

## Примерные комплексы упражнений МЗО

### КОМПЛЕКС № 1

#### *Растяжки*

**«Вверх».** Встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно (отсчитываем вслух примерно 5 секунд) поднять расслабленные руки вверх. Постепенно растягиваем все тело, не отрывая пятки от пола. Постоять в этом положении, задержав на 2—3 секунды дыхание. На выдохе — постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться так же медленно в исходное положение – И.П.

#### *Общий двигательный репертуар*

**«Ползание по-пластунски».** Ребенок ложится на пол на живот и ползет 2—3 метра до цели, *как сможет*. Взрослый фиксирует внимание на том, что при выполнении упражнения работают обе руки и обе ноги.

#### *Подвижные игры*

**«Стоп-упражнения».** Ребенку предлагают свободно двигаться, выполнять любые движения под музыку, делать какие-либо упражнения и т. д., но по условному сигналу — хлопку — он должен замереть и держать позу, пока вы не предложите продолжить движение. По этому принципу построены известные игры «Море волнуется», «Замри — отомри» и др.

### КОМПЛЕКС № 2

#### *Растяжки*

**«Раскрылись».** Встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней; кулаки прижаты к низу живота. Поднять кулаки к плечам и медленно прогнуться в спине, разводя плечи назад. Вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки, постепенно все тело как струнку (представьте, что вы только проснулись и потягиваетесь). Медленно вернуться в И.П., выполняя движения в обратном порядке.

#### *Общий двигательный репертуар*

**«Ползание на спине».** Ребенок ложится на пол на спину и ползет 2—3 метра до цели, *как сможет*. Взрослый следит за тем, чтобы при выполнении упражнения ребенок не поднимался на локтях и не переворачивался на бок.

#### *Подвижные игры*

**«Условные сигналы».** Перед занятием ребенку задаются условные сигналы. Один хлопок — посмотреть вверх-вниз (или направо-налево, или поднять руки, или присесть на корточки, или произнести «звезда»). Два хлопка — попрыгать (или сделать «ласточку», или произнести «гвоздь»). Три — встать с поднятыми вверх прямыми руками (произнести «крендель»).

### **КОМПЛЕКС № 3**

#### *Растяжки*

**«Репка».** Ребенок сидит на корточках, колени — в стороны, сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно «растет» до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны — «репка» выросла; ее листья (ладони) ловят солнечные лучи.

#### *Общий двигательный репертуар*

**«Приставной шаг на четвереньках»** (одноименно). И.П. — ребенок стоит на четвереньках, смотрит вперед. По команде ребенок «шагает» левой рукой и левой ногой влево, затем по команде приставляет правую ногу и правую руку. Делает несколько шагов влево. Затем, меняя руку и ногу, аналогичным образом передвигается вправо. Рука и нога должны касаться пола одновременно.

#### *Подвижные игры*

**«Четыре стихии».** Вы договариваетесь с ребенком, что, если прозвучит слово «земля», он должен опустить руки вниз (присесть; произнести слово, относящееся к земле, например, «трава»; изобразить змею).

На слово «вода» - вытянуть руки вперед (изобразить волны, водоросли; сказать «водопад» и т. п.).

На слово «воздух» - поднять руки вверх (потянуться, изобразить полет птицы; сказать «солнце»).

На слово «огонь» - станцевать твист, произвести вращение рук в лучезапястных и локтевых суставах (повернуться кругом; изобразить костер, дровосека и т. п.).

### **КОМПЛЕКС № 4**

### *Растяжки*

**«Черепашки».** И.П. — ребенок сидит на полу, ноги прямые, разведены в стороны. По команде взрослого ребенок медленно (на счет 5), по-черепашьи «шагает» ладошками по направлению к левой пятке, пытается обеими руками захватить левую ступню, потом выпрямляется, возвращаясь в И.П. отдыхает в течение того же времени. То же — с правой ногой.

### *Общий двигательный репертуар*

**«Цыганочка».** И.П. — ноги на ширине плеч, руки опущены. По команде ребенок дотрагивается левой рукой до поднятого правого колена, возвращается в ИП; сзади дотрагивается правой рукой до левой пятки (согнутая колене левая нога отводится назад); возвращается в ИП, затем упражнение выполняется аналогичным образом для правой руки и левого колена, левой руки и правой пятки.

### *Подвижные игры*

**«Времена года».** После того как вы обсудили, что бывает зимой, летом, осенью и весной, сыграйте в игру «Лето—зима». В этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (взрослый) указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Лето, зима, лето, зима...». Игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро (пока ведущий считает до пяти) назвать какие-то «зимние» слова. Когда дети усвоят эту игру, можно добавить все времена года, а затем и другие, ясные детям понятия (например, «дома — в лесу», «дома — в лесу — на улице», «игра — еда» и т. д.).

## **КОМПЛЕКС № 5**

### *Растяжки*

**«Росток».** Ребенок сидит на корточках, обхватив колени руками. Взрослый: «Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; ты растешь, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать тебе расти».

Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. «Один» — медленно начинают выпрямляться ноги; «два» — ноги продолжают «расти», постепенно оживают руки, но пока висят, как тряпочки; «три» — осторожно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам); «четыре» — выпрямляются плечи, шея, голова; «пять» — руки поднимаются вверх, смотрим на солнышко, тянемся к нему.

### *Общий двигательный репертуар*

**«Художник».** Рисование прямых, диагоналей, кругов, спиралей в воздухе: - отдельно каждой рукой; - одновременно двумя руками (каждой свой круг, диагональ и т. д.)

### *Подвижные игры*

**«Хлопки».** Дети свободно передвигаются по комнате. Им предлагается игра: «Ты ходишь и одновременно внимательно слушаешь меня: если услышишь один хлопок в ладоши, то сразу должен остановиться и стоять, пока я не скажу «идём». Если услышишь два хлопка, должен подпрыгнуть и стоять, пока я не скажу «идём». Если услышишь три хлопка, должен сразу остановиться, хлопнуть в ладоши один раз и стоять, пока я не скажу «идём».

Сначала инструкцию подробно проговаривает взрослый, затем в краткой форме, с помощью вопросов взрослого, — сам ребенок. Для самых маленьких, особенно на первых этапах занятий, конечно, достаточно двух простых инструкций.

## **КОМПЛЕКС № 6**

### *Растяжки*

**«Локотки».** И.П. — ребенок лежит на животе, лбом на пальцах рук, прижатых к полу; локти также лежат на полу. По команде локти поднимаются как можно выше на 3—5 секунд, после чего ребенок расслабляется такое же время.

### *Общий двигательный репертуар*

**«Приставной шаг (одноименно) ходьба».** И.П. — ребенок стоит лицом к стене, ноги на ширине плеч, руки согнуты, ладони лежат на стене на уровне глаз. (Если нет возможности встать у стены, можно «положить» руки на воображаемую, находящуюся прямо перед собой, стену.) Под счет (хлопки) ребенок передвигается вдоль стены приставным шагом сначала в одну, затем в другую сторону, одновременно переставляя **одноименные** руку и ногу.

### *Подвижные игры*

**«Запретное слово».** Взрослый с детьми по очереди называет разных зверей (или цвета, или фрукты и т. п.). Запретным является, например, слово «белка». Когда вы произносите: «белка», ребенок должен молча хлопнуть в ладоши или сделать любое другое движение.

Для более взрослых детей в это упражнение можно включить «запрет» на определенный цвет, число, какое-либо животное или птицу, месяц года и т. п. Аналогично можно построить упражнение с «запретным» движением.

## КОМПЛЕКС № 7

### *Растяжки*

**«Утиный хвостик».** Ребенок стоит, немного наклонившись вперед. Ноги на ширине плеч; колени согнуты примерно наполовину возможного объема сгибания. Ребенок двигает «хвостиком» влево и вправо, не задействуя ноги, и не двигая корпусом.

### *Общий двигательный репертуар*

**«Велосипедный шаг» (реципрокно) И.П.** — ребенок стоит, смотрит перед собой, руки опущены. Под счет (хлопки) ребенок соединяет разноименные локоть и колено, пересекая среднюю линию своего тела.

### *Подвижные игры*

**«Рыба, птица, зверь».** Лучше, если в этой игре участвуют несколько человек. Ведущий (сначала это должен быть взрослый) указывает по очереди на каждого игрока и произносит: «Рыба, птица, зверь, рыба, птица...» Тот игрок, на котором остановилась считалка, должен быстро (пока ведущий считает до трех) назвать — в данном случае птицу. Причем названные животные больше уже не должны повторяться. Если ответ правильный, ведущий продолжает игру; если ответ неверный, ребенок выбывает из игры. Эту игру можно проводить в самых разных вариантах, когда дети называют, например, цветы, деревья, фрукты, одежду и т. д.

## КОМПЛЕКС № 8

### *Растяжки*

**«Кошка».** И.П. — ребенок стоит на четвереньках. По команде взрослого выгибает и прогибает спину в поясничном отделе. При прогибании спины голова ребенка поднимается вверх, при выгибании — опускается вниз. Затем упражнение выполняется с неподвижной головой.

### *Общий двигательный репертуар*

**«Царство животных» (движения в средней зоне).** Ребёнок выбирает животное, имитирует его повадки, движения, звуки:

«Лягушка» — прыжки на месте и с места на место.

«Заяц» — прыжки и переходы, легкие и отрывистые движения.

«Медведь» —

медленные, тяжелые, сильные движения.

«Лиса» — плавные, гибкие, быстрые, непредсказуемые движения в различных ритмах.

«Лев» (тигр, пантера) — сильные, быстрые, гибкие движения; рычание (высвобождение эмоций).

«Лошадь» — акцент на движение корпуса и ног. Законченные, сильные, резкие движения, требующие большого пространства.

### *Подвижные игры*

«Зеваки». Дети идут по кругу. По сигналу все останавливаются, делают три хлопка и поворачиваются кругом, затем продолжают движение. Крайне важны в обсуждаемом контексте упражнения на переключение, на преодоление стереотипа. Здесь задается два-три условных сигнала и соответствующие им реакции, которые ребёнок должен запомнить.