

Упражнения «Саморегуляция»

1. Растяжка "Половинка".

Цель: оптимизация тонуса мышц.

Выполнять сидя на полу. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение верхней половины тела, напряжение нижней половины тела), левостороннее и правостороннее (напряжение правой и затем левой половины тела), напряжение левой руки и правой ноги, а затем правой руки и левой ноги.

2. Дыхательное упражнение.

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, ритмирование организма.

Выполнять сидя на полу. Вдох. Расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик. Пауза (задержка дыхания).

Выдох. Втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом "пьют" воздух.

3. Упражнение для глаз

Выполнять сидя на полу. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным(вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений производится сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы.

4. Упражнения "Колечко"

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

5.Функциональное упражнение "Послушать тишину".

Цель: формирование произвольной регуляция собственной деятельности, развитие аудиального гнозиса.

Сидя на полу. Закрывать глаза и последовательно послушать звуки на улице за окном, затем в комнате, свое дыхание, биение сердца (5 — 7 минут).