

Характеристика нарушений двигательной сферы у детей с аутизмом. Особенности организации занятий по коррекции и развитию двигательной сферы у детей с нарушениями аутистического спектра¹

Э.В. Плаксунова

В последние годы в детской популяции все чаще встречаются аутистические расстройства разной этиологии (Башина, Краснопёрова, Симашкова, 2003). Поэтому проблема обучения и воспитания детей, страдающих расстройствами аутистического спектра, сегодня является очень важной и малоразрешенной.

Многим детям с аутизмом свойственны нарушения регуляции мышечной деятельности, в результате этого своевременно не формируется контроль за двигательными актами, возникают трудности в формировании произвольных движений, в становлении их целенаправленности и координированности, страдает пространственная ориентировка. У многих детей возникают сопутствующие движения (синкинезии), а также трудности зрительно-моторных координаций. При этом сильно нарушенными оказываются моторные компоненты речи, тесно связанные с общим развитием как крупной, так и мелкой моторики.

Кроме того, имеют место двигательные стереотипии (раскачивания всем телом, хлопывания или почесывания, движения пальцами перед глазами или движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружение на одном месте), а также отмечается незнание и неиспользование детьми отдельных частей тела (Феррари, 2006).

Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов, у них проявляются значительные трудности в понимании инструкции и даже в имитации движений.

Нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями аутичных детей с недостаточностью социального взаимодействия, взаимной коммуникации, недоразвитием воображения (Гилберт, Питерс, 2002).

Широкий спектр нарушений возникает даже на фоне неглубоко нарушенных интеллектуальных функций. Так ребенок, страдающий аутизмом и обладающий высоким тестируемым интеллектом, может иметь тяжелые нарушения мотивации действий (Томас Й. Вейтс, 1992).

Дети, страдающие расстройствами аутистического спектра, нуждаются в специально организованных занятиях, направленных на коррекцию и развитие двигательной сферы.

Трудности аутичного ребенка, и проблемы его обучения, во многом обусловлены дефицитом или неправильным распределением психофизического тонуса. Поэтому аутичным детям необходимы специальные занятия по коррекции и развитию двигательной сферы или хотя бы включение эпизодов таких занятий в игру. Для этого можно использовать различное игровое и спортивное оборудование, игровые предметы и спортивный инвентарь (тренажерные устройства, спортивные комплексы, горки, батуты, мячи разных размеров, гимнастические палки, балансиры и др.).

Опыт работы с аутичными детьми показывает, что на первых занятиях, а также при выполнении нового упражнения или двигательного задания необходимо широко использовать метод пассивных движений, постоянную помощь и стимулирование. На стадии формирования у аутичных детей стереотипа двигательной деятельности не нужно пытаться ее разнообразить. Внимание ребенка на новой деятельности, как правило, удерживается недолго. Если ребенку понравилось какое-то двигательное задание, то его можно чередовать с другими заданиями, а на последующих занятиях нужно начинать опять с этого же задания, мотивируя тем самым ребенка к деятельности и поддер-

¹ Опубликовано в № 2, 2008 г., С. 50–62.

живая интерес к занятиям. Разнообразить деятельность можно за счет внесения в задание новых элементов, немного их усложняя.

Во время физкультурных занятий следует формировать «учебное поведение». Например, на занятии ребенок может лежать, сидеть или стоять на коврике, или сидеть на гимнастической скамейке или другом оборудовании, что помогает ему лучше концентрировать внимание на задании.

Способ предъявления задания не сложен. Ребенок сидит или стоит на коврике лицом ко взрослому. Овладев вниманием ребенка и используя инструкцию «Посмотри на меня», взрослый выполняет определенное движение и называет его (например, «руки вверх»). Попытки ребенка повторить это движение поощряются. Если же ребенок не концентрирует внимание на движении, показанном взрослым, и даже не делает попыток его повторить, взрослый оказывает физическую помощь в его выполнении. Затем инструкция повторяется, и взрослый помогает ребенку имитировать правильное движение, если ребенок не выполняет его самостоятельно. Важно помнить, что помощь со стороны взрослого нужно постепенно уменьшать с тем, чтобы ребенок сам со временем смог выполнить данное упражнение.

По мере усвоения ребенком учебного стереотипа и овладения навыками имитации, упражнения нужно усложнять. Важно правильно регулировать нагрузку: числом повторений, интенсивностью и последовательностью выполнения упражнений.

У ребенка с аутизмом формирование двигательной сферы должно основываться, в первую очередь, на воспитании способности к произвольной организации движений собственного тела. Для этого необходимо учить детей выполнять действия, требующие ориентировки в пространстве тела, поскольку «схема тела» является базовой и наиболее естественной, онтогенетически более ранней и закреплённой всем опытом человека системой ориентации» (Семенович, 2002).

Детей с аутизмом рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений, начиная с элементарных вещей, например:

- Учить выполнять движение головой.
- Учить выполнять движения кистями рук.
- Учить выполнять положения, перемещения и движения рук.
- Учить выполнять положения, перемещения и движения ног.
- Учить выполнять положения и движения туловища.

Методика обучения. Осознанное участие в выполнении движения или его воспроизведение является как целью обучения, так и признаком успешного развития восприятия и навыков воспроизведения.

Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их необходимо:

- Медленно и четко выполнять движения, комментируя их.
- Описывать упражнения просто, но образно, пользуясь одними и теми же обозначениями для повторяющихся движений.
- Проговаривать выполняемые движения и предлагать ребенку называть выполняемые движения, а также вместе их проговаривать.
- Начинать с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши, движений руками «вперёд», «вверх», «вниз», сгибательных движений ногами и др.)
- Одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их.
- Сопровождать движения ребенка ритмичным стишком.
- Помогать ребенку, ободрять его, исправлять неправильное движение, поощрять за успехи.
- Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать ему выполнять упражнения, стоя за спиной, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность.

Задачи, решаемые для формирования у детей ориентировки в пространстве собственного тела

1. *Учить ребенка воспринимать отдельные части тела органами чувств.* У ребенка представление о собственном теле («схема тела») формируется только на основе многостороннего опыта, предоставляемого органами чувств. При этом осязание и ощущение движения важны так же, как и распознавание глазами. К тому же ребенок должен чувствовать своё тело через прикосновение к коже и в собственном движении, мышечном напряжении, в изменении положения тела или его частей. Благодаря этому он оптически воспринимает свое тело. Где моя голова, мой нос, мои руки и ноги? Как они выглядят? Какие они на ощупь?

Упражнение: мы даем ребенку возможность ощутить отдельные части тела или конечности, смачивая водой его голову, живот, ногу, ступню или же дуем и дышим на них.

Варианты:

- мы передвигаем тело ребенка пассивно назад, в сторону и вперед; мы поднимаем и опускаем его руки, делаем ими вращательные движения в плечевых суставах, сгибаем и выпрямляем в локтевых суставах;
- подобные упражнения мы проводим и с ногами;
- то же самое проделываем перед зеркалом;
- мы кладем ребенка на спину на большом листе бумаги и обводим контур его тела фломастером или цветным мелком. После этого наш ребёнок может рассмотреть нарисованный контур (при случае можно вырезать): «Это я!».

Указание: части тела должны всегда называться, чтобы ребенок смог их лучше запомнить.

2. *Учить ребенка узнавать и называть части тела и их пространственное расположение.* Знание собственного тела, схема тела должны переноситься на предметы одежды или других людей. При этом ребёнок знакомится с расположением отдельных частей тела в пространстве. Ребёнок показывает на себе названные части тела: глаза, руки, ноги, живот и др.

Упражнение: мы просим ребенка показать на себе названные части тела: где твои глаза? Твои волосы, зубы, ступни?

Варианты:

- мы просим ребёнка показать эти же части тела на другом ребёнке, игрушечном медведе или кукле;
- мы предлагаем ему нащупать части тела с закрытыми глазами, например, руку, волосы, ступни или живот куклы;
- мы спрашиваем ребёнка о том, где находятся его глаза – спереди или сзади; то же самое о животе или голове; какие части тела расположены по бокам (уши, руки) и т.д.
- ребенок должен показать на кукле, какие части тела находятся сверху, а какие внизу.

Указание: сначала называет части тела взрослый, потом ребёнок показывает их. Затем взрослый показывает данные части тела, а ребенок их называет.

3. *Учить ребенка понимать двигательные функции различных частей тела.* Ребенок должен научиться выполнять движения различными частями тела, конечностями.

Упражнение: мы предлагаем ребёнку показать, какие движения он выполняет головой, руками и ногами, животом, ртом и др.

Варианты:

- ребенок должен показать, какие конечности он может согнуть и выпрямить (например, руки, ноги), как ими может вращать (например, суставы рук), чем может хлопать, стучать или топтать;
- ребенок должен сказать или показать, зачем ему ноги, руки, рот, уши или нос;
- мы спрашиваем ребенка в обратном порядке, какие части тела он использует, например, для сиденья, бега, метания, игры в кегли, для речи, чихания или кашля;

- мы спрашивает ребенка, где проходит воздух при вдохе, еда после проглатывания, или может ли он чувствовать удары сердца, например, после бега.

Указания: если ребенок еще не приобрел опыт или это только незначительный самостоятельный опыт в отношении двигательных функций своего тела, если он не понимает наших требований, то мы должны снова и снова пассивно направлять данные движения (например, сгибание и выпрямление конечностей).

4. *Учить ребенка произвольно напрягать и расслаблять свое тело.* Ребенок должен овладеть способностью контролировать туловище и его части по силе напряжения мышц (мышечный тонус). Тем самым, в зависимости от поставленного задания, осуществляется осторожное и сосредоточенное применение силы. В конце концов ребенок должен научиться полностью расслаблять свои мышцы и контролировать свои порывы.

Упражнение: лежа на спине, максимально напрячь все тело, после чего расслабить все мышцы, по возможности, делать упражнение с закрытыми глазами.

Варианты:

- ребенок из положения лежа на спине группируется, чтобы потом снова полностью расслабиться;
- сначала ребенок довольно сильно напрягает отдельные части тела, некоторое время держит напряжение и вдруг отпускает мышцы. Например, он сжимает руки в кулачки или только в одни кулак; при этом другие части тела остаются расслаблены;
- ребенок сильно сгибает одну или две руки, сильно выпрямляет одну или обе ноги;
- ребенок должен попытаться во время ходьбы не сгибаться, «как робот», или напрягать только одну руку или ногу;
- ребенок идет то быстро, то медленно. Он с силой ударяет по мячу или сильно толкает воздушный шар вверх, а затем повторяет эти действия со слабой силой.

Указания: взрослый сначала показывает, как нужно выполнять упражнение, а потом делает это вместе с ребенком, особенно если речь идет о том, что нужно напрягать только одну часть тела (например, кисть руки для сжимания в кулак).

5. *Учить подражать постановке тела и очередности движений.*

Ребенок должен уметь быстро менять различные положения, как например, глубокий присед, положение на животе, положение стоя, получая необходимый опыт владения своим телом. Кроме того он учится быстро воспринимать по показу упражнение и повторять его (подражать).

Упражнение: ребенок повторяет демонстрируемое ему положение тела, например, стойку ноги врозь, руки в стороны (стойка куклы-марионетки) или положение лежа на спине с руками, вытянутыми над головой, нога поднята вверх.

Варианты:

- поза незначительно меняется, если ребенок правильно её выполнил. Высоко поднятая рука сгибается в локте. Ребенок пытается тотчас повторить это;
- взрослый показывает одну за другой две (позднее три) различные позы, например, положение стоя с вытянутыми вперед руками и стойку на четвереньках; ребенок повторяет;
- ребенок может продемонстрировать две или три позы, которые должен повторить взрослый;
- взаимно и спонтанно повторяется придуманная очередность движений: подскоки на месте, потом хлопки в ладоши и, возможно, в качестве третьего элемента – притопывание ногами или круговое движение руками.

Указание: ребенку показывают только совсем простые позы или движения и только в случае успеха переходят к более сложным заданиям («Азбука для родителей», изд. БелАПДИ, 1996).

Блоки упражнений, выполняемых в пространстве собственного тела

1 Блок.

Упражнения в исходном положении лежа на спине, лежа на животе, выполняемые преимущественно пассивно-активно

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|----------|---|---|
| | Упражнения в исходном положении лежа на спине: | |
| 1. | <i>Движения руками</i> | |
| | Растирание ладоней рук, похлопывания в ладоши, сжимание кулачков | Использовать метод пассивно-активного выполнения упражнений с проговариванием выполняемых движений и действий |
| | 1) Из положения лёжа на спине, руки вниз вдоль тела – поднять руки вперёд-вверх – опустить вперёд-вниз, называя выполняемые движения «Руки вверх – руки вниз» 2) Из положения лёжа на спине, руки в стороны – вынести руки вперёд, соединить ладони, затем вернуться в исходное положение (руки в стороны), называя выполняемые движения «Руки вместе – руки в стороны» 3) Из положения лёжа на спине, руки вперёд – руки сгибать – ставить на плечи, выпрямлять – руки вперёд, называя выполняемые движения: «Руки на плечи – руки вперёд» | Использовать метод пассивно-активного выполнения упражнений с проговариванием выполняемых движений и действий |
| 2. | <i>Удержание головы</i> | |
| | Из положения лёжа на спине, руки свободно опущены вниз, ноги пассивно согнуты, колени к животу – приподнять голову и достать носом колени, называя выполняемые движения «Спрятался (лась) в колечки». | Удерживать голову несколько секунд, постепенно увеличивая время выполнения упражнения (можно считать до трёх, пяти и т.д.). Постепенно увеличивать кол-во повторений упражнения |
| 3. | <i>Положения и движения туловища</i> | |
| | 1) «Качалочка». Струппироваться, держать свои колени и спрятать нос в колени, раскачиваться вперёд- назад. | Помочь ребёнку принять исходное положение, согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, дотянуться носом до колен. Давать команду «Держи ноги», «Спрячь носик». Покачать ребёнка вперёд-назад, вправо-влево. |

| | | |
|----|---|--|
| | <p>2) Из положения лёжа на спине, ноги прямые вместе, руки прямые над головой, ладони вместе, пальцы можно сложить в «замочек» – переворот на бок, называя выполняемые движения «Правый бок – левый бок»</p> <p>3) Удержание положения – лежать на правом боку, лежать на левом боку, ноги вместе, руки вверх над головой, ладони вместе (или пальцы в «замочек»)</p> | <p>Использовать метод пассивно-активного выполнения упражнений с проговариванием выполняемых движений и действий. Удерживать положение «лёжа на боку» несколько секунд, постепенно увеличивая время выполнения упражнения (можно считать до трёх, пяти и т.д.)</p> |
| | <p>4) «Плечевой мостик». Из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны – начиная с копчика приподнимать спину от пола. Спина образует прямую линию с ногами.</p> | <p>Зафиксировать это положение на несколько секунд. Постепенно увеличивать время удержания и кол-во повторений упражнения. Давать команду «Держи «мостик», «Выше живот»</p> |
| 4. | <p><i>Движения ногами</i></p> <p>1) Из положения лёжа на спине, сгибать правую/левую ногу поочерёдно, подтягивая к животу и удерживая двумя руками за колено, называя выполняемые движения «Правую ногу сгибаю – выпрямляю», «Левую ногу сгибаю – выпрямляю»</p> <p>2) Из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Приподнимать две ноги одновременно, подтягивать к животу и удерживать двумя руками за колени, называя выполняемые движения «Две ноги поднимаю – опускаю»</p> <p>3) Из положения лёжа на спине, руки за голову или вдоль тела. Согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение (согнуть в коленях), называя выполняемые движения «Ноги сгибаю – выпрямляю»</p> | <p>Использовать метод пассивно-активного выполнения упражнений с проговариванием выполняемых движений и действий</p> |
| | Упражнения в исходном положении «Лёжа на животе»: | |
| 1. | <i>Удержание головы и верхней части туловища</i> | |
| | <p>1) Из положения лежа на животе, руки за спину – потягивая ребёнка за руки вверх, он приподнимает голову и грудь. Зафиксировать позу несколько секунд.</p> <p>2) Из положения лёжа на животе, руки вперёд – потягивать ребёнка за руки вверх, он приподнимает голову и грудь, держит руки прямыми. Зафиксировать позу на несколько секунд.</p> | <p>Давать команду «вверх-вниз». Постепенно увеличивать время удержания (можно считать до трёх, пяти и т.д.). Постепенно увеличивать кол-во повторений упражнения</p> |

| | | |
|----|--|--|
| 2. | <i>Движения руками (опорные)</i> | |
| | Из положения лёжа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони лежат на уровне плеч, пальцами вперёд – выпрямить руки, опираясь на ладони, прогибать спину. Удерживать верхнюю часть туловища на прямых руках. | Давать команду «Руки выпрямляю – руки сгибаю» или «вверх – вниз». Постепенно увеличивать время удержания (можно считать до трёх, пяти и т.д.). Постепенно увеличивать кол-во повторений упражнения |
| 3. | <i>Положения и движения туловища</i> | |
| | Из положения лёжа на животе, ноги прямые вместе, руки прямые над головой, ладони вместе, (можно сложить пальцы в «замочек»). Переворот на бок, называя выполняемые движения «Правый бок – левый бок» | Давать команду «Правый бок – левый бок». Постепенно увеличивать кол-во повторений упражнения |
| 4. | <i>Движения ногами</i> | |
| | Из положения лёжа на животе, ноги прямые вместе – сгибать правую/левую ногу поочерёдно в сторону – вперёд, подтягивая к животу. Ноги скользят по поверхности. Называть выполняемые движения «Правую ногу сгибаю – выпрямляю, левую ногу сгибаю – выпрямляю», «ноги вместе. | Можно давать команду «Правой – левой». Постепенно увеличивать кол-во повторений упражнения |

2 Блок

Упражнения в исходном положении сидя, комплексного воздействия: стоя на четвереньках, лежа, выполняемые преимущественно по подражанию, с опорой на физическую помощь

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|--|--|
| | Упражнения сидя | |
| 1. | <i>Движения головой</i> | |
| | 1) Исходное положение «сидя на коврик, руки прямые упор сзади, ноги прямые вместе или врозь». Наклоны головой вперёд-назад, называя выполняемые движения | Сначала использовать метод пассивно-активного выполнения упражнений с проговариванием выполняемых движений и действий, а затем по подражанию. Давать команду «Голову вперёд – голову назад», «Смотри на пол – на потолок» |

| | | |
|----|--|--|
| | 2) Исходное положение «сидя на коврике, руки прямые упор сзади, ноги прямые вместе или врозь». Наклоны головой к правому плечу – к левому плечу, называя выполняемые движения | Сначала использовать метод пассивно-активного выполнения упражнений с проговариванием выполняемых движений и действий, а затем по подражанию. Давать команду «Голову к правому плечу – голову к левому плечу» или «Ухо к правому плечу – ухо к левому плечу». |
| | 3) Исходное положение «сидя на коврике, руки прямые упор сзади, ноги прямые вместе или врозь». Повороты головой вправо – влево, называя выполняемые движения. | Сначала использовать метод пассивно-активного выполнения упражнений с проговариванием выполняемых движений и действий, а затем по подражанию. Давать команду «Голову вправо – голову влево» или «Смотрю вправо – смотрю влево». |
| 2. | <i>Движения руками</i> | |
| | 1) И.п. сидя на коврике, руки вниз вдоль тела, ноги врозь. Руки вперёд-вверх – вперёд-вниз, называя выполняемые движения «Руки вверх – руки вниз» | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь |
| | 2) И.п. сидя на коврике, руки в стороны, ноги врозь. Руки впереди скрестно – обнять себя за спину – руки в стороны в И.П. | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь |
| | 3) И.п. сидя на коврике, руки вперёд, ноги врозь. Руки сгибать – ставить на плечи, выпрямлять – руки вперёд, называя выполняемые движения «Руки на плечи – руки вперёд». | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь |
| | 4) И.п. сидя на коврике, руки вперёд, ноги врозь. Руки согнуть, поставить на плечи. Одновременно вращать руками, согнутыми в локтях, вперёд и назад | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь. Давать команду «Вращай руками» или «Крути руками» |
| | 5) Удержание рук И.п. сидя на коврике, руки вниз, ноги врозь: <ul style="list-style-type: none"> • Вытянуть руки вперёд и удерживать их некоторое время (пальцы рук прямые или сложены в кулачки). • Поднять прямые руки вверх и удерживать их некоторое время (пальцы рук прямые или сложены в кулачки). • Поднять прямые руки в стороны и удерживать их некоторое время (пальцы рук прямые или сложены в кулачки). И.п. сидя на коврике, руки вниз, ноги врозь. | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь. Давать команду «Руки вперёд», «Руки вверх», «Руки в стороны» соответственно. Удерживать руки, постепенно увеличивая время выполнения упражнения (можно считать до пяти, десяти и т.д.) и количество повторения каждого упражнения, давать команду «Руки в стороны». Удерживать руки, постепенно увеличивая время выполнения упражнения (можно считать до пяти, десяти и т.д.) |

| | | |
|----|---|---|
| | 6) В паре. «Борьба руками» И.п. ребёнок и взрослый, сидя на коврик лицом друг к другу, ноги врозь, соединив ладони (пальцы можно соединить в замочек), начинают поочерёдно сгибать и выпрямлять руки | Давать команду «Правой-левой», «Кто сильнее?» |
| 3. | <i>Движения пальцами рук</i> | |
| | И.п. сидя на коврик, руки вперёд, ноги врозь. 1) Растирание ладоней, похлопывания 2) Сжимание кулачков одновременно двух рук, затем поочерёдно 3) Вращение в лучезапястных суставах рук, пальцы сложены в «замочек» | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь. Давать команду: «Растирай ладони», «Похлопай в ладони». «Кулачки – пальчики» «Пальцы в «замочек» – покрути» |
| 4. | <i>Положения и движения туловища</i> | |
| | 1) Наклоны. И.п. сидя на коврик, ноги вместе. Гладить ноги ладонями рук, наклоняясь вперёд, тянуться к пальцам ног, затем выпрямляться | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь Давать команду «Погладь свои ножки», «Наклоняйся вперёд – выпрямляйся», называя направление движения |
| | 2) Повороты. И.п. сидя на коврик, ноги врозь, руки вниз. Обнять себя за спину и покачать из стороны в сторону (вправо – влево), покрутить (поворачивать вправо – влево) | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь Давать команду «Покачай себя», «Покрути себя» |
| | 3) В паре. И.п. ребёнок и взрослый садятся на коврик лицом друг к другу, ноги врозь (взрослый удерживает ноги ребёнка своими ногами). Держась за руки, поочерёдно медленно потягивать друг друга, с постепенным увеличением амплитуды движений. Наклоняться вперёд – ложиться назад на спину | Давать команду «Тянем-потянем», «На спинку – вперёд», называя направление движения |
| 5. | <i>Движения ногами</i> | |
| | 1) И.п. сидя на коврик, руки прямые, упор сзади. Сгибать правую/левую ногу поочерёдно, ставя на коврик на полную стопу: «Правую ногу сгибаю – выпрямляю – левую ногу сгибаю – выпрямляю» | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь |

| | | |
|----|--|--|
| | 2) И.п. сидя на коврике, руки прямые упор сзади. Сгибать две ноги одновременно: «Две ноги сгибаю – выпрямляю» | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь |
| | 3) И.п. сидя на коврике, руками держать одну ногу за колено, вращать стопой, то же другой ногой | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь. Давать команду «Вращай стопой» |
| | 4) В паре. «Велосипед» И.п. ребёнок и взрослый, сидя на коврике лицом друг к другу, приподнимают ноги, немного согнутые в коленях, и соединяют их стопами, руки согнуты в локтях сзади в упор. Поочередно сгибать и выпрямлять ноги, имитируя езду на велосипеде. | Давать команду «Правой-левой» |
| 6. | Упражнения комплексного воздействия | |
| | 1) «Мостик 1» с опорой на ладони рук и стопы ног, животом вверх. И.п. сидя на коврике, ноги согнуты в коленях, руки прямые упор сзади. Приподняться, с опорой на ладони рук и стопы ног, спина параллельно полу | Давать команду «Держи мостик». Удерживать это положение от 1-2-х до 5-10-ти секунд – на 1-2-5-10 счётов соответственно. |
| | 2) Группировка 1 Лёжа на спине, раскачивания в группировке вперёд–назад, вправо-влево. | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь. Давать команду «Вперёд-назад», «Вправо-влево» соответственно |
| | 3) «Лодочка 1» Лёжа на животе, руки за спину, пальцы в «замок», поднимать голову, плечи и грудь над ковриком – опускать | Помочь принять И.п. Давать команду «Вверх-вниз». Если не получается, то использовать физическую помощь |
| | 4) Равновесие, стоя на четвереньках 1 И.п. стоя на четвереньках, поднять и выпрямить параллельно полу правую руку, затем левую руку. И.п. то же: поднимать по очереди правую ногу, левую ногу. | Помочь ребёнку принять исходное положение. Помочь выпрямить и удерживать прямую руку, ногу. Далее выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь. Давать команду «Держи ногу», «Держи руку». |

3 Блок

Упражнения в исходном положении стоя, комплексного воздействия: на коленях, лёжа на спине, выполняемые преимущественно по инструкции и подражанию

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|---|--|
| | Упражнения в И.п. стоя | |
| 1. | Движения головой – наклоны, повороты | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Руки на пояс |
| 2. | Движения руками – одновременно руки на пояс, к плечам, за голову, вверх и обратно | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Ноги на ширине плеч |
| 3. | Махи руками одновременно вперёд-назад | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Ноги на ширине плеч |
| 4. | Вращения руками одновременно вперёд-назад | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Ноги на ширине плеч |
| 5. | Пальчиковая гимнастика (правой/левой руками) | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Сначала пальцами одной правой руки, потом левой |
| 6. | Наклоны вперёд | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Наклоняясь вперёд, пальцами рук тянуться к полу, выпрямиться, потянуться к потолку |
| 7. | Наклоны в стороны | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Руки ставить на пояс или выпрямить, ладони к ногам |
| 8. | Повороты вправо/влево | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Руки на пояс |
| 9. | Полуприседания, приседания | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Руки на пояс |
| 10. | Махи ногами | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Можно держаться за опору |
| 11. | Прыжки на месте | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Руки на пояс |
| 12. | Стойка на носках, стойка на пятках | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Руки свободны или на пояс |

| | | |
|-----|---|--|
| 13. | Маршировка на месте | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Стимулировать отмашку руками. |
| | Упражнения комплексного воздействия | |
| | 1) Группировка 2 Сидя, раскачивания в группировке вперёд-назад с возвращением в положение сидя, ноги ставить стопами на пол. | Выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь. Давать команду «Вперёд-назад», «Ставь стопы» |
| | 2) «Мостик 2» И.п. стоя на коленях. Перейти в упор лёжа. Опора на предплечья рук и носки ног или опора на ладони рук и носки ног | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. |
| | 2) «Лодочка 2» Из положения лёжа на животе, руки за спину – поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать положение, покачаться, как «на лодочке» | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. |
| | 3) «Локотки одновременно» И.п. лёжа на спине, сгибать правую руку в локте и правую ногу – коснуться локтём колена. Приподнять голову, посмотреть на колени. То же с другой стороны. | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. |
| | 4) Равновесие, стоя на четвереньках 2 И.п. стоя на четвереньках, поднять и выпрямить параллельно полу правую руку, правую ногу. Поднимать по очереди. Стоять с опорой на правое колено и правую руку. Левую ногу и левую руку выпрямить параллельно полу и держать. То же с другой рукой и ногой | Помочь ребёнку принять исходное положение. Помочь выпрямить и удерживать прямую руку, ногу. Далее выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь |

4 Блок

Упражнения в исходном положении стоя, комплексного воздействия: лёжа, на четвереньках, на развитие координации движений, выполняемые преимущественно по инструкции и подражанию.

| № п/п | Упражнения | Методические указания |
|-------|---|---|
| 1. | Вращения головой | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. Руки на пояс |
| 2. | Движения руками поочерёдные – руки на пояс, к плечам, за голову, вверх, и обратно | Выполнять по инструкции и подражанию |

| | | |
|-----|--|--|
| 3. | Махи руками поочередно вперед/назад | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 4. | Вращения руками поочередно вперед/назад | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 5. | Пальчиковая гимнастика одновременно двумя руками | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 6. | Наклоны в стороны, рука над головой в сторону наклона | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 7. | Повороты вправо/влево | Выполнять по инструкции и подражанию. Руки в стороны |
| 8. | Выпады | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 9. | Бег на месте | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 10. | Упор присев – упор лёжа | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 11. | Прыжки ноги врозь – ноги вместе, вперед-назад со сменой одновременно | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 12. | Стойка «цапля» – на одной ноге | Выполнять по инструкции и подражанию |
| 13. | Перекаат «на носки – на пятки», руки на поясе | Выполнять по инструкции и подражанию |
| | Упражнения комплексного воздействия | |
| | 1) «Кошечка» – И.п. стоя на четвереньках, округлять и прогибать спину | Помочь ребёнку принять исходное положение. Округляя спину, наклонять голову вниз. Прогибая спину, поднимать голову, смотреть вверх на потолок. |
| | 2) «Локотки скрестно» И.п. лёжа на спине, сгибать правую руку в локте и левую ногу – коснуться локтем колена противоположной ноги. То же с другой стороны | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать помощь. |
| | 3) «Лодочка 3» Лёжа на животе, руки вперед, поднимать голову, плечи и грудь над ковриком – опускать | Выполнять по инструкции и подражанию. Оказывать физическую помощь |
| | 4) Равновесие, стоя на четвереньках 3 И.п. стоя на четвереньках, поднять и выпрямить параллельно полу одновременно правую руку – левую ногу, затем левую руку – правую ногу. Стоять с опорой на правое колено и левую руку. Левую ногу и правую руку выпрямить параллельно полу и держать. То же с другой рукой и ногой | Помочь ребёнку принять исходное положение. Помочь выпрямить и удерживать прямую руку, ногу. Далее выполнять по подражанию и инструкции, если не получается, то использовать физическую помощь |