**Телесно-ориентированные упражнения**,

направленные на устранение спастики в отдельных областях тела и зажимов горизонтальных зон (глаза, рот, шея, грудь, живот, бедра).

**«Пчела на носу»**.

Сморщить нос, стараясь двигать им в разные стороны.

Села на нос мне пчела,

Не легка, не тяжела.

Надо мне ее смахнуть,

Нос направо повернуть.

А теперь налево,

Чтоб пчелка улетела.

**«Надуваем и втягиваем щеки»**

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы «задувая» свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, втягивая его. Щеки при этом втягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

**«Горошина»**

Прижать кончик языка к правой щеке и надавливать на нее. Пауза. Затем прижать кончик языка к левой щеке и надавливать на нее. Расслабить мышцы.

**«Ленивая кошечка»**

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнеся звук «а».

**«Лимон»**

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить это же упражнение левой рукой. «Я возьму в ладонь лимон, чувствую, что круглый он. Я его слегка сжимаю, сок лимонный выжимаю. И всю руку напрягаю, сок до капли выжимаю. Все в порядке, сок готов, я лимон бросаю, а руку расслабляю».

**Массаж живота мячом**

Лечь на пол. Положить мяч себе на живот и катать его по животу, слегка нажимая, чтобы почувствовать его прикосновение.

**«Наш веселый, звонкий мяч»**

Присесть и прыгать вперед на полусогнутых в коленях ногах, как мячик.

**«Ребёнок-цветок»**

Ребенку предлагается сесть на пол, свернувшись калачиком. Он – «семечко», которое посадили в землю. Взрослый играет с ребёнком как с цветком: «поливает» его, любуется, приговаривает, что, когда вырастет, то станет красивым, сильным, могучим деревом или цветком. Повинуясь командам взрослого, ребёнок постепенно «растет»: поднимается, распрямляется, поднимает руки над головой, выпрямляет спину, высоко поднимает голову, «тянется к солнцу». Взрослый говорит о том, что ребенок вырос и набрался сил, что он самый красивый и любимый. Он трогает ребенка и говорит, какими «крепкими» и «твердыми» стали его руки-ветви, спина, голова-макушка, шея, «ноги-корни». Данное упражнение отлично повышает самооценку ребенка, способствует сближению взрослого и малыша.

Источники:

1. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. М., 2004. 136 с.

2. [https://a2b2.ru/storage/files/methodologicals/57534/68909\_sbornik%20konferentsii%20PPD%202023%20%201%20chast%20(1).pdf](https://a2b2.ru/storage/files/methodologicals/57534/68909_sbornik%20konferentsii%20PPD%202023%20%201%20chast%20%281%29.pdf) с.26