**I. Уровень активации, энергосбережения и статокинетического баланса психических процессов.**

Ключевое слово**: энергия**

Дисфункции: аффективная и активационная лабильность; быстрая истощаемость; мышечные дистонии; недостаточно дифференцированная координация в пространстве собственного тела; бедность выразительных движений; ригидные телесные установки.

Основная задача: повышение и стабилизация энергетического потенциала.

Акцент в работе: телесная работа; преобладают упражнения во внутреннем пространстве тела.

Упражнения

*Дыхательные упражнения:*

1. Дыхание глубокое диафрагмальное (легкие заполняются воздухом от нижних отделов до верхних), состоящие из следующих четырех фаз (по 2-5 сек. каждая): вдох-пауза-выдох-пауза. Также ребенку предлагается на выдохе вокализировать какую- либо букву.

2. Соединение дыхания и движения.

-Исходное положение – сидя на полу с прямой спиной. Поднимать руки вверх на вдохе и вниз на выдохе, немного сгибая при этом туловище.

-Исходное положение – стоя, корпус тела опущен вниз, руки тоже висят. Поднимать корпус и руки вверх на вдохе и вниз на выдохе.

3. Дутибол.

4.Кораблики.

5.Егорки(или иголки).

6. Боевой клич индейцев (громко-тихо, медленно-быстро).

7. Лесенка.

*Разминка*

1. Растирание ладоней, пальцев рук, ступней, ушей (себе и друг другу).

2. Хлопки ладонями (упражнения «громко-тихо», «1-2, 2-1», «рыбка», «поймай шарик»).

3. Упражнение «кулачки».

4. Массаж спины постукиванием (друг другу).

*Оптимизация мышечного тонуса.*

Осуществляется последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц. Обе фазы длятся по несколько секунд. Каждое упражнение выполняется несколько раз (количество циклов зависит от возможностей ребенка). Можно также уделить внимание рефлексии ребенка: спросить его, устал ли он и где именно; что он чувствует в теле (боль, тепло, дрожь).

1. Работа с отдельными группами мышц:

-лицо (широко открыть рот и медленно его закрыть; оскалить зубы; вытянуть губы в трубочку – растянуть в улыбке; поднять брови (удивиться) – опустить и свести (нахмуриться); наморщить нос; надуть ююбе щеки и по отдельности; упереть язык по отдельности в каждую щеку и пошевелить; дотянуться языком до носа – до подбородка – до правой щеки – до левой щеки; «забраться» языком между верхними зубами и губой – между нижними зубами и языком; другие логопедические упражнения).

-шея («фараон»)

-плечи (поднимание и опускание; сведение назад – вперед)

-ноги (давить в стену попеременно каждой ногой; две гусеницы)

-кисти рук («ежики и лисы»; переливания с помощью губок; эспандер)

2. Работа со всем телом

-лодочка

-«кукла»

-«еж и лис»

-«капкан»

*Развитие чувства устойчивости*

1. Стойка на одной ноге (в норме от 20 до 30 сек). Далее следуют усложнения: перемещать перед ребенком какой-нибудь яркий предмет; ребенку предлагается совершать круговые движения поднятой ногой или руками, а также круговые движения руками в разные стороны; закрыть глаза.

2. «Супермен»

3.Прыжки (на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге)

*Работа с синкинезиями*

1. Упражнения, направленные на увеличение экономичности движений (см. «Методика двигательной коррекции детей с трудностями в обучении» Семеновой О.А.)

2. Игра «Шпион»

*Развитие целостного образа тела.*

1. Маркировка левой руки (если нужно)

2. «Угадай, где прикоснулся»

3. «Угадай палец»

4. «Дотронься до…»

5. «Веселая гимнастика»

*Упражнения на координацию движений (часть 1)*

-«Буратино»

-«блины»

-«велосипед» (простой, обратный, совместный)

-«локоть-коленка»

-ползанье по-пластунски

-ползанье на попе

-«бревнышко»

-закатывание в коврик

-«бревнышко-лодочка»

-упражнения на мелкую моторику (без использования предметов)

-«гусеница»

-«корова»

-круги указательными пальцами (или руками) в разные стороны

-«зеркало»

*Подвижные игры (дополнительно)*