**Картотека**

**«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»**

**для детей дошкольного возраста с нарушением функций опорно – двигательного аппарата и комплекс упражнений для детей с НОДА.**

Данная картотека включает в себя игровые упражнения простые по содержанию, хорошо знакомые детям на различные группы мышц содержат элементы корригирующей гимнастики, психогимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики. Продолжительность игровых оздоровительных упражнений для детей дошкольного возраста не более 10 минут.

Основной целью использования педагогами или родителями в работе с детьми картотеки «Оздоровительные упражнения» является предупреждение мышечного и зрительного переутомления, а также развитие памяти, мышления, воображения, восприятия, анализа, синтеза, глазо – двигательной координации, пальцевой моторики, кинестетических ощущений. Картотека «Оздоровительные упражнения» составлена в помощь педагогам дошкольного образовательного учреждения и родительскому сообществу.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**Цель:** повышение двигательной активности; глазодвигательной координации; развитие артикуляционной моторики, силы воздушной струи.

**«СОЛНЕЧНЫЙ ЗАЙЧИК»**

Солнечный мой заинька,

Прыгни на ладошку.

Солнечный мой заинька,

Маленький, как крошка.

Прыг на носик, на плечо.

Ой, как стало горячо!

Прыг на лобик, и опять

На плече давай скакать.

Вот закрыли мы глаза,

А солнышко играет:

Щечки теплыми лучами

Нежно согревает.

*Дети вытягивают вперед ладошку.*

*Ставят на ладонь указательный палец другой руки.*

*Прослеживают взглядом движение пальца, которым медленно прикасаются сначала к носу, вновь отводя вперед, затем последовательно дотрагиваются до одного плеча, лба и другого плеча, каждый раз отводя палец перед собой.*

*Голова все время находится в фиксированном положении.*

*Закрывают глаза ладонями.*

Все больного навещают,

Все больного угощают:

Кто морошкой,

Кто черникой,

Кто сушенной земляникой.

*Переводят взгляд вверх-вниз, вправо-влево.*

Смотрит носик вправо-влево,

Смотрит носик вверх и вниз.

Что увидел хитрый носик?

Ну, куда мы забрались?

*Резко перемещают взгляд вправо и влево.*

*Резко перемещают взгляд вверх и вниз.*

*Мягко проводят указательными пальцами по векам.*

**«ЗАЙКА»**

Каждый ребенок берет зайчика в руки или любой предмет

Зайка вправо поскакал,

Каждый зайку увидал.

Зайка влево поскакал,

Каждый взглядом увидал.

Зайка – вправо, зайка – влево.

Ах, какой зайчонок смелый!

*Дети прослеживают движения зайчика взглядом, голова остается в фиксированном положении.*

**«МУХА»**

Громко муха зажужжала,

Над слоненком виться стала.

Муха, муха полетела

И на нос слоненку села.

Снова муха полетела,

И на ухо она села.

Муха вверх, и муха вниз.

Ну, Слоненок, берегись!

Слоненок наш закрыл глаза –

Улетела егоза!

*Вытягивают вперед руку и описывают указательным пальцем в воздухе круг, прослеживая движение глазами.*

*Дотрагиваются пальцем до кончика носа, сфокусировать взгляд на кончике пальца.*

*Дотрагиваются до уха, прослеживая движение пальца взглядом в пределах видимости, не поворачивая головы. Так же медленно дотрагиваются до второго уха, прослеживая движения взглядом.*

*Резко перемещают взгляд вправо, влево, вверх, вниз, зафиксировав его на кончике пальца.*

*Плотно прижимают ладони к открытым глазам так, чтобы через них не проникал свет.*

\*\*\*

Смотрит вправо – никого,

Смотрит влево – никого.

Раз-два, раз-два –

Закружилась голова.

Глазки закрывали,

Глазки отдыхали.

Как откроем мы глаза,

Вверх посмотрим, да-да-да.

Вниз ты глазки опусти,

Вверх опять их подними.

Пальцами погладь глаза,

Отдыхать пришла пора.

*Резко переводят взгляд вправо-влево.*

*Выполняют круговые вращения глазами.*

*Закрывают глаза.*

*Резко переводят взгляд вверх-вниз.*

**Комплексы коррекционных упражнений**

**Цель:** способствовать повышению двигательной активности; укрепление сводов стопы; развитие двигательно – моторной координации

Чуть слышно осень наступает,

Плоды на ветках созревают.

Уж ягод сладких полон лес.

И дождь осенний льет с небес.

Сад давно уж нас зовет…

Мы отправимся в поход.

Вот дорога впереди.

Боком надо нам пройти.

Высоко ноги поднимая,

Весело шагаем.

Ступеньки к озеру спешат,

Прыгать нам они велят.

По дорожке земляной

Идем «змейкой»,

Затем обычною ходьбой.

Врассыпную все идем.

Скоро-скоро сад найдем.

Увидали сад и побежали.

Что в саду мы увидали?

Яблоки красные

Высоко на ветках,

Их достанем, детки.

Вот они какие –

Красные, большие.

Яблоки под деревом найдем

И в кучу соберем.

Дети яблоню потрясут –

Яблоки качаться начнут.

Яблоню мы потрясли,

Яблоки попадали.

Заглянем под ветки:

Нет ли яблок, детки?

Яблоко с ветки упало

И запрыгало, поскакало.

Яблок много мы собрали

И немножечко устали.

По саду долго мы гуляли,

Свежим воздухом дышали,

Руки в стороны, к плечам –

Не нужна усталость нам.

Руки вверх, вниз, вперед –

Пора заканчивать поход.

*Ходят на носках.*

*Идут приставным шагом боком.*

*Шагают с высоким подъемом колена.*

*Прыгают на обеих ногах с продвижением вперед.*

*Ходят «змейкой»*

*Идут обычным шагом.*

*Ходят врассыпную.*

*Бегут по кругу с ускорением и замедлением в зависимости от темпа музыки.*

*Останавливаются, повернувшись лицом в круг.*

*И.п .- основная стойка. 1 – руки вперед, вверх, подняться на носки.*

*2 – вернуться в и.п. повторить 6 – 8 раз.*

*И.п. – сесть с прямыми ногами, руки внизу, впереди. 1 – развести руки в стороны, назад. 2 – вернуться в и.п. повторить 6 – 8 раз.*

*И.п. – сесть, ноги врозь, руки вниз. 1 – руки в стороны - назад. 2- руки вперед – вниз. Повторить 5 – 6 раз.*

*И.п. – лежа на спине, руками обхватить согнутые в коленях ноги.*

*1 – 4 – раскачивание вперед – назад. Повторить 5 – 6 раз.*

*И.п. – опора на колени и кисти рук.*

*1 – руки согнуть в локтевых суставах, туловище прогнуть, сделать подлезание вперед*

*2 – вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.*

*Прыжки по показу ведущего.*

*Идут спокойно врассыпную, поднимая руки в стороны, вверх, вниз, к плечам.*

**«Колобок»**

*Цели:*улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышц позвоночника, верхних и нижних конечностей.

Что за странный колобок

На окошке появился?

Полежал чуток,

Взял и развалился.

И.п.: лечь на спину, а затем сесть, обнимая руками колени. Убрать голову в колени. Прижать колени к плечам и посмотреть на свои ступни ног.

Вот вы все и колобки!

Раз, два, три, четыре, пять —

Развалились все опять.

Вытянуть ноги и лечь на спину.

**«Ножницы»**

*Цели:*укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы. И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине

**«Плавание на байдарках»**

*Цели:*укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

**«Гусеница»**

*Цели:*формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все – гусеницы. Поползли!

**«Великаны и гномики»**

*Цели:*укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» - идти на носочках, руки вверх. «Гномики» - идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

**«Еж с ежатами»**

*Цели:* формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной

На полянке, на лесной,

Куча листьев, где лежит,

Еж с ежатами бежит.

Мы вокруг все оглядим,

На пенечке посидим,

А потом все дружно сядем

И иголки все покажем.

Показали, показали

И домой все побежали.

*Бег на носках.*

*Произносить звуки (фрр-фрр- фрр)*

*Бег в полуприседе на носках, руки в упоре на бедрах, спина круглая.*

*Присесть, вытягивая шею вверх.*

*Присесть с упором на кисти рук, голову опустить, спина круглая – «показываем иголки».*

*Бег на носках.*

**«Самолетик – самолет»**

*Цели:* укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик – самолет.

Отправляется в полет.

Жу, жу, жу,

Постою и отдохну.

Я налево полечу,

Жу, жу, жу,

Постою и отдохну.

*Развести руки в стороны, ладонями вверх.*

*Выполнять поворот вправо и произносить звук (ж0.*

*Встать прямо, опустить руки, пауза.*

*Поднять голову – вдох. Выполнить поворот влево и выдох на звук (ж).*

*Встать прямо и опустить руки – пауза.*

**«Мышка и мишка»**

Цели: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный.

У мышки – очень маленький.

Мышка ходит

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

*Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки – вдох.*

*Присесть, обхватить руками колени, опустить голову – выдох с произнесением звука (ш)*

**«Кошечка»**

*Цели:* укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину, голову приподнять.

**«Ель, елка, елочка»**

*Цели:* воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги – прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели – елки.

Они пониже, но такие, же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они – совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

**Игры и упражнения для развития моторики руки**

• **«Моем ручки»** - дети поочередно круговыми движениями охватывают кисти правой и левой руки.

• **«Надеваем перчатки»** - проводим от ногтя до основания каждого пальца правой руки собранными вместе всеми пальцами левой руки (и наоборот) начиная с большого пальца.

• **«Снимаем варежку»** - начинаем движение у основания кисти (охватываем поочередно правую и левую руку) и доходим до кончиков пальцев.

• **«Идет коза рогатая»** - все пальцы кроме среднего и указательного сжаты в кулак. При этом кисть вытянутой руки поворачивают поочередно вправо и влево.

• **«Зайчик шевелит ушками»** - указательный и средний пальцы направлены вверх, их поочередно сгибают и разгибают (остальные при этом все время сжаты в кулак).

• **«Здравствуй пальчик!»** - в этом задании нужно поочередно коснуться большого пальца указательным, средним, безымянным пальцем и мизинцем. Когда дети смогут запомнить названия всех пальцев, можно усложнять и конкретизировать задания, меняя последовательность касаний.

• **«Нарисуй в небе солнышко»** - указательным пальцем «рисуем» круг, используя при этом как правую, так и левую руку. В дальнейшем можно делать это упражнение одновременно двумя руками.

• **«Мячики»**- Легкие и безопасные, их можно скатать из фольги или бумаги.

• **«Маракасы».** В небольшие пластиковые бутылки насыпаем мелкие предметы: бусинки, камешки, монетки, семена. Вместе с ребенком можно просто наполнять бутылочки и закручивать их, а можно усложнять задачу: смешать наполнители в кучу и раскладывать каждый вид в «свой сосуд». Каждый из них будет иметь свой «голос», кроме того, через прозрачные стенки интересно отдыхая рассматривать содержимое!

• **«Шуршарики».** Теперь наполняем мелкими предметами слегка надутые шарики, один оставляем пустым. Ощупываем и отгадываем: «что внутри?»

**Массаж пальцев рук**

**Можно выполнять массаж со следующим материалом:**

- зубной щёткой,

- массажной расчёской,

- карандашом, фломастером,

- различные мячики, шарики,

- грецким орехом.

**Упражнения с мячами, шариками**

- Учить захватывать мяч всей кистью и отпускать его;

- катать по часовой стрелке;

- держать одной рукой-другой и выполнять ввинчивающие движения, пощёлкивания, пощипывания;

- сжимать и разжимать;

- подбрасывать и ловить.

**Игры с крупами**

- Способствуют развитию мелкой моторики, чувственного восприятия, закрепление цвета, формы, мышления.

- Массаж ладоней при помощи горошины или фасоли,

- пересыпание крупы из одной ёмкости в другую (баночки, миски, стаканчики, коробочки),

- «волшебный мешочек» - угадывание на ощупь (различные крупы),

- «Сухой бассейн» из фасоли и гороха,

- выкладывание геометрических или растительных орнаментов по опорным точкам,

- выкладывание фигурок людей и животных, цифр, букв

**Игры с водой и песком**

**Игры с водой** хороши тем, что позволяют даже незначительным движением – шлепком по воде – привести в движение и саму воду, и предмет, положенный в нее. Хорошо играть с предметами разными по плотности: одни будут плавать, а другие «утонут». Те из них, что будут издавать звуки, с одной стороны, привлекут внимание, с другой – будут способствовать сенсорному восприятию.

**Игры с песком** разовьют и усовершенствуют тактильную чувствительность и моторику кисти, привлекут и удержат внимание ребенка своей динамичностью. Перемешивание и пересыпание, заполнение песком предметов, смешивание с водой и даже просеивание через сито – эти нехитрые манипуляции успокоят и принесут положительные эмоции в любом возрасте. Способствуют развитию мелкой моторики, тактильные ощущения.

- «закапывание» игрушки, предмета,

- поиск «клада»,

- различные изображения (рисование) на песке,

- работа с пипеткой (всасывание воды пипеткой),

- раскрашивание воды (опыты с водой),

- поделки с применением песка.

- произвольно отпустить игрушку из руки в воду (по инструкции: «Дай»);

- вынуть - вложить игрушку самостоятельно или с помощью взрослого;

- покатать машину, мяч, кораблик по воде;

- собрать из воды мелкие предметы двумя пальцами, варьируя вес, форму и величину предметов

**Игры с резинками и ленточками, проволокой**

Способствуют развитию мелкой моторики, ловкости пальцев рук, внимания, усидчивости, терпения; развитие чувства цвета, размера.

- Складывать ленточки,

- наматывать на палочку,

- брать резинку со стола различными пальчиками,

- растягивать резиночку разными пальцами рук

**Куклотерапия, пальчиковый театр**

Способствует развитию мелкой моторики, творчества, ловкости, ориентировка в пространстве, сочетать движения с речью, развитие творческого потенциала.

- вождение куклы,

- одевание куклы на разные руки,

- имитация движений и речи.

**Игры с прищепками**

Способствует развитию мелкой моторики, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, развивает чувственный опыт.

- перекладывать с одной руки в другую,

- доставать прищепки из корзинки,

- прищепками «кусать» поочерёдно ногтевые фаланги,

- «сушим платочки» (развешивание платочков на верёвочку),

- «добавлялки» подбираем недостающие детали для предметов, (например, для ежа – иголки, для солнца – лучики, для дома – крышу и так далее),

- подбирать прищепки по цвету одежды, ткани.

**Работа с кольцами**

На столе стоит деревянный стержень и лежит несколько одинаковых по размеру колец. Ребенку предлагается поочередно надеть эти кольца на стержень. Предварительно взрослый объясняет и показывает, как надо выполнять эти действия.

**Работа с кубиками**

Перед ребенком выставлено несколько кубиков одинакового размера. Малыш должен после объяснения и показа самостоятельно поставить кубики один на другой, чтобы получилась башенка, затем домик и др.

**Работа с деревянными игрушками**

На столе разложены складные деревянные матрешки, пирамидки, коробки. Взрослый вместе с ребенком внимательно рассматривает эти предметы. Затем ребенку показывают, как открывается игрушка, как ее можно разбирать, собирать и закрывать. После объяснения и показа взрослый предлагает ребенку выполнять действие самостоятельно.

**С шариками**

На стол ставят пустую коробку, с обеих сторон от нее кладут несколько шариков. Взрослый берет один шарик, который находится с правой стороны от ребенка, и бросает его в коробку, а потом предлагает ребенку сделать так же.

При этом необходимо определить, насколько ребенок владеет той или другой рукой, как он схватывает шарик.

**Предложите детям следующие задания:**

- Легко нажимать тремя пальцами на грушу пульверизатора, при этом получаемую направлять струю воздуха на ватку так, чтобы она плавно двигалась по столу.

- Между указательным и средним пальцами натянуть тонкую круглую резинку. Перебирать эту резинку указательным и средним пальцами другой руки (как струны гитары).

- Сжимаем пальцы в кулак, затем поочередно сгибаем и разгибаем каждый палец при остальных собранных в кулак. Повторять до 10 раз.

- Сжатыми в кулак кистями сделаем круговые движения влево и вправо. Повторим круги в ту и в другую сторону 10 раз.

- Разведем прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно сгибаем пальцы в кулак. Потом, начиная с большого, возвращаем их в исходное положение.

- Поочередно сгибать пальцы правой руки (левой руки), начиная с большого пальца.

- Согнуть пальцы правой (левой) руки в кулак, поочередно их выпрямлять, начиная с мизинца и начиная с большого.

- Брать крупные предметы, различные по весу, материалу, форме игрушки всей кистью;

- Брать предметы сразу двумя руками (меняют фактуру, объем, вес этих предметов).

**Игры с платочком**

- На столе лежит платок в развернутом виде. Ребенок кладет руку на середину платка ладошкой вниз, все пальчики раздвинуты. На слова педагога «дружно пальчики сведите» и платок в ладонь возьмите». Ребенок сдвигает пальцы, захватывает платок между пальцами. То же самое проделывается другой рукой.

**- «Змейка»**

Руки, согнутые в локтях стоят на столе. На слова педагога « змейка быстрая ползет, поиграть ребят зовет» - дети направляют платочек между мизинцем и безымянным пальцем, заводят платок между безымянным и средним, далее протягивают между средним и указательным. Заканчивается протягивание между указательным и большим пальцами, «змейка» ползет справа налево и обратно, начиная свой путь между большим и указательным пальцем и т.д. Направление движения «змейки» будет зависеть от той руки, двигательная функция которой наиболее сохранена.

**- «Комочек»**

Платочек в развернутом виде лежит на столе. Ладонь руки кладется на угол платка. На слова педагога «и-и-и… комкать, комкать, мять наши ручки не унять» – ребенок начинает комкать платок так, чтобы он весь оказался в кулаке.

**Задания на развитие мимики лица у детей с ДЦП:**

• взрослый должен демонстрировать малышу, как принюхивается щенок, прислушивается птица, как кошка выслеживает мышку. Затем следует попросить ребенка повторить увиденное;

• продемонстрировать удивленные глаза, попросить повторить;

• описать момент счастья и удовольствия, показать, как радуется ласке котенок, а щенок – вкусному угощению;

• описать ощущение боли, продемонстрировать боль в животе, плач, чувство холода;

• показать момент отвращения: пусть малыш представит, что пьет горькое лекарство или ест лимон;

• объяснить, что такое злость, показывая сердитого человека;

• продемонстрировать чувство страха, потери родного дома или родных людей;

• развивать чувство стыда и вины за свои поступки, научить просить прощения.

**Комплекс упражнений для детей с ДЦП**

**Занятия, развивающие навыки движения:**

• ребенок сидит на корточках, взрослый становится перед ним так же, кладет ручки ребенка на свои плечи и, придерживая его у пояса, пытается поставить малыша на колени;

• ребенок стоит на коленях, взрослый поддерживает его подмышками и наклоняет в разные стороны. Такой прием позволяет ребенку научиться распределять нагрузку то на правую, то на левую ножку;

• взрослый стоит позади стоящего ребенка, придерживая его подмышки, и мягко толкает своими коленями подколенные впадины ребенка, заставляя его присесть;

• ребенок сидит на стуле, взрослый стоит напротив него, зафиксировав его ножки, прижав ступни к полу. Взрослый берет руки ребенка и вытягивает их кпереди и кверху, что заставляет малыша встать;

• придерживая ребенка, просить его постоять попеременно на каждой ножке, стараясь сохранить равновесие;

• подстраховывая ребенка за руки, производить толчки и тянущие движения в разные стороны, заставляя ребенка сделать шаг.

**Занятия для нормализации суставных функций:**

• ребенок лежит на спине, одна ножка вытянута, а другую следует постепенно приводить коленом к животу, после чего вернуться в первоначальное положение;

• ребенок лежит на боку, при помощи взрослого медленно отводя бедро то в одну, то в другую сторону. Колено при этом согнуто;

• ребенок лежит на спине, попеременно поднимает и опускает ножки, сгибая их в колене;

• ребенок лежит на животе, под грудью подложена подушка. Взрослый приподнимает ребенка за верхние конечности, разгибая верхнюю часть туловища.

**Занятия для мускулатуры живота:**

• ребенок сидит на стуле, взрослый помогает ребенку наклониться вперед. Возврат в исходное положение малыш должен проделать самостоятельно, либо при небольшой помощи взрослого;

• ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела. Необходимо стимулировать попытку малыша перевернуться на живот и снова на спину самостоятельно, не используя при этом ручки;

• научить ребенка напрягать мышцы животика, упражнение можно сочетать с глубокими вдохами и выдохами;

• ребенок сидит на полу, ножки вытянуты. Помочь малышу дотянуться пальчиками рук до пальчиков ног, не сгибая ножки в коленях;

• ребенок лежит на спине, взрослый помогает ребенку поднять прямые ножки и довести их, прикоснувшись пальцами пола над головой.

**Занятия для устранения гипертонуса мышц рук:**

• проводить активные движения кистью ребенка в разных направлениях, изредка потряхивая рукой и расслабляя мускулатуру;

• крепко удерживать руку или предплечье ребенка до устранения состояния гипертонуса, после чего покачать или встряхнуть конечность для расслабления.

**Занятия для мышц ног:**

• ребенок лежит на спине, ручки вдоль тела, ножки привести к животу. Взрослый удерживает голени и поочередно отводит ножки в тазобедренном суставе, сочетая отведения в стороны с круговыми вращениями ноги;

• взрослый проводит ребенку сгибательные и разгибательные движения тазобедренного сустава, после этого ребенок пробует удержать ножку самостоятельно.

**Занятия для поддержания шейной мускулатуры и мышечного корсета туловища:**

• ребенок лежит на спине, а взрослый, приподнимая туловище за подмышки, покачивает его из стороны в сторону, поворачивает вправо и влево, не позволяя ребенку сопротивляться. Точно так же покачивают и голову, придерживая её на весу;

• ребенок лежит на боку, а взрослый пытается опрокинуть его на живот, либо на спину. При этом малыш должен пытаться не поддаваться толчкам, оказывая сопротивление;

• ребенок сидит на стуле, руки и голова расслаблены. Взрослый поворачивает голову в разные стороны, наклоняет вперед и назад, а ребенок пытается максимально расслабить мышцы шеи.

**Занятия для стабилизации дыхания:**

• попросить ребенка сымитировать глубокое дыхание, задуть горящую свечу, сдуть с ладони перышко. Полезно вместе с малышом надувать воздушные шарики или играть, пуская мыльные пузыри;

• отличный эффект можно ожидать, если научить ребенка петь. Схожее действие наблюдается при игре на губной гармошке, свирели, для начала можно использовать обычн