**Домашнее задание №3**

*Выполнять ежедневно  в течение 1 месяца, постепенно усложняя упражнения*

***Энергетическое упражнение***

**Дыхательное упражнение.** И.п. – лежа на спине. Ребенку предлагается расслабить мышцы живота, начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять).  Пауза (задержка дыхания). Выдох. Ребенку предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. На выдохе поочередно произносить звуки О-О-О, Ы-Ы-Ы, Ж-Ж-Ж, А-А-А, З-З-З, Р-Р-Р (2-3 минуты).

***Развитие мелкой моторики***

**Колечко**. Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе (2-3 минуты)

*Усложнение:* на правой руке ребенок соединяет большой палец в кольцо в направлении от указательного к мизинцу, а на левой руке – от мизинца к указательному. Упражнение выполняется в прямом и обратном порядке.

**Волна.** Сначала на правой руке, а затем на левой руке делать волнообразные движения каждым пальчиком отдельно.

*Усложнение:* детям предлагается одновременно на двух руках делать волнообразные движения пальчиков: на правой руке – в направлении от большого пальца к мизинцу, а на левой руке – от мизинца к большому.

***Развитие межполушарного взаимодействия***

**Лезгинка.** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. Хлопок. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений (2-3 минуты).

*Усложнение:* глаза должны смотреть в сторону локотка, язык – в сторону кулачка, хлопок в ладоши, смена положений рук и смена положений глаз и языка.

**Кулак-ребро-ладонь**. Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямленная ладонь на плоскости пола. Ребенок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении инструктор предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

*Усложнение:* Положить руки на пол (стол). Правая рука сжата в кулак, левая лежит на плоскости стола (ладошка). Затем прямые ладошки ребром поставить на пол. Затем поменять положение рук – левая рука сжата в кулак, правая – ладошка. Усложнение упражнения состоит в ускорении (2-3 минуты).

**Ухо-нос**. Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот» (2-3 минуты).

**Лягушка.** Положить руки на пол (стол). Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно (разнонаправленно) менять положение рук. Усложнение упражнения состоит в ускорении (2-3 минуты).

**Сова.** С силой схватить левое плечо правой рукой, головой медленно пересекать среднюю линию тела, поворачивая налево, затем направо. Расслабиться. Сделать три полных цикла дыхания на три поворота головы. Повторить тоже для другого плеча. Добавить вокализацию: голова у плеча – вдох – голова на груди – выдох с вокализацией «у-у-х» – голова у другого плеча – вдох и т.д.

***Удержание двигательных программ***

- Сделать два шага вперед, один шаг назад, прыжок на месте, хлопок в ладоши, поворот на 360º, присесть на корточки, сделать два хлопка по полу ладошками, встать на ноги, проговаривать, чередуя «ХА-ХА» и «НЮ-НЮ». Упражнение повторить 25-30 раз.

- Сделать два шага назад, один вперед, прыжок на месте, отстучать в ладоши ритм «1-1-11», назвать свое имя. Упражнение повторить 25-30 раз.

- Сделать два шага назад, один вперед, прыжок на месте, отстучать ритм «11-1-11» ладошками, затем тот же ритм правой ногой об пол, назвать имя друга. Упражнение повторить 25-30 раз.

- Сделать правой ногой шаг вперед, левой ногой отстучать ритм «1-11-111»; левой ногой шаг вперед, правой ногой выполнение ритма «11-1-11», чередуя называть своем имя и имя друга. Упражнение повторить 25-30 раз.

***Развитие самоконтроля (6-8 минут)***

 Ребенку предлагается сидеть неподвижно в удобной позе, глядя на огонь свечи или часы. Разрешается дышать (желательно животом), моргать и глотать. Остальные движения запрещены. Особое внимание следует уделять контролю над движениями глаз, пальцев рук и ног, лица.

***Развитие способности к произвольному переключению внимания***

1. Детям предлагается чтение вслух алфавита, перемежающегося со счетом:

|  |
| --- |
| **а, 1, б, 2, в, 3, г, 4, д, 5, е, 6, ё, 7, ж, 8, з, 9, и, 10, й, 11, к, 12, л,****13, м, 14, н, 15, о, 16, п, 17, р, 18, с, 19, т, 20, у, 21, ф, 22, х, 23,** **ц, 24, ч, 25, ш, 26, щ, 27, ъ, 28, ы, 29, ь, 30, э, 31, ю, 32, я, 33** |

 2. Построчное прослеживание взглядом листа и последовательное зачеркивание букв «к» и «р»:

|  |
| --- |
| **а с ч к л ь д р к б ю ж х р ь о а у й ч б ъ х з р с я р б ю ж ш щ з е м а в ч****ц б р т и а с к ь л р ю д з р ь т м к л ю э з ь м к в у ф р н к р т ч ы з э ю р****к и м р е к у ы р ь б д т ю х з к р т в с ч к и т ь б д ж з щ р о к т ь д з р ь н к м а с б л д ж ю р к а м и ь б ю д ж щ г н к п т р а с м ж э з ь р т и м к в с а к р т ь о р к м и т ь б л р к  р а к л ш о р ы ц ф р к м и т ь о р н е к**  |