

## **Предлагаем примерный комплекс упражнений для ребенка раннего возраста.**

### **1 комплекс**

1. Массаж от ног до головы, лежа с прощупыванием мышечной и поведенческой реакции на болевые ощущения. Каждый локальный массаж конечностей заземляется на животе. Живот - это активизация подкорки головного мозга (более низшие уровни развития). Грудь - это активизация коры головного мозга.
2. Раскачки на спине вперед назад и вправо влево, на животе (упражнение «уточка») вперед назад и вправо влево
3. Сидя по турецки: ♦ Игра в «Ладушки» с изменением позиции рук. Проверяем реакцию ребенка и его включенность в ситуацию.  
♦ Игра «Муха» - вырабатываем у ребенка интуитивную защитную реакцию, формируем периферическое восприятие (реакция рук).
4. Раскачки на большом мяче - развитие мозжечкового баланса, так же осознание своего тела в пространстве и управление им.
5. Стоя: игры на равновесие - развитие мозжечковой зоны и осознание своего тела в пространстве.  
♦ Поднять ногу ребенка и удерживать, не разрешая ни за что держаться.  
♦ «Мишка косолапый» под стихотворение поднимать то одну то другую ногу, ребенок удерживает равновесие.
6. Положить ребенка к себе на колени спиной - развивать спинной прогиб позвоночника. То же на большом мяче - положить ребенка спиной на мяч.

### **2 комплекс**

1. Массаж рук сидя с прощупыванием мышечной и поведенческой реакции на болевые ощущения. Каждый локальный массаж конечностей заземляется на животе, щеках.
2. Лежа: массаж ног с прощупыванием мышечной и поведенческой реакции на болевые ощущения. ♦ Рукой ребенка стучим по полу с другой стороны тела или поглаживаем поверхность пола - развитие чувствительности рук.  
♦ Рука поднимается, расслабляется, а потом с силой отбрасывается в сторону другой части тела - вызываем интуитивную реакцию ребенка на боль. То же и с другой рукой. Все делается по 10 раз.  
♦ Игра «Поезд» - стучим своей рукой по полу, приближаясь от пояса ребенка к его лицу (ребенок должен рукой остановить поезд) за это его хвалят - увеличиваем темп прохождения каналов восприятия от сигнала в мозг, из мозга на периферические зоны (здесь реакции руки).
3. Раскачки на спине вперед назад и вправо влево, на животе (упражнение «уточка») вперед назад и вправо влево.
4. Стоя: игры на равновесие - развитие мозжечковой зоны и осознание своего тела в пространстве. Поднять ногу ребенка и удерживать, не разрешая ни за что держаться.  
♦ «Мишка косолапый» под стихотворение поднимать то одну то другую ногу, ребенок удерживает равновесие.  
♦ Ребенок становится на крупную возвышенность, где стоит достаточно не устойчиво, специалист бьет по ней ногой, ребенок должен устоять - осознание своего тела в пространстве развитие мозжечкового баланса.
5. Лестница: залезать и слезать с лестницы 10 раз. Лучше если ребенку будет дано какое-нибудь задание (постучать по стене, бросить мяч, повисеть на руках и т.д.)
6. Игры с мячом - развитие межполушарного взаимодействия: ловить легкий мяч и бросать специалисту, бросить можно, так что бы ребенок почувствовал, если не поймает, то может быть больно.  
♦ Бросать и ловить мяч на 1 кг, 2 кг, 3 кг. Бросать мяч от груди, сверху. Ребенок ловит легкий мяч, лежа, специалист бросает мяч сверху. Лежа щекотать 1 минуту – активизация подкорки головного мозга.
8. Смотреть в глаза счет до 10.