**КОМПЛЕКС ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ**

1. **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ РЕФЛЕКСА «ИЗБЕГАНИЯ)»**

Развитие ребенка определяется зрелостью нервной системы. Этапы созревания мозга проходят в определенной последовательности, и должны быть правильно завершены. Если рефлекс «избегания», который появляется еще во внутриутробном периоде жизни, не будет отработан у ребенка, возможно, останутся неадекватные реакции на прикосновения, неожиданные звуки, неуверенность при тактильном обследовании предметов и др.

Также возможна гиперчувствительность к сенсорной нагрузке, что может привести к физическим и психологическим нарушениям в виде фобий.

С целью снятия подобных состояний на занятиях проводится многократная неожиданная легкая сенсорная стимуляция для формирования адекватной реакции организма на раздражители.

Задачи:

1. Развивать тактильные, слуховые и вестибулярные анализаторы.

2. Отработать рефлекс «избегания».

3. Развивать координацию движений.

4. Совершенствовать тактильно-осязательное чувство. Оборудование: канат, бубен, колокольчики, барабан и другие звучащие предметы.

Упражнения можно выполнять в помещении группы босиком, чтобы рецепторы стопы принимали активное участие в развитии осязания.

Дети делятся на две подгруппы: одна выполняет упр. 1, другая в это же время упр. 2. Потом группы меняются местами.

Выполнять каждое упражнение по 1-2 мин 3 раза в день.

Для эмоционального настроя предлагаем детям образ кошек или котят, которые тренируются для ловли мышей.

Упр. 1. Дети выстраиваются в «цепочку». Первый ведущий обходит «цепочку» за спинами детей, касаясь рукой любых мест на спине, плечах и т. д., и становится в конец «цепочки», второй игрок продолжает и т. д.

Методические рекомендации. Тактильное касание проводится в произвольном порядке. Дети должны спокойно реагировать, не оглядываться и не избегать касаний.

Стимуляция тактильных рецепторов приводит к активации многих анализаторных систем, переводит количество неожиданных прикосновений в качество привыкания. Таким образом, формируется восприятие тактильного ощущения и возникает способность анализировать прикосновение без страха.

Упр. 2. Ходьба по канату в сопровождении любых звуков. Руки в стороны, ладони вверх, голова прямо, плечи расправлены, лопатки соединить.

Дозировка: 1-2 раза.

Методические рекомендации. Упражнение выполнять в сопро­вождении любых неожиданных звуков (бубен, барабан и т. д.). Звуки должны быть нерезкими и звучащими в неопределенном ритме, вразнобой. Источник звука желательно спрятать.

Упр. 2 направлено на осторожную стимуляцию слуховых и вестибулярных рецепторов для формирования слухового анализатора и адекватной реакции на неожиданные звуки при условии сохранения равновесия. Дети должны догадаться, что это за звук, откуда он исходит, и спокойно продолжать движение. Положение рук в стороны с раскрытыми ладонями способствует формированию правильной осанки. При этом дети не должны втягивать голову в плечи, лопатки необходимо соединить.

Через неделю упражнение можно усложнить, попросив детей иногда закрывать глаза.

Комплекс выполнять 2 недели по 3 раза в день.

На других занятиях с целью совершенствования тактильно-осязательного восприятия предлагаем проводить с детьми игры на распознавание предметов по их качествам: мягкое, шершавое, колючее и т. д.

Упр. 3. Игра "Угадай". Вначале дети ощупывают небольшую мягкую игрушку. Затем воспитатель прячет ее в непрозрачный мешочек, куда заранее сложены другие предметы: мячики, кубики, скомканная жесткая бумага, другая игрушка из материала, отличающегося от первого, и т. д.

Детям предлагается найти игрушку.

На улице во время прогулки с детьми можно проводить подвижные игры, например «Кошки-мышки».

Упр. 4. Игра «Кошки-мышки». Выбирается ведущий («кот»), который «спит». В «домике» (например, на веранде) прячутся остальные дети — «мыши». По сигналу воспитателя они выбегают из «домика» и будят «кота», который просыпается и ловит «мышей». «Мыши» убегают в свои «норки». Пойманная «мышь», становится «котом». Игра продолжается.

Эти или аналогичные им игры закрепляют навыки реагирования на неожиданные ситуации, позволяют детям преодолевать страхи, неуверенность.

В связи с тем, что упражнения требуется выполнять систематически по 1 мин 3 раза в день в течение 3-4 недель, необходимо обучить родителей следующему упражнению для отработки рефлекса «избегания».

Ребенок стоит на одной ноге (ноги меняет по очереди произвольно). Родители сзади легко касаются его в различных местах, сопровождая прикосновения неожиданными нерезкими звуками (например, хлопки в ладоши). Упражнение можно чередовать с ходьбой по палке с поперечной перекладиной (например, по швабре). Через неделю можно предложить ребенку встать на поролон или диванную подушку.

Обязательно следите за сохранением равновесия!

**УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ОТРАБОТКИ РЕФЛЕКСА МОРО И «ИЗБЕГАНИЯ»**

Рефлекс Моро — второй рефлекс в развитии нервной системы ребенка — играет важную роль в формировании реакции испуга и становлении вестибулярного аппарата.

Ребенок, у которого наблюдаются проявления рефлекса Моро, часто находится в состоянии тревоги, острочувствителен, восприимчив, но с незрелыми реакциями и чрезмерно реактивен. Адаптация нервной системы может привести к формированию двух типов личности: ребенок, полный страхов, избегающий сложных ситуаций, имеющий трудности в социализации и не умеющий формировать привязанности; ребенок доминирующий, агрессивный, гиперактивный, очень возбудимый.

В дальнейшем оба типа могут сформировать человека, манипу­лирующего и балансирующего между испугом или "пролетом" через наиболее волнующие моменты жизни. При этом возникает порочный круг, когда постоянное чувство тревоги стимулирует продукцию гормонов надпочечников, которые, в свою очередь, поддерживают реакцию тревоги. Перегрузка надпочечников неблагоприятно сказывается на иммунной системе, способствуя возникновению аллергии, повторных инфекций и т. п.

Поэтому в период работы над рефлексами Моро и «избеганий» желательно поддерживать здоровье детей витаминами, особенно группы «В» — В1, В5, витамином Е, насыщенным жирными кислота-ми (рыбий жир) и микроэлементами — цинком, магнием и т. п.

Задачи:

1. Развитие координации движения и вестибулярного аппарата.

2. Отработка рефлексов Моро и «избегания».

3. Формирование адекватной реакции организма на вестибулярные, звуковые и тактильные воздействия.

4. Координация работы зрительного анализатора и вестибулярного аппарата.

Оборудование: поролоновые коврики (или мягкие модули размером 30x30 см или 40x40 см, высотой 5-10 см) или полусферы, канат, бубен, колокольчики, барабан и т. д.

Этот комплекс является усложненным продолжением предыдущего.

Дети в группе делятся на две подгруппы. Одна подгруппа выполняет упр. 1, другая — упр. 2, затем наоборот. После этого одна под-группа выполняет упр. 3, другая — 4, затем меняются. Если есть возможность, то все упражнения можно выполнять последовательно всей группой. Предлагаем педагогу вместе с детьми заранее расположить поролоновые коврики или полусферы по кругу по количеству детей в подгруппе, канат положить не прямо, а извилистой линией. Полусферы лежат на выпуклой стороне. Упражнения выполнять босиком, чтобы развить кинестетические ощущения рецепторов стопы.

Для эмоционального настроя можно предложить детям либо образ клоунов в цирке, либо снова образ котят.

Время выполнения упражнений — 1-2 мин, 3 раза в день.

Упр. 1. Встать на поролоновые коврики (или полусферы) по кругу, спиной в центр круга. Первый ведущий обходит круг изнутри, легко, неожиданно касается в разных местах детей, стоящих к нему спиной, затем встает на свой коврик. Следующий так же обходит круг и встает на свой коврик и т. д.

Методические рекомендации. Перед началом занятий дети должны прочувствовать, найти устойчивое положение. Касание надо проводить мягко, без толчков. Чтобы ускорить выполнение упражнения, второй игрок может начинать движение сразу вслед за первым.

Сохранение равновесия на неустойчивой или мягкой поверхности в условиях легкой провокации касанием является хорошей тренировкой вестибулярного аппарата. Очень важно, чтобы дети научились находить центр опоры, получили кинестетические ощущения неустойчивой опоры, необходимые для формирования связей рецепторов стопы и голеностопа с вестибулярным аппаратом и мозжечком.

Одновременно проводится отработка рефлекса «избегания» для адекватной реакции на тактильное воздействие.

Упр. 2. Ходьба по канату.

При ходьбе руки в стороны, ладони раскрыты вверх, голова прямо, спина ровная, лопатки соединить.

Дозировка: 1-2 раза.

Методические рекомендации. Упражнения выполнять под любые звуковые сигналы (бубен, барабан, хлопки), звучащие без определенного ритма, неожиданно. Звуки должны быть не очень громкими и нерезкими.

Упр. 2 направлено на стимуляцию слуховых и вестибулярных рецепторов VIII пары черепно-мозговых нервов. Ходьба по извилистому канату одновременно координирует работу и зрительного анализатора. Положение рук в стороны с раскрытыми ладонями способствует тренировке правильной осанки. Для этого необходимо научить детей чувствовать соединение лопаток и держать голову прямо.

Упражнение также проводится для отработки рефлекса «избегания», для формирования адекватной реакции на неожиданные звуки. Педагог может также хлопать в ладоши, топать ногой и т. д. Детям надо объяснить, что, услышав звук и догадавшись, откуда он исходит, они не должны сбиться с пути, прекратить движение по канату.

Упр. 3. И.п. — основная стойка;

1 -2 — руки вверх, чуть в стороны, голову поднять, сделать вдох с голосовым сопровождением «а-а-а»;

3-4 — полуприсед, округлив спину, голову опустив, руки скрестно к плечам, с голосовым сопровождением «ух» — выдох;

5 — и.п.

Дозировка: 6-8 раз.

Методические рекомендации. Голосовое сопровождение - контроль за глубиной вдоха и выдоха, чтобы избежать головокружений. Для этого голову резко не запрокидывать и не выпрыгивать резко из полуприседа. Стопы не отрывать от пола. В положении полуприседа находиться как бы спрятавшись.

Это упражнение направлено на отработку рефлекса Моро, моделирующего реакцию мышечной системы ребенка на любую пугающую его ситуацию. Во время вдоха с поднятием руки запрокидыванием головы увеличивается объем грудной клетки. Для того

чтобы «спрятаться» от опасности, ребенок принимает позицию «эмбриона».

У взрослого человека сохраняется естественная реакция мышечной системы «уйти в эмбриональную позицию», чтобы еще и «спрятать» слабозащищенные внутренние органы от опасности. По мере того как стрессовая ситуация проходит, мышечная система должна вернуться в нормальное состояние.

Для формирования такой нормальной реакции и служит это упражнение, при постоянном выполнении которого количество импульсов от проприорецепторов переходит в качественно новые связи нейронов головного мозга.

Упр. 4. Встать на поролоновые коврики или полусферы.

А. И.п. — о. с;

1-2 — руки через стороны вверх;

3-4 — руки через стороны вниз.

Упражнение выполнять с открытыми и закрытыми глазами.

Б. И.п. — о. с;

1-2 — руки в стороны, поднять левую ногу, согнутую в колене;

3-4 — стоять сохраняя равновесие, голова прямо;

5 — и.п.

Повторить, поднимая другую ногу.

Методические рекомендации. Дети должны прочувствовать положение равновесия. При этом важно научить их не втягивать голову в плечи и не вытягивать шею вперед.

Упр. 4-Б следует начинать, когда будет хорошо освоено упр. 4-А.

Выполняя упражнения для тренировки вестибулярного аппарата и укрепления тонуса мышц всего тела, дети 3-4 лет вначале чувствуют неуверенность и, чтобы удержать равновесие, будут втягивать голову в плечи. Постепенно сформируется уверенность, и время сохранения Позы равновесия будет увеличиваться. Возможно, что дети 3-4 лет смогут удержать голову в правильном положении только, через несколько месяцев последовательных тренировок. Дети 4-5 лет тоже будут испытывать чувство неуверенности, но значительно быстрее смогут сохранять равновесие длительное время.

Через 2 недели из комплекса можно исключить упр. 1 и 2. Продолжать выполнять упр. 3 и 4 еще 2 недели.

В связи с тем, что упражнения требуется выполнять систематически в течение 3-4 недель, необходимо обучить родителей следующему комплексу.

Упражнение 1 для отработки рефлекса "избегания": см. комплекс 1, упражнение для родителей.

Упражнение 2 для отработки рефлекса Моро. Встать вместе с ребенком в основную стойку. Вдох — руки в стороны—вверх, голову чуть-чуть запрокинуть назад, сопровождая движение звуком «а-а-а». Выдох — сесть в полуприсед, обхватив колени ладонями, сопровождая звуком «ух».

Повторять каждое упражнение по 1 мин 3 раза в день.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ ЛАДОННОГО, ПОДОШВЕННОГО И ПОИСКОВО-СОСАТЕЛЬНОГО РЕФЛЕКСОВ**

Упражнения направлены на развитие тонкой моторики при отработке ладонного, поисково-сосательного и подошвенного рефлексов, формирование навыков ползания.

Ладонный и подошвенный рефлексы проявляются еще во внутриутробный период и играют важную роль в течение последующей жизни.

Сохранение ладонного рефлекса может привести к недостатку ручной умелости, невозможности захвата по типу пинцета, в дальнейшем стать причиной плохого почерка и неумения рисовать. Кроме того, сочетание ладонного рефлекса с поисково-сосательным может вызвать речевые проблемы, поскольку взаимоотношения между рукой и ртом затрудняют независимое управление мышцами рта, а также движение рта при попытках писать и рисовать. Возможно, сохранение рефлексов ведет к привычке сосать палец, карандаш и другие предметы, а позже — к курению как проявлению необходимости подкрепления рефлексов.

В этот период на занятиях по изодеятельности в дополнение к упражнениям рекомендуем включать аппликацию, бумажную пластику, лепку из пластилина, вышивание, собирание бусинок, а также активные занятия мозаикой и другими видами деятельности по развитию тонкой моторики. Желательно использовать материалы различного качества для развития осязания.

Задачи:

1. Провести стимуляцию рецепторов для развития чувствительности ладоней, формирования ручной умелости.

2. Отработать ладонный рефлекс.

3. Провести торможение поисково-сосательного рефлекса при помощи регулярной стимуляции рецепторов вокруг рта.

4. Отработать подошвенный рефлекс.

5. Формировать навыки ползания.

Оборудование: маленькие резиновые мячики или резиновые пищащие игрушки, небольшие салфетки (полотенца, пеленки, плотная бумага, оформленная в виде листа кувшинки).

Дети делятся на две подгруппы: одна выполняет упр. 1, другая в это время — упр. 2 и 3. Потом группы меняются местами.

Для эмоционального настроя предлагаем детям образ маленьких лягушат.

Жили-были лягушата

Озорные, как ребята.

Ох, любили они плавать, (упр. 1)

Силу лапок показать, (упр. 2 и 3)

И комариков ловили:

•«Раз, два, три, четыре, пять», (упр. 4)

А потом себя хвалили:

«Ква-ква, ква-ква, квак!» (упр. 5)

Упражнения рекомендуется выполнять босиком. Обратить особое внимание на длительность каждого упражнения. Упражнения повторять 3 раза в день в течение 1-2 мин.

Упр. 1. И.п. — лежа на полу, лицом вниз, руки вдоль туловища;

1 — повернуть голову в левую сторону;

2 — левую руку и левую ногу согнуть в левую сторону;

3 — голову прямо;

4 — руку и ногу опустить вдоль туловища. Повторить упражнение в правую сторону. Дозировка: 3-4 раза.

Методические рекомендации. Вначале воспитателю с помощником следует помогать детям правильно, последовательно по счету выполнять это упражнение. Для соблюдения правил гигиены детям необходимо иметь личные салфетки под лицо. Первая подгруппа выполняет упр. 1 («Ох, любили они плавать...»).

Упр. 1 направлено на стимуляцию нейронов спинного мозга для совершенствования навыков ползания. Гомолатеральное ползание (т. е. одностороннее) — один из важных этапов в процессе эволюции нервной системы, развития координации движений. Это одна из первых ступеней в формировании прямохождения, а также необходимый фактор в латерализации функций головного мозга. Очень важно соблюдать порядок выполнения упражнения. Если ребенок испытывает трудности, то педагогу необходимо помочь ему последовательно поворачивать голову, руки и ноги.

Упр. 2. И.п. — сидя на стуле.

Сжимать и разжимать пальцы рук и ног одновременно.

Дозировка: 6-8 раз.

Методические рекомендации. В руки дети могут брать резиновые игрушки или мячики. Хорошее стройное звучание стихотворения будет помогать и первой группе. Необходимо следить за хорошим сжатием пальцев стопы.

Упр. 2 («Силу лапок показать») хорошо развивает силу пальцев кистей и стоп, способствует профилактике плоскостопия, формируя свод стопы.

На занятиях по физкультуре и ЛФК рекомендуется добавить несколько упражнений на стопу (например, ходьба по ортопедической дорожке и т. п.).

Упр. 3. И.п. — о. с.

1 — подняться на носочки и одновременно поднять большой палец вверх;

2 — опуститься на полную стопу и сжать кулачок. Методические рекомендации. При выполнении упражнения следить за хорошим и полным отведением большого пальца рук. Отведение большого пальца необходимо, чтобы уменьшить тенденцию сжимать кисть в кулачок, так как впоследствии это может при-вести к слишком сильному сжатию ручки или карандаша при письме и рисовании.

Упр. 4. И.п. — стоя или сидя.

Поочередное смыкание большого пальца рук с другими пальцами («И комариков ловили...»):

«раз» — с указательным;

«два» — со средним;

«три» — с безымянным;

«четыре» — с мизинцем;

«пять» — раскрыть ладонь, с силой расставив пальцы.

Методические рекомендации. Выполняют обе подгруппы. Руки держать перед собой и следить за очередностью и хорошим соединением пальцев.

Захват «пинцетом» является важным условием ручной умелости и сенсомоторной координации кистей рук. Чередование смыкания пальцев с раскрытием их развивает способности к волевому расслаблению и точности движений кисти.

Предлагаем также игры на других занятиях, например «Помоги Золушке разобрать крупу» и т. п.

Упр. 5. И.п. — стоя или сидя.

Легко пальчиками постукивать вокруг рта, -«рисовать» большой лягушачий рот на лице.

Методические рекомендации. Постукивание проводить очень легко, как нежный массаж («А потом себя хвалили...»).

Упр. 5 предназначено для торможения поисково-сосательного рефлекса. Массаж мышц рта способствует улучшению артикуляции и помогает в решении речевых проблем.

Для усиления эффекта рекомендуем на музыкальных занятиях тщательное пропевание всех гласных звуков.

Упр. 6. Промассировать точки на стопе. И.п. — сидя на полу.

Методические рекомендации. Растирание проводить достаточно интенсивно («Свои лапки похвалили»).

Завершающий массаж активных рефлекторных точек стопы для закрепления результата упражнений и развития кинестетических ощущений.

Комплекс необходимо выполнять 3 недели. Впоследствии рекомендуем перед любыми занятиями по рисованию, письму и т. п. проводить с детьми любые упражнения с пальчиками, аналогичные упр. 4, или игры, развивающие ловкость пальцев рук.

Родителей следует обучить упражнениям 1,4, 5, а также упражнениям для профилактики плоскостопия.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ АСИММЕТРИЧНОГО ШЕЙНО-ТОНИЧЕСКОГО РЕФЛЕКСА**

Комплекс упражнений развивает глазодвигательную и глазоручную координации, отрабатывание асимметричный шейно-тонический рефлекс.

Данный рефлекс участвует в развитии координации в системе рука-глаз. Он порождает движение руки по направлению к

предмету, вызывающему зрительное сосредоточение, способствуя, таким образом, слиянию и формированию тактильного и зрительного сосредоточения на расстоянии вытянутой руки. Если шейно-тонический рефлекс сохраняется, то затруднена плавность движений, слежение глазами за строчкой во время чтения. Сохранившийся рефлекс порождает проблему письма, а в школе — списывания с доски, так как поворот головы влечет за собой кратковременную потерю «картинки» и остановку движения руки. Таким образом, процесс письма требует значительных усилий, поскольку идет борьба с невидимой помехой.

При ходьбе поворот головы будет приводить к выпрямлению рук и ног, нарушению равновесия, восприятия середины и оценки рас-стояний, ощущения тела в пространстве.

Таким образом, этот рефлекс — важное звено в развитии кинетического, кинестетического и пространственного факторов, так как в этот период идет координация зрительного, слухового (поворот головы на звук), тактильного анализаторов с движением руки.

Задачи:

1. Провести стимуляцию рецепторов для отработки асимметричного шейно-тонического рефлекса.

2. Развивать глазодвигательную координацию.

3. Совершенствовать координацию в системе рука-глаза.

Оборудование: матрешки или куколки на пальцах (по количеству детей в группе); листы ватмана с большой нарисованной горизонтальной «восьмеркой», прикрепленные на стену и на угол. На од-ном листе «восьмерка» синего или зеленого цвета, на другом — красного; листы бумаги и цветные фломастеры или карандаши красного и синего цветов; небольшие салфетки (из клеенки, бумаги и т. д.) под голову (по количеству детей в группе).

Сначала дети вместе выполняют упр. 1 и 2, затем делятся на две подгруппы и по очереди выполняют упражнения: первая — упр. 3, 4, вторая — упр. 5 и 6. Потом меняются местами и завершают комплекс ходьбой на месте.

В течение всего дня детям следует подходить к прикрепленным к стене и на угол листам с нарисованной во весь лист горизонтальной восьмеркой (∞) и обводить палочками (незаточенными карандашами) синего или красного цвета эти восьмерки. Движение начинать влево-вверх, три раза одной рукой, потом — другой, затем — обеими одновременно. Цвет «восьмерок» дети выбирают самостоятельно, что является дополнительной коррекцией эмоционального

состояния, а также хорошей стимуляцией зрительного анализатора (красную «восьмерку» обводить красным карандашом, синюю или зеленую — синим или зеленым).

Упр. 1. И.п. — о. с.

А. Одна рука массирует точки под ключицами справа и слева от грудины, другая рука лежит на животе в области пупка. Потом руки поменять.

Дозировка: выполнять по 20-30 с каждой рукой.

Б. Обеими руками промассировать мышцы шеи сзади.

Дозировка: выполнять по 10-20 с.

Методические рекомендации. Перед выполнением необходимо научить каждого ребенка определять эти точки. Сначала они будут очень болезненны, но постепенно боль будет исчезать.

Давление должно быть не сильным, безболезненным, но энергичным.

Рефлекторные точки расположены в области (проекции каротидных синусов) кровеносных сосудов и активизируют кровоснабжение мозга для эффективного усвоения новой информации, для концентрации внимания на занятии.

Небольшой массаж шеи снимает напряжение шейных мышц, улучшая кровоснабжение мозга и глаз.

Упр. 2. И.п. — о. с.

А. Шаг на месте перекрестно.

Б. Локтем правой руки коснуться колена левой ноги. Продолжая шаг на месте, перекрестно локтями касаться коленей, голова поворачивается в сторону руки.

Дозировка: 1 мин.

Методические рекомендации. Шаг выполнять, высоко поднимая колени. Касание локтями коленей должно быть тщательным, с небольшим наклоном туловища.

Шаг на месте с перекрестным движением активно воздействует на спинной и головной мозг, развивает координацию, осознание пространства, восприятие середины расстояния.

Упр. 3. И.п. — то же, что в упр. 2.

Одна рука поддерживает голову неподвижно, другая вытянута вперед большим пальцем вверх. Рука медленно перемещается по горизонтали из стороны в сторону на расстоянии 30 см от лица.

Дозировка: 0,5 мин.

Методические рекомендации. Надеть на большой палец матрешку. Особое внимание необходимо при слежении за матрешкой

с закрытыми глазами. Сначала один раз ребенок проследит с открытыми глазами, затем 5-6 раз с закрытыми, потом 4-5 раз с открытыми.

Голова должна быть неподвижной.

Тренировка слежения с фиксированной головой за предметом или пальцем сначала с открытыми глазами, потом с закрытыми и снова с открытыми глазами очень эффективно воздействует на глазодвигательные нервы, закрепляет моторную память и кинестетические ощущения.

Упр. 4. И.п. — сидя на стуле за столиком.

А. Правая рука поддерживает голову под подбородком. Левую руку вытянуть перед собой, кисть собрана в кулачок, большой палец вверх. Рука описывает круг в вертикальной плоскости. Через 2 недели круг заменяется на горизонтальную «восьмерку» в той же плоскости.

Б. Повторить обеими руками, руки сложены ладонями в «замок».

Дозировка: 0,5-1 мин.

Методические рекомендации. Движение круга и «восьмерок» начинать слева-вверх, в перекрест — на уровне переносицы. На большой палец для лучшего ориентира надеть игрушку-матрешку. Другая рука удерживает голову от движения вслед за глазами.

Упражнение направлено на совершенствование зрительного анализатора. Слежение только глазами за движущимся предметом тренирует глазодвигательную координацию, способствует развитию зрительного сосредоточения. Обрисовывание «восьмерки» создаст кинестетическое ощущение, восприятие середины.

Упр. 5. И.п. — лежа на спине, согнуть руки в локтях, ноги - в коленях;

1-2 — поворот головы вправо;

3-4 — отведение на пол вправо правой ноги, согнутой в колене, и правой руки;

5-6 — разогнуть левую ногу и левую руку вниз;

7-8 — пауза, держать положение;

9-12 — обратным движением в и.п.

Повторить упражнение с поворотом головы влево.

Дозировка: 1-2 мин.

Методические рекомендации. В положении лежа на спине (под голову салфетки) упражнение выполнять медленно, строго соблюдая последовательность: поворот головы — отведение руки и ноги в сторону — выпрямление на противоположной стороне.

Специальное упражнение для интеграции асимметричного шейно-тонического рефлекса. Эффективность упражнения зависит от длительности его выполнения — 1-2 мин 3 раза в день. Тогда количество импульсов, поступающих в ЦНС, переходит в качественно новые связи между нейронами головного мозга. Упражнение также координирует работу мышц верхних и нижних конечностей для согласованного движения.

Упр. 6. И.п. — о. с.

Шаг на месте перекрестно, локтями касаться коленей, голова поворачивается в сторону руки.

Дозировка: 0,5-1 мин.

Методические рекомендации. Шаг выполнять с высоко поднятыми коленями.

Комплекс выполнять 3 раза в день в течение 3-4 недель.

В течение дня перед началом любых учебных занятий рекомендуем проводить с детьми упр. 4 или обводить «восьмерки» (∞) на листах ватмана или рисовать их на листе бумаги сначала одной рукой, потом другой и обеими вместе, «рисовать» в воздухе.

Рекомендуем на эти 3-4 недели подобрать для детей игры с мячами, колокольчиками или другими звучащими предметами. Например: метание мяча в цель, или один ребенок одной рукой подбрасывает мяч, другой должен поймать и т. п.; игра в «жмурки»: с завязанными глазами следовать за звуком или «ловить колокольчик».

На занятиях по физической культуре или ЛФК особое внимание уделить упражнениям на шею и координацию движений.

В связи с тем, что упражнения требуется выполнять систематически 3 раза в день, необходимо обучить родителей упр. 3 и 5.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОТРАБОТКИ СПИНАЛЬНОГО РЕФЛЕКСА ТАЛАНТА**

Упражнения способствуют развитию ребенка посредством отработки спинального рефлекса Таланта.

Рефлекс, возможно, играет большую роль в процессе родов, обеспечивая согласованное движение тела при сгибании, наклонах туловища

в сторону. Возможно, он также обеспечивает изначальное проведение звука во время внутриутробного развития, способствуя распространению звуковых колебаний по телу.

Сохранение рефлекса может привести к деформации осанки, возникновению сколиоза, неприятным ощущениям при ношении тесной в поясе одежды, отсутствию усидчивости. Это обусловливает плохую концентрацию внимания, нарушение памяти и восприятия информации на слух.

Отработка спинального рефлекса Таланта способствует координации функций двигательной и слуховой систем.

Задачи:

1. Провести стимуляцию рецепторов и мотонейронов спинного мозга.

2. Отработать спинальный рефлекс Таланта.

3. Способствовать развитию слухового анализатора.

4. Совершенствовать координацию тела. Оборудование: индивидуальные салфетки под голову.

Перед выполнением комплекса рекомендуем обучить детей песенке «Высоко-высоко в небе солнышко» из музыкального приложения Л.А. Шестаковой.

Упр. 1, 2 дети выполняют все вместе, затем делятся на две подгруппы: первая выполняет упр. 3, вторая — упр. 4,5.

Потом подгруппы меняются местами и завершают комплекс совместным выполнением упр. 6.

Для эмоционального настроя предлагаем образ Карлсона, который захотел полетать.

Упр. 1. И.п. — о. с.

Одна рука массирует точки над ключицами справа и слева от грудины, другая рука лежит на животе в области пупка. Потом руки поменять.

Дозировка: по 20-30 с каждой рукой.

Методические рекомендации. Необходимо следить, чтобы дети настроились и тщательно массировали точки («Включил Карлсон свои кнопки...»).

Рефлекторные точки расположены в области (проекции каротидных синусов) кровеносных сосудов и активизируют кровообращение мозга для внимания и настроя на занятие.

Упр. 2. Перекрестные движения.

Маршировать: шаг на месте с перекрестным движением рук и ног

в заданной последовательности. Закончить движением руки от колена вверх в сторону.

Дозировка: 1 раз.

Методические рекомендации. Перекрестно прикасаться ладонями: к колену-голени; к голеностопу-бедрам-бокам-плечам-шее-ушам-голове. И в обратном порядке вниз до колена. Затем прикасаться сзади несколько раз перекрестно к пяткам. Закончить движением руки спереди от колена перекрестно вверх и следить за ней глазами.

Перекрестные движения с тактильной стимуляцией рецепторов «настраивают» головной мозг на анализ получаемой информации с разных сторон туловища, одновременно активизируя работу как правого, так и левого полушарий головного мозга. Такая концентрация внимания необходима для эффективной интеграции спинального рефлекса Таланта. Одновременно стимулируются рефлексы походки.

Дидактический комментарий: «Проверил Карлсон, как работают все системы: колени-голень, лодыжки-стопа-голень-колени-бедра-бока-плечи-шея-уши-голова (и в обратном порядке до колена) — пятки сзади, колено-рука вверх (следить за рукой).

Вдруг он увидел Слоника и Ящерицу».

Упр. 3. «Слоник».

И.п. — стоя ноги на ширине плеч, правая рука прижата плечом к уху и вытянута вперед;

1-4 — прижатой плечом к уху рукой с движением всего тела рисовать в воздухе горизонтальные восьмерки;

5-8 — то же левой рукой.

Дозировка: 1,5 мин.

Методические рекомендации. Проводя рукой по воображаемой восьмерке, руку держать прижатой к уху, следовать всем телом за движением руки, слегка приседая.

Считается, что спинальный рефлекс Таланта внутриутробно проводит «звуки по телу плода, реагируя на колебания околоплодных вод. Это упражнение направлено на активизацию «воспоминания» проприорецепторов всего тела совместно с рецепторами ушной раковины о проведении звука, согласуя их работу.

Упр. 4. «Ящерица».

Перекрестное ползание на животе на одном месте: 1 — голова вправо, правая рука согнута в локте вправо, левая нога согнута в колене влево;

2 — голова прямо, руку и ногу опустить;

3 — голова влево, левая рука влево, правая нога вправо;

4 — и.п. Дозировка: 1 мин.

Методические рекомендации. Вначале ребенку надо показать упражнение, имитируя ползание на месте с пассивным движением его рук и ног.

Перекрестное ползание является следующим этапом после гомо-латерального типа движения для отработки рефлексов походки. При этом сгибание туловища в поясе во время ползания служит предварительным фактором для отработки спинального рефлекса. По мере освоения упражнения следует проводить его с закрытыми глазами для воспитания кинестетического ощущения.

Дидактический комментарий: «И решил Карлсон за ними понаблюдать, поползать и за ними побегать».

Упр. 5. И.п. — лежа на спине, руки внизу;

1-2 — наклон туловища вправо;

3-4 - и.п.;

5-8 — то же влево.

Дозировка: 1-2 мин.

Методические рекомендации. «Устал и решил Карлсон отдохнуть». В положении навзничь затормозить движение таза. Для фиксации таза напрячь мышцы ягодиц.

Это специальное упражнение для отработки спинального рефлекса Галанта. Во время его выполнения необходимо следить за тем, чтобы отклонение туловища в обе стороны было симметричным. Меньший наклон в одну из сторон свидетельствует о том, что рефлекс с этой стороны остается неинтегрированным. Усиление наклона в эту сторону будет стимулировать интеграцию рефлекса через активизацию центров спинного мозга. Эффективность упражнения зависит от движения головы в стороны наклона и от неподвижного положения таза. Для этого необходимо во время упражнения напрягать мышцы ягодиц и ног. Активное участие принимают и косые мышцы живота. Упражнение можно дополнить движением руки к колену на стороне наклона.

Упр. 6. «Солнышко». И.п. — о.с.;

1-2 — руки вверх, проводить «волнообразные» движения; 3-4 — приседая, руки широко в стороны, проводить «волнообразные» движения;

5-6 — руки в стороны, поочередная «волна» руками с поворота-ми и наклонами туловища;

7-8 — повороты туловища, руки впереди.

Дозировка: 5 мин.

Методические рекомендации. На счет 1-2 тянемся «к солнышку», поем: «Высоко-высоко в небе солнышко»; на счет 3-4 понижаем голос: «Глубоко-глубоко в море темнота», на счет 5-6 изображаем «волны на море»; на счет 7-8 изображаем «берег с деревьями» (см. приложение).

Упражнение направлено на закрепление отработки спинального рефлекса Таланта, отвечающего еще и за восприятие звука плодом в утробе матери. Поэтому вместе с выполнением упражнения необходимо пропевать слова (см. музыкальное приложение к программе, разработанное Л.А. Шестаковой).

Движение тела и рук вверх и волнообразно вместе с пропеванием высоким голосом и движение вниз с понижением голоса способствуют формированию кинестетического ощущения звука. При этом раздражение вестибулярных рецепторов, повороты туловища стимулируют работу обеих ветвей (слухопроводящей и вестибулярной) VIII пары черепно-мозговых центров.

Дидактический комментарий: «Поиграл Карлсон со Слоником и Ящерицей, взлетел в небо и увидел солнышко и море».

«Высоко-высоко в небе солнышко.

Глубоко-глубоко в море темнота».

«А на берегу растут деревья».

Комплекс необходимо выполнять 3 раза в день в течение 3 недель.

На музыкальных занятиях в этот период рекомендуем интонационные упражнения (см. приложение Л.А. Шестаковой). В старших группах прослушать отрывки из оперы С. Прокофьева «Петя и Волк», а в младших — обратить внимание на детские песенки о зайцах, мишках с акцентом на их музыкально-образных характеристиках.

На занятиях по физкультуре и ЛФК основное внимание уделять упражнениям с наклоном туловища, особенно следить за симметричностью их выполнения.

Рекомендуем эти 3 недели проводить с детьми игры, связанные с развитием слуха. Например: «Испорченный телефон», «Угадай, чей это голос?». На определенный звук принять соответствующие позы и т. п.

Родителей необходимо обучить упр. 5 и 6.