

Оздоровление дошкольников разных конституциональных типов методами психокинезотерапии.

В основе **психокинезотерапии** лежит идея соединения различных форм физической культуры с разными вариантами психологического сопровождения процессов роста и развития ребёнка. Основная цель этого процесса – повышение эффективности движения за счет вовлечения в него тела, интеллекта и души человека, т.е. всей личности.

Рассмотрение двигательной функции организма ребёнка не может быть оторвано от др. функций его жизнедеятельности. Эта функция определяется морфологическими показателями, работой мышц, управлением движениями. Сюда же относится формирование основных двигательных навыков. Эти компоненты двигательной деятельности – основные, определяющие двигательную функцию ребёнка, а основа управления движениями лежит в вегетативных, нейрохимических и психических особенностях, имеющих четкие различия у детей разных конституциональных типов. Отклонения от определённых стандартов в двигательной функции не всегда свидетельствуют об отставании или о высокой степени физического развития дошкольника. В журнале «Медработник ДОУ» №3, 2008 г. с.42. представлена анкета для выявления направленности психической активности и определения типа психосоматической конституции ребёнка, дана подробная характеристика детей разных конституциональных типов, их сильные и слабые свойства, предложена дифференцированная программа медико-психолого-педагогического сопровождения дошкольников.

Разработанная концепция трёх конституциональных типов (интро -, экстра -, центровертов) с выделением психологических и морфологических особенностей ребёнка, его вегетативной регуляции и характеристик биоэлектрической активности головного мозга позволяет, с одной стороны, отчетливо регистрировать конституциональную предрасположенность к целому ряду вегетативно-висцеральных, эндокринных, иммунных расстройств; с другой – точно выбирать индивидуальную программу медико-психолого-педагогической коррекции. Практика показывает, что наиболее успешно развитие двигательных способностей происходит в том случае, когда у ребёнка тренируются не только конституционально сильные свойства, но и слабые.

Экстраверты явно превосходят интровертов по общей активности движений, ритмичности, автоматичности, а также статической и динамической координации, но уступают им в «ручной умелости». Следовательно, у детей-интровертов лучше развита тонкая моторика, а у детей-экстравертов преобладает развитие моторики крупных мышечных групп, т.е. интровертам легче даётся освоение мелкомоторных, а экстравертам крупномоторных двигательных актов. Эти особенности моторного развития чрезвычайно важны для организации активного отдыха, физического воспитания, лечебной физической культуры и спортивной специализации детей.

Дети – интроверты характеризуются более развитой мелкой моторикой по сравнению с крупной, но имеют более низкие показатели скоростных и силовых качеств, демонстрируют при этом более высокие показатели физической работоспособности, а также устойчивости мышц к статическим нагрузкам средней интенсивности.

Дети – экстраверты отличаются лучшим развитием крупной моторики по сравнению с мелкой, имеют более высокие показатели развития силовых и скоростных качеств, но уступают интровертам в показателях физической работоспособности.

Дети – центроверты имеют средние показатели силовых, скоростных качеств и выносливости.

Знание особенностей развития физических качеств детей с разным типом психосоматической конституции позволяет правильно организовать процесс их физического воспитания с целью гармонизации развития моторной сферы организма.

Суть его заключается в том, что природно хорошо развитые качества уважаются, поощряются, и на их основе тренируются менее свойственные моторные характеристики. Разработаны модули рекомендаций, составляющие основу программы кинезотерапии с учётом конституциональных особенностей. Модули включают динамические и статические упражнения, направленные на тренировку координации движений, выносливости, мелкой моторики, а также релаксационных навыков.

Динамические аэробные упражнения наиболее сложны для интровертов из-за их моторной неловкости, трудностей формирования двигательных стереотипов, медленных процессов нервно-мышечной регуляции. Но, несмотря на то, что динамические аэробные упражнения наиболее сложны для освоения, именно они наиболее важны для интровертов, т.к. гармонизируют саморегуляцию и повышают самооценку.

Для экстравертов динамическая часть занятия наиболее проста для освоения, поэтому им конституционально свойственно хорошее развитие крупной моторики, координации движений, пластики.

Упражнения для развития статической выносливости мышц туловища также способствуют повышению гибкости позвоночника, улучшению кровоснабжения головного и спинного мозга, снятию психоэмоционального напряжения, повышению концентрации внимания, развитию вестибулярного аппарата, нормализации обмена веществ.

Для интровертов эти упражнения наиболее просты в усвоении и психологически им более комфортны. Поэтому количество упражнений может быть минимальным, название статических поз нести когнитивно-логический смысл, содержать много аналогий единства телесного и духовного, к концу занятия необходимы упражнения в парах для тренировки коммуникативных навыков.

Статические упражнения для экстравертов наиболее сложны для освоения и имеют свои методические особенности: количество их может быть увеличено до 10; названия статических поз должны быть образными (поза змеи, дерева, цапли). Эти упражнения тренируют у детей включение в регуляцию инертных гуморальных путей вегетативной регуляции и повышают инертность процессов возбуждения и переключения, мало свойственные им конституционально.

Релаксация – основа регуляции эмоционального состояния. При выполнении специальных упражнений на релаксацию рекомендуется принять удобную позу, расслабившись и закрыв глаза, выполнить несколько циклов глубокого дыхания, слушая соответствующую музыку и представляя нужные цвета или образы. Релаксационные упражнения обычно используются в конце занятия и имеют принципиальные различия проведения в группах интро - и экстравертов.

Интровертам перед началом релаксации необходимо дать достаточное количество времени для принятия удобной позы (до 5 мин.). Вводная и завершающая части расслабляющего сеанса должны быть постепенными, медленными. В формулах внушения усилен когнитивный, логический компонент («Мы достигнем состояния радости, отличного здоровья, ведь у вас сильная воля, светлая голова, крепкий характер! Это залог ваших успехов!»).

Для экстравертов сеанс релаксации может начинаться практически сразу после выполнения статических упражнений, а погружение и выход из расслабления могут быть достаточно динамичными. В формулах внушения усилен чувственный компонент («У вас всё получится! Вы хотите и сумеете восстановить самую лучшую форму самочувствия и настроения!»).

Установка на занятие и подведение его итогов также имеют групповые особенности. Для интровертов наиболее важно получить возможность углубить самопознание через движения тела, поэтому в каждое занятие нужно включать определённый объём информации о проблемах взаимоотношений движений мысли и тела. Итог занятия должен быть кратким и логически объяснённым. Для экстравертов наиболее значимо получить

подтверждение изменений внешнего облика, признаков повышения собственной привлекательности, поэтому каждое занятие должно нести элементы чуда, метафоры, сказкотерапии.

Таким образом, учёт типа психосоматической конституции помогает выбрать индивидуальные модули рекомендаций для проведения физкультурных занятий. Которые в более короткие сроки создают ситуацию успешности и позволяют реализовать задачу создания устойчивой мотивации к движению.

Использование в течение года дифференцированной программы психокинезотерапии, состоящей из модулей-рекомендаций, составленных с учётом типа психосоматической конституции детей, позволит значительно улучшить показатели не только физического развития и физической подготовленности, но и психоэмоциональное состояние воспитанников, а также способствовать стойкой компенсации хронических соматических заболеваний и вегетативных дисфункций. Модули рекомендации разделены на три блока программы по типу психосоматической конституции детей. Эти программы можно рекомендовать родителям для индивидуальных домашних занятий с ребёнком. Каждый блок включает набор упражнений, необходимых для тренировки слабых конституциональных свойств. Это позволяет на занятии физкультурой дифференцировано подойти к оздоровлению и физическому воспитанию детей разных конституциональных типов.

Психокинезотерапия способствует созданию такой сочетанной деятельности организма, которая концентрировано и наиболее рационально направляет все его возможности на решение конкретной задачи – достижение состояния стабильной внутриличностной и межличностной гармонии, улучшение здоровья ребёнка.

Основные направления программы кинезотерапии для детей с учётом их типа психосоматической конституции.

Интроверт.

Направление – тренинг мышечной силы, координации движений.

Формы упражнений – Упражнения для повышения мышечного тонуса; осмысление двигательных актов.

Темп выполнения упражнений – Низкий

Разучивание упражнений – Медленное и поэтапное.

Занятия – Сначала индивидуальные, затем – групповые.

Рекомендуемые спортивные секции – Настольный теннис, конный спорт, плавание.

Модули – 1, 2, 3, 4, 5.

Центроверт.

Направление – Тренинг статической выносливости.

Формы упражнений – Упражнения на равновесие; замирание в определённых позах.

Темп выполнения упражнений – Средний.

Разучивание упражнений – Новое упражнение преподносится как сюрприз.

Занятия – Групповые.

Рекомендуемые спортивные секции – Лёгкая атлетика, футбол, танцы.

Модули – 1, 10, 12, 13, 14, 15.

Экстраверт.

Направление – Сначала энергоёмкие, а затем релаксационные упражнения.

Формы упражнений – Упражнения на равновесие; элементы постизометрической релаксации.

Темп выполнения упражнений – Высокий.

Разучивание упражнений – Динамическая смена двигательных актов.

Занятия – Групповые.

Рекомендуемые спортивные секции – Акробатика, фигурное катание, игры мячом и шайбой.

Модули – 6, 7, 8, 9, 10, 11.

Программа психокинезотерапии для интроверта.

Особенности проведения упражнений

1. *Цель* — тренинг мышечной силы, координации движений.
2. Темп выполнения упражнений — медленный.
3. Медленное и поэтапное разучивание всех упражнений и двигательных композиций, все новые движения вводятся постепенно и осторожно.
4. Основной путь доступа информации и контроля движений — аудиальный (вслушайтесь, прислушайтесь, обдумайте).
5. Речевое сопровождение занятия максимальное, позволяющее осмыслить принцип, порядок, последовательность упражнений, должны присутствовать счет и математические аналогии, например: «Повторим упражнение 8 раз, в 2 раза больше».
6. Во время разучивания упражнений необходимо делать акцент на индивидуальную работу с ребенком, многократное (механическое) повторение движений.
7. Сначала упражнения должны быть индивидуальными, затем групповыми.

Модуль 1. Упражнения для выработки навыка правильной осанки.

1. Упражнение «Солдат». И.п.: стоя, принять правильную осанку, касаясь стены или гимнастической стенки. При этом затылок, лопатки, ягодичная область, икры ног и пяток должны касаться стены. Отойти от стенки на один-два шага, сохраняя правильную осанку. Сделать два шага вперед, присесть, встать, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса, рук и туловища. Вновь принять правильную осанку.
2. Упражнение «Весы». И.п.: принять правильную осанку, присесть, разводя колени в стороны и сохраняя прямое положение головы и позвоночника. Медленно встать, принять исходное положение.
3. Упражнение «Путешествие с поклажей». Ходьба с мешочком с песком на голове: с остановками для проверки правильности осанки; с перешагиванием через разные препятствия, например, веревочку, скамейку; с выполнением дополнительных заданий: в полуприседе, с высоким подниманием коленей, боком — скрестным и приставным шагом; с остановками на одной ноге по сигналу; с разнообразными движениями рук и остановками на одной ноге по сигналу.

Модуль 2. Упражнения на равновесие с партнером

Цели: улучшение координации движений, закрепление навыка правильной осанки.

1. Упражнение «Ласточки». И.п.: стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, сделать «ласточку». Из того же и.п.: присесть на одной ноге.
2. Упражнение «Близнецы». И.п.: двое детей встают спиной к спине, затем медленно садятся на пол, после этого встают.
3. Упражнение «Мостик»: на полу мелом рисуется мостик. На его середине над пропастью встречаются двое детей. Их задача — перейти на другую сторону, так как вернуться назад они уже не могут. Это упражнение можно делать и вчетвером.

Модуль 3. Упражнения на развитие координации движений

1. Упражнение «Повторялки». Ребенку показывают какое-либо несложное действие, а затем предлагают закрыть глаза и воспроизвести его. Вслед за этим дается более сложное задание. Возможные упражнения: за спиной (за головой) соединить руки,

соприкоснувшись указательными пальцами; ноги врозь - руки в стороны; наклон к правой ноге — хлопок руками между ногами; наклон к левой — хлопок руками между ногами; вращение руками во взаимно противоположных направлениях со сменой направления вращения; и.п. - о.с., присед - руки вперед; упор лежа, присед — руки в стороны, встать в и.п.

2. Упражнение «Гуси». Ребенку предлагают выполнить ряд заданий, которые предполагают точное перемещение в пространственном поле: проходя помещение по диагонали, остановиться в центре; движение ребенка вслед за направляющим на дистанции 2—3 м, точно воспроизводя траекторию пути направляющего, который изменяет направления движения и обходит препятствия (разметка, предметы и т.п.); движение в приседе («гусиным шагом»).

Модуль 4. Игры на перераспределение мышечного тонуса

Цели: обучение управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления, снятие эмоциональной возбудимости.

Дети выполняют движения, стоя в круге:

- «Вы — проснувшиеся котята, потяните лапки, выпустите коготки, поднимите мордочки»;
- «Попрыгаем, как зайцы, чтобы стать ловкими и сильными». Выполняются легкие прыжки, руки согнуты в локтях, кисти рук свободно опущены;
- «Полетаем, как орлы. Неторопливо, голова приподнята, спина выпрямлена». Выполняются неторопливые взмахи разведенными в стороны руками;
- «Попрыгаем, как веселый клоун, задорно, радостно».

Модуль 5. Утренняя гимнастика

1. Упражнение «Росток». Уверенно встать на всю стопу, сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, потянуться как можно выше, не отрывая пятки от пола.
2. Упражнение «Книга». Наклониться вниз, не сгибая ног в коленях, и постараться дотронуться кончиками пальцев рук до пола, задержаться в этом положении до 10 с.
3. Упражнение «Геракл». Отжимание от пола, упор на согнутые колени — 10 раз.
4. Упражнение «Замок». Стоя, пальцы рук соединены в «замок» перед грудью, как можно сильнее разводим локти в разные стороны, удерживая при этом «замок» в течение 10 с.
5. Упражнение «Атлет». Руки за спиной, кисти обхватывают локти, сохраняя прямую спину, выполняем 10 приседаний за 10 с.

Программа психокинезотерапии для экстраверта

Особенности проведения упражнений

1. *Цели:* реализация высокой двигательной активности, затем релаксация.
2. Занятие лучше строить из нескольких «ударных» частей с паузами для отдыха и дыхательных упражнений.
3. Темп выполнения упражнений высокий.
4. Возможно одномоментное разучивание разнообразных движений.
5. Основной путь доступа к информации и осуществление контроля за движениями преимущественно визуальный (взгляните, приглядитесь, обратите внимание).
6. Речевое сопровождение минимальное.

Модуль 6. Упражнения на равновесие

Цели: улучшение координации движений, закрепление навыка правильной осанки, тренировка ощущения положения тела в пространстве.

1. Упражнение «Балерина». И.п.: стоя, ноги вместе. Развести руки в стороны, плавным движением вытянуть прямую ногу вперед, в сторону, назад и вернуть в и.п. Повторить движение другой ногой. Выполнить те же движения ногами при различных положениях рук (руки вытянуты вверх, заложены за голову, кисти лежат на плечах).

2. Упражнение «Ди-джей». Стоя на одной ноге, выполнять различные круговые движения руками: во фронтальной и сагиттальной плоскостях, синхронно, попеременно, в одну и другую сторону.

3. Упражнение «Попрыгунчик». И.п.: стоя, руки па поясе. Подняться на носки на счет 3—4, вернуться в и.п. Выполнять упражнение быстро, сохраняя правильную осанку.

5. Упражнение «Летающая ласточка». И.п.: стоя, руки на поясе. Отвести одну ногу в сторону, туловище наклонить в другую сторону.

Модуль 7. Упражнения на растяжение

Цели: развитие эластичности мышц, гибкости, снятие эмоционального напряжения, нормализация вегетативного тонуса, профилактика остеохондроза и сколиоза.

1. Упражнение «Жираф». И.п.: стоя, живот слегка подтянут. Правой рукой касаемся плеча, левая лежит на темени. Плавном наклоняем голову влево, слегка надавливая на нее рукой. Затем меняем положение рук и наклоняем голову в другую сторону.

2. Упражнение «Верблюд». И.п.: стоя, живот подтянут, ладони на затылке. Затем медленно, слегка надавливая руками, наклоняем голову вперед и так же медленно возвращаемся в и.п. При выполнении этого упражнения появляются легкие неприятные ощущения в грудном отделе позвоночника. Значит, ребенок делает все правильно.

3. Упражнение «Лук». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, живот подтянут. Наклоняемся в сторону, возвращаемся в и.п. и выполняем наклон в другую сторону. Ребенок не должен отклоняться ни вперед, ни назад.

4. Упражнение «Собака». И.п.: упор-присев, ладони перед собой на полу, голова опущена. Медленно разгибаем ноги, стараясь не отрывать пятки от пола. Если ребенку сложно держать ладони на полу, он может обхватить руками икры. Это упражнение помогает растягивать задние поверхности икр и бедер.

5. Упражнение «Бабочка». И.п.:| сидя на полу, спина прямая, ноги! согнуты, колени врозь, подошвы; соединены друг с другом. Руками можно придерживать стопы, можно положить руки на колени. Стопы нужно придвинуть как можно ближе к себе, стараясь постепенно, пружинистыми движениями, опустить колени к полу, как бы имитируя взмахи крыльев бабочки.

6. Упражнение «Качели». И.п.: упор-присев, ладони перед собой на полу, но повернуты пальцами к себе. Хорошо, если ребенок может в и.п. не отрывать пятки от пола. Медленно выполняем перекач со стоп на кисти рук, затем возвращаемся в и.п.

7. Упражнение «Коромысло». И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, спина прямая. Правой рукой обхватываем себя за талию, левая рука над головой. Выполняем медленные пружинистые наклоны, стараясь постепенно дотянуться левой рукой до носочка правой ноги. Затем возвращаемся в и.п., меняем положение рук и выполняем наклоны в другую сторону.

Модуль 8. Игры на перераспределение мышечного тонуса

Цели: обучение ребенка управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления, снятие эмоциональной возбудимости.

Дети выполняют движения, стоя в кругу:

- «Вы — крадущиеся в джунглях тигры, идем на носочках бесшумно, осторожно»;
- «Вдохнем поглубже и превратимся в воздушные шарик; подпрыгиваем и мягко, плавно взлетаем, тянемся вверх, к солнышку». Руки поднимаются через стороны вверх, подъем на носочках»;
- «Вы — пилоты, заведем мотор самолета, расправим крылья и полетаем». Выполняется бег по кругу, руки разведены в стороны»;
- «Походим, как старая бабушка: спина согнута, одна рука на пояснице, другая опирается на воображаемую палку». Неторопливая походка.

Модуль 9. Релаксация

Несколько возможных сценариев для релаксации продолжительностью около 5 мин. Дети ложатся на пол, закрывают глаза, каждый принимает одну из предложенных педагогом или удобную для себя позу, делает 3 - 4 цикла глубокого дыхания в индивидуальном темпе.

1. Упражнение **«Пляж»**. «Представьте, что вы лежите на теплом песке и загораете. Ласково светит солнышко и согревает нас. Веет легкий ветерок. Вы отдыхаете, слушаете шум прибоя, наблюдаете за игрой волн и танцами чаек над водой. Прислушайтесь к своему телу. Почувствуйте позу, в которой вы лежите. Удобно ли вам? Попробуйте изменить свою позу так, чтобы вам было очень удобно, чтобы вы были полностью расслаблены. Попробуйте представить себя всего целиком и запомните возникший образ (пауза). Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

2. Упражнение **«Ковер-самолет»**. «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Он плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, тихонечко покачивает, убаюкивая. Ветерок нежно обдувает усталые тела, все отдыхают. Далеко внизу проплывают дома, поля, леса, реки и озера. Постепенно ковер-самолет начинает снижаться и приземляется в нашей комнате (пауза)... Потягиваемся, делаем глубокий вдох и выдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

3. Упражнение **«Блаженство»**. Ноги шире плеч, немного согнуты в коленях, носки слегка развернуты внутрь. Руки не касаются тела, слегка округлены, опущены вниз, ладони развернуты назад. Спина прямая. Глаза закрыты. Сохраняя позу, нужно максимально расслабиться, представляя, как напряжение «стекает» по телу вниз. Шея отдыхает, голова соответственно занимает свободное, произвольное положение, удобное для ребенка (откинута назад или к плечу, слегка опущена вниз).

Для выхода из длительной (более 10 мин), глубокой релаксации, чтобы вернуться в состояние «здесь и сейчас» или для подготовки мобилизации себя к дальнейшей работе, рекомендуется, лежа на спине, выполнить последовательность из пяти упражнений, каждое из которых занимает около 30 с:

- сделайте 3—5 циклов глубокого дыхания;
- потянитесь всем телом, вытягивая руки за голову и носки ног от себя;
- поднимите одно колено, перекиньте его через другую ногу и постарайтесь достать им до пола. Плечи при этом остаются на полу. Повторите несколько раз в каждую сторону;
- потрите ладонь о ладонь и подошву о подошву;
- подтяните колени к груди и обхватите их руками. Прокатитесь несколько раз на спине вперед-назад, раскачиваясь, как лодочка (качалка), или перекатываясь, как бревнышко. Это одно из лучших упражнений для позвоночника и всей спины, но делать его нужно на ровной и достаточно мягкой поверхности.

Модуль 10. Развитие мелкой моторики

Цели: тренировка пальцев, повышение функционального состояния мозга, снятие нервно-психического напряжения.

1. Упражнение **«Кулак»**. Поочередно загибать пальцы сначала на левой, а потом на правой руке. В конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки.

2. Упражнение **«Альпинист»**. Ладони повернуты вниз. Обеими кистями рук одновременно имитировать волнообразное движение в гору (вверх) и с горы (вниз).

3. Упражнение **«Краб»**. Руки вытянуть вперед, пальцы растопырить, как можно сильнее напрячь, а затем расслабить.

4. Упражнение **«Паук»**. Руки поставить на край стола, как паук на ножках. По сигналу паук бежит к другому краю стола, передвигая пальцами, как ножками.

5. Упражнение **«Пропеллер»**. Руки сжать в кулачок, вытянуть большой палец вверх и вращать им сначала в одну, затем в другую сторону. То же самое — с другими пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем.

6. Упражнение **«Ножницы»**. Руки сжать в кулачки, вытянуть указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем «резать» ими воображаемую бумагу.
7. Упражнение **«Аплодисменты»**. Пальцы обеих рук сложить кончиками вместе и хлопать кончиками больших пальцев. Тоже — для указательных, средних, безымянных, мизинцев.

Модуль 11. Утренняя гимнастика

1. Упражнение **«Косилка»**. И.п.: стоя, руки перед грудью. Поворачивая тело направо, рывком развести руки в стороны, затем — налево.
2. Упражнение **«Антошка»**. И.п.: стоя, руки на поясе. Подпрыгнуть 10 раз на обеих ногах, затем по 10 раз на каждой ноге.
3. Упражнение **«Колосок»**. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Вытянуть руки вверх, сцепить в замок, не сгибая ноги в коленях, наклонить тело в одну сторону, затем медленно вернуться в и. п., потом — в другую сторону.
4. Упражнение **«Бутон»**. Встряхнуть руки, сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх, потянуться на носочках как можно выше.

Программа психокинезотерапии для центроверта

Особенности проведения упражнений

1. *Цель*: тренинг статической выносливости.
2. Новые упражнения преподносятся как сюрприз.
3. Темп выполнения упражнений — средний.
4. Возможно одномоментное разучивание разнообразных движений.
5. Во время разучивания упражнений необходим телесный контакт.

Модуль 1. Упражнения для выработки навыка правильной осанки

Модуль 12. Статические упражнения для тренировки выносливости

Цели: развитие выносливости мышц, улучшение гибкости позвоночника, снятие напряжения, развитие вестибулярного аппарата, нормализация обмена веществ.

1. Упражнение **«Дерево»**. Встать прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе. Поднять правую ногу. Сгибая ее в колене и скользя стопой по левой ноге, при этом колено направлено вправо. В конце движения подошва правой ноги упирается во внутреннюю поверхность бедра левой ноги. Вытянуть прямые руки в стороны. Медленно поднять руки так, чтобы они соприкоснулись ладонями на затылке. Задержаться в этом положении 10 с, медленно опустить руки, встать на обе ноги. Сменить положение ног.
2. Упражнение **«Цапля»**. Встать твердо на обе ноги. Согнуть одну ногу в колене и, помогая рукой, коснуться пяткой ягодицы. Другая рука отведена в сторону. Задержаться в этом положении 10 с, медленно опустить руки, встать на обе ноги. Сменить положение ног.
3. Упражнение **«Черепашка»**. Плавно откинуть голову назад и коснуться затылком спины. В такой позиции попытаться втянуть ее в плечи по вертикали, задержаться в этом положении на 10 с, затем плавно наклонить голову вперед, втянуть ее «в себя» (в основном за счет поднятия плеч). Подбородок прижат к груди, его «сверхзадача» — коснуться пупка.
4. Упражнение **«Сова»**. Голову держать ровно (в одной плоскости со спиной). Медленно уводить взгляд вправо или влево и поворачивать за ним голову (до упора, как бы стараясь увидеть, что там за спиной). С каждым разом отворачивать по миллиметру.
5. Упражнение **«Нахмуренный ежик»**. Плечи выдвинуть вперед, подбородок подтянуть к груди, руки сцепить перед собой (ладони охватывают локти). Поясница неподвижна. Подбородком коснуться груди и потянуть его к пупку. Верхний отдел позвоночника должен выгнуться, как лук. Ровно поставленные плечи сводятся, чуть-чуть напрягаясь, вперед навстречу друг другу. «Представьте, что на спине у вас от шеи до лопаток — иголки. "Ежику" что-то не нравится, он ошетинился». Нужно направить все внимание на верхнегрудной отдел позвоночника и постараться как можно больше выгнуть его.

6. Упражнение «**Филин**». Обернувшись через левое плечо и чуть прогнувшись назад, потянуться, стремясь осмотреть правую пятку с наружной стороны. Ноги неподвижны. Аналогичным образом «произвести осмотр» левой пятки.

7. Упражнение «**Поза плода**». Сесть, поджав под себя ноги, подошвы наружу, стопы и колени вместе. Наклониться вперед, чтобы лоб коснулся пола. Руки вытянуты вдоль ног, ладони открыты вверх. Медленно расслабиться.

8. Упражнение «**Кобра**». Лечь лицом вниз, подбородок на полу, ладони упереть в пол около плеч. Вдохнуть, упереться руками, изгибая спину как можно больше, медленно поднять голову, глядя вверх. Удерживать бедра на полу. Задержаться в этом положении на 10 с, затем, медленно выдыхая, возвратиться в и.п.

9. Упражнение «**Натянутый лук**». Лечь на пол на живот, руки вдоль туловища. Медленно выдыхая, захватить правой рукой правую голень, левой рукой - левую голень. Сделать полный выдох. Прогнуть спину и приподнять бедра. Медленно выдыхая, считать до 10, затем медленно опуститься на пол.

10. Упражнение «**Плуг**». Лечь на спину, вытянуться, руки по сторонам. Сделать вдох. Опираясь на прямые руки, поднять прямые ноги и завести их за голову. Постараться коснуться носками пола за головой. Дышать глубоко и медленно. Оставаться в этой позе, пока не возникнет ощущение дискомфорта, затем согнуть ноги, выпрямить их вверх и медленно опустить, возвращаясь в и.п. с упором на руки.

Модуль 13. Упражнения, направленные на тренировку равновесия

Цели: улучшение координации движений, закрепление навыка правильной осанки, тренировка ощущения положения тела в пространстве.

1. Упражнение «**Журавль**». Поднять и вытянуть одну ногу вперед, плавным движением вытянуть руки вперед, вверх, в стороны, опустить руки. Вернуться в и.п. Повторить, стоя на другой ноге.

2. Упражнение «**Жираф**». Подняться на носки, повернуть голову в одну сторону, затем в другую, вернуться в и.п.

3. Упражнение «**Маятник**». Повороты головы и различные движения руками выполнять, стоя на носках с закрытыми глазами.

4. Упражнение «**Ласточка**». Развести руки в стороны и, стоя на одной ноге, другую отвести назад, наклонившись вперед. Задержаться в этом положении на 2—3 счета, вернуться в и.п., повторить, сменив положение ног. Сделать «ласточку» и поменять положение ног прыжком. Сделать «ласточку» и повернуться на носке на 90° влево, затем вправо.

Модуль 14. Игры на перераспределение мышечного тонуса

Цели: обучение управлению собственным мышечным тонусом, приемам расслабления, снятие эмоциональной возбудимости.

Дети выполняют упражнения, стоя в круге, на расстоянии друг от друга:

- «Вы — осенние листочки, покачаемся на ветру легко, воздушно»;
- «Течет прозрачная вода - мягко, плавно». Выполняются «волны» поочередно правой и левой руками, взмахи руками в центр круга, «волны» впереди себя;
- «Вы — маятники — тяжелые, громоздкие, покачаемся из стороны в сторону». Ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполняются наклоны с отрывом пятки от пола;
- «"Покапаем", как мелкий и частый дождик». Быстро, легко выполняется бег на носках.

Модуль 10. Развитие мелкой моторики

Модуль 15. Утренняя гимнастика

1. Упражнение «**Равновесие**». Встать на одной ноге, другую ногу согнуть в колене и произвольно «повесить», руки — на поясе. Медленно повернуться в одну, затем — в другую сторону.

2. Упражнение «**Силач**». Отжимания от стены (встать лицом к стене на расстоянии вытянутой руки), пятки от пола не отрывать — 15 раз.
3. Упражнение «**Мячик**». Руки за головой сложены в замок, подпрыгнуть по 10 раз на каждой ноге.
4. Упражнение «**Зернышки**». Стоя, выполнять наклоны вправо, вниз, влево, стараться дотронуться пальцами пола.

Научно-практический журнал
Инструктор по физкультуре № 1 \ 2009
Бобошко И.Е., канд. мед. наук;
Жданова Л.А., д-р мед. наук, профессор,
заслуженный деятель науки РФ.