
Руки нам готовит к школе.  
Ласковое солнышко

Набежали на небо темные тучки и закрыли солнышко. Сразу стало холодно. Замерзают пальчики, руки, ноги. Мы стали как льдинки. Но вот из-за тучки показался солнечный луч. Он погладил нас по носику, но щечкам. И они согрелись. И вдруг выглянуло все солнце. Оно было большое, желтое и очень-очень теплое. Солнышко растопило все льдинки. Оно обогрело нас, каждый наш пальчик стал теплым. Согрелись и стали теплыми руки. Согрелись и стали теплыми ноги. Потеплели плечи, грудка, живот. Мы стали спокойными, добрыми, ласковыми, как солнышко. Мы успокаиваемся, дышим ровно, глубоко. Вдох — выдох. Мы теперь спокойные. Руки и ноги нас слушаются. Мы можем управлять собой. Солнышко пощекотало нас, и мы улыбнулись, открыли глаза, потянулись. Повернулись на бок. Встали.  
  
**Пальчиковая гимнастика «Новый год»** 

Наступает Новый год!     хлопаем в ладоши  
Дети водят хоровод.    кисти сцеплены пальцами, руки вытянуты, кисти внутрь-наружу  
Висят на елке шарики,    поочередно соединяем пальцы на двух руках, образуя шар  
Светятся фонарики.    фонарики  
Вот сверкают льдинки,     сжимать и резко разжимать кулаки по очереди  
Кружатся снежинки.    легко и плавно двигать кистями  
В гости дед Мороз идет,    пальцы шагают по коленям или по полу  
Всем подарки он несет.    трем друг об друга ладони  
Чтоб подарки посчитать,  
Будем пальцы загибать:    хлопаем по коленям или по полу, одна рука — ладонью, другая — кулаком, а затем меняем  
1, 2, 3, 4, 5, б, 7, 8, 9, 1О.    по очереди массажируем каждый палец  
  
**Где вы, рыбки?** 

Рыбки, рыбки, где вы, где?  
Рыбки плавают в воде.  
Вы плывете, рыбки, сами?  
Машете вы плавниками.  
Что блестит, как жар горя?  
На вашем теле чешуя.  
Рыбки, рыбки, вы не спите.  
Вы плывите! Вы плывите!  
Дети договаривают последние слова двустишья. Потом изображают плавающих рыб. По сигналy взрослого замирают, приняв определенную позу, которая заранее оговаривается.  
Рыбка — присесть.  
Ночь — закрывают глаза, две сложенные руки вперед.  
Червячок — руки, сложенные вместе, вверх.  
Букет цветов   
Посадили зернышко,    ведущий кладет в ладони всем детям «зернышко»  
Выглянуло солнышко.  
Солнышко, свети — свети!     кисти сжимаем и разжимаем по очереди  
Зернышко, расти — расти!    ладони вместе, руки двигаются вверх  
Появляются листочки,    ладони соединить, пальцы по очереди соединяются с большим пальцем на двух руках одновременно  
Распускаются цветочки.    кисти сжимаем и разжимаем по очереди  
  
**Пальчиковая гимнастика «Путешествие»**

Тук-тук-тук,  
Тук-тук-тук.  
Наши ушки слышат стук.    возле уха каждый палец стучит о большой 3 раза  
Вот ладошечки шуршат,    потирание ладоней друг о друга  
Наши пальчики трещат.    потирание кулачков друг о друга  
Теперь в ладоши громко бей,    хлопки  
А теперь ты их согрей.    ладони на щеки  
К путешествию готовы?    кулаки на коленях  
Да!    руки вверх, ладони раскрыть  
В путь отправимся мы снова:    вращательные движения кистями  
Сядем мы на самолет  
И отправимся в полет.    руки вытянуты в стороны, ладони напряжены  
Мы теперь на корабле,  
Нас качает на волне.    ладони лодочкой, одна вверх, вторая вниз  
Едет поезд,    ребром ладони двигаем по коленям или по столу  
Колеса стучат.    кулачки стучат по коленям или по столу  
С поезда много веселых ребят (зверят).    подушечками пальцев поочередно нажимаем на колени или на стол  
Перечислить имена детей (зверей). Дети повторяют и хлопают ладонями по коленям или по столу.   
  
**Пальчиковая гимнастика «В гости к кошке»**

Позвала нас в гости кошка,    ладони на щеках, качаем головой  
И пошли мы по дорожке.    пальцы «шагают» по коленям или по столу  
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу  
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу  
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу  
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу  
Видим дерево высокое,    наставляем кулачки друг над другом  
Видим озеро глубокое.    волнообразные движения кистями  
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу  
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу  
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу  
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу  
Птицы песенки поют    ладони перекрестно — «птица»  
Зернышки везде клюют:  
Тут клюют и там клюют,    пальцы одной руки «клюют» ладонь другой, и наоборот  
Никому их не дают.    ладони перед собой, поочередно сжимаем и разжимаем кулак  
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу  
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу  
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу  
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу  
Это дом,    «крыша»  
А в нем окошко.    «окно»  
Нас встречают кот и кошка.    хлопаем в ладоши  
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу  
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу  
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу  
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу  
Мы немножко погостим    руки «здороваются»  
И обратно побежим.    пальцы «бегут» по коленям или по столу  
Топ-топ,    ладони хлопают по коленям или по столу  
Прыг-прыг,    кулачки стучат по коленям или по столу  
Чики-брики,    ладони хлопают поочередно по коленям или по полу  
Чики-брик.    кулачки стучат поочередно по коленям или по столу  
  
**«Гусеница»** 

Шла гусеница по дорожке.  
У нее в ботинках ножки.  
Ротик, нос, а глаза — два,  
И большая голова.  
Желтый, зеленый, красный, синий,  
С улыбкой ты всегда красивый!    по ходу текста пальцем обводить контур гусеницы  
  
**Чики-чи, чики-чи.**

Кто же это так стучит?    левая ладонь накрывает правый кулак и наоборот  
Крепко глазки закрываем,    дети закрывают глаза ладонями  
Кто это стучит — узнаем.    ведущий кладет перед кем-то бубен (барабан, молоточек)  
Ведущий отстукивает ритм, ребенок повторяет.   
  
**Магазин одежды**

Открываем магазин,    соединить ладони, круговые движения в противоположные стороны  
Протираем пыль с витрин.    ладонь 1 руки массажирует тыльную сторону другой и наоборот  
В магазин заходят люди,    подушечки 4 пальцев одной руки двигаются по тыльной стороне другой  
Продавать одежду будем.    костяшки сжатых в кулак пальцев двигать вверх- вниз по ладони другой руки  
дети называют различную одежду  
Магазин теперь закроем,    фаланги сжатых в кулак пальцев вращать по центру другой ладони  
Каждый пальчик мы помоем.    массаж каждого пальца между фалангами указательного и среднего пальцев другой руки  
Потрудились мы на «пять» —    потираем ладони   
Пальцы могут отдыхать.    поглаживаем каждый палец  
 **Найди животных**

Мы тихонько в лес зайдем.    пальцы шагают по столу (коленям)  
Что же мы увидим в нем?    одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)  
Там деревья подрастают,  
К солнцу ветки направляют.    одна рука «растет» через отверстие, образованное пальцами другой руки (и наоборот)  
Тики-ти, тики-ти,    два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками  
Животных мы хотим найти.    одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)  
дети по очереди называют диких животных  
По деревне мы шагаем,    пальцы шагают по столу (коленям)  
Видим будки и сараи.    одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)  
Тики-ти, тики-ти,    два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками  
Животных мы хотим найти.    одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)  
дети по очереди называют домашних животных  
В жарких странах оказались,    пальцы шагают по столу (коленям)  
Очень долго удивлялись.    одна ладонь закрывает глаз, вторая — ухо (меняем)  
Тики-ти, тики-ти,    два раза ударяем ребром ладоней по коленям, два раза — кулаками  
Животных мы хотим найти.    одна рука — ребро, вторая рука — кулак (и наоборот)  
дети по очереди называют животных жарких стран  
  
**Урожай**

Овощи растут на грядке.    скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы  
Посчитай их по порядку:    соединить по очереди пальцы на двух руках  
Капуста, перец, огурец,    кулак, ребро, ладонь  
Я сегодня молодец.    гладим себя по груди  
На грядке овощи растут,    скрестить пальцы на двух руках, по очереди поднимать пальцы  
Что же мы увидим тут?    соединить по очереди пальцы на двух руках  
Картофель, помидор, морковь,    кулак, ребро, ладонь  
Мы себя похвалим вновь.    гладим себя по груди  
  
**Осень**

Осень, осень,    трем ладошки друг о друга  
Приходи!    зажимаем кулаки по очереди  
Осень, осень,    трем ладошки друг о друга  
Погляди!    ладони на щеки  
Листья желтые кружатся,    плавное движение ладонями  
Тихо на землю ложатся.    ладони гладят по коленям  
Солнце нас уже не греет,    сжимаем и разжимаем кулаки по очереди  
Ветер дует все сильнее,    синхронно наклоняем руки в разные стороны  
К югу полетели птицы,    «птица» из двух скрещенных рук  
Дождик к нам в окно стучится.    барабанить пальцами тo по одной, то по другой ладони  
Шапки, куртки надеваем    имитируем  
И ботинки обуваем    топаем ногами  
Знаем месяцы:    ладони стучат по коленям  
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь.    кулак, ребро, ладонь  
  
**Зима**

Пришла зима,    трем ладошки друг о друга  
Принесла мороз.    пальцами массажируем плечи, предплечья  
Пришла зима,    трем ладошки друг о друга  
Замерзает нос.    ладошкой массажируем кончик носа   
Снег,    плавные движения ладонями  
Сугробы,    кулаки стучат по коленям попеременно  
Гололед.    ладони шоркают по коленям разнонаправлено  
Все на улицу — вперед!    одна рука на колени ладонью, вторая рука согнута в локте, кулак (меняем)  
Теплые штаны наденем,    ладонями проводим по ногам  
Шапку, шубу, валенки.    ладонями проводим по голове, по рукам, топаем ногами  
Руки в варежках согреем    круговые движения ладонями одной руки вокруг другой ладони  
И завяжем шарфики.    ладони прикладываем друг на друга к основанию шеи  
Зимний месяц называй!    ладони стучат по коленям  
Декабрь, Январь, Февраль.    кулак, ребро, ладонь  
 **Грибы да ягоды**

Я в лесу нашел грибок.  
Я сорвать его не смог:    ладонь одной руки лежит на кулаке другой (меняем)  
Дождь грибочек поливал,    пальцы ласково глядят по щекам  
И грибочек подрастал.    руки сцепляем пальцами, постепенно увеличивая круг  
называем грибы  
Ягодка росла в лесу.  
Я домой ее несу.    кулак одной руки лежит на ладони другой (меняем)  
Солнце ягодку согрело,    пальцы ласково гладят по щекам  
Наша ягодка поспела.    делаем круги, соединяя по очереди все пальцы с большим, одновременно на двух руках  
называем ягоды  
  
**Наши пальчики**

Понемножку по ладошке  
Наши пальчики идут,    пальцы одной руки легко стучат по ладони другой  
Серединку на ладошке  
Наши пальчики найдут.    то же другой рукой  
Чтоб внимательнее стать,  
Нужно точку нажимать.    нажимать на центр ладони пальцем другой руки (поменять руки)  
Помассировать по кругу,    круговые движения указательным пальцем одной руки по центру ладони другой (поменять руки)  
А теперь расслабить руку.    легко пошевелить пальцами  
Давим,    крепко сжать кулаки  
Тянем,    напряженно вытянуть пальцы  
Отдыхаем.    расслабить кисть  
Мы внимательными станем!    скрестить руки на груди  
  
**Внимательный мишка** 

По полянке мишка шел    пальцы одной руки шагают по ладони другой  
И в бочонке мед нашел.    царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой  
Лапкой мед он доставал,    надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки  
Язычком его лизал.    круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки  
Нету меда!    крепко зажать кулаки  
Где же мед?    выпрямить напряженные пальцы  
Ищет мишка — не найдет.    ладони на щеках, качаем головой  
Hyжнo обязательно  
Мишке быть внимательным.    указательными пальцами обеих рук стучим по коленям в ритме фразы  
  
**Это звери**

У зверей четыре лапы.    поднимаем и опускаем 4 пальца на обеих руках  
Когти могут поцарапать.    пальцы двигаются как коготки  
Не лицо у них, а морда.    соединить пальцы двух рук, образовав шарик, по очереди разъединять пальцы, опуская их вниз  
Хвост, усы, а носик мокрый.    волнообразные движения рукой, «рисуем» усы, круговые движения пальцем по кончику носа  
И, конечно, ушки    растираем ладонями уши  
Только на макушке.    массажируем две точки на темени

**Комплекс дыхательных упражнений**

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным уп­ражнениям, содержащим равнее по времени этапы: «вдох—задержка — выдох—задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 — 3 сек. с по­степенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Пси­холог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с по­степенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание — это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоя­щее из следующих четырех этапов:

1-й — вдох: расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперёд; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, напол­нить воздухом верхушки легких.

2-й — пауза.

3-й — выдох: приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить реб­ра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпус­кая воздух из верхушек легких.

4-й — пауза.

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диа­фрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в поло­жении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3—5раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (наби­рать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увели­чивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воз­дух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдо­ха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

2. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать вы­дох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расши­ренном состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воз­дух через нос. Пауза.

3. После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работа­ют диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образован­ное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха явля­ется продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем. чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шее. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

4. «Шарик». Повышение эффективности выполнения дыхательных упраж­нений достигается благодаря использованию образного представления, под­ключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (со­ответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализировать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о — в у, ш — в г ц, х и и т.п.).

5. «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

6. Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медлен­ный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи, Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

7. Исходное положение (и. п.) — лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У. выполняется лежа на животе.

8. И.п. — сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, не­много сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

9. И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Пря­мые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки боль­шими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

10. И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновремен­но опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая — вверх.

11. И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через пра­вую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой ру­ки, а левую — мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как ут­верждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в пер­вом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю ак­тивизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

12. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обраще­ны вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психо­эмоциональное напряжение.

13. И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) — «притягивающее движение». На выдохе — «отталкивающее движение» — опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

14. И. п. — встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно под­нять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отры­вать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

15. И. п. — встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и слад­ко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание На выдохе ру­ки вниз, пытаясь «достать» пальчиками до пола.

16. Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе — опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе — опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыха­нию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).

В процессе последующей коррекции отработанные и закрепленные (авто­матизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описывае­мых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специа­листа.