**РАБОТА С «ЗАЖИМАМИ» И СИНКИНЕЗИЯМИ**

**Упражнения для оптимизации и стабилизация общего тонуса тела.**

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач коррекции I уро­вня. Любое отклонение от оптимального тонуса (гипо- или гипертонус) может являться как причиной, так и следствием возникших изменений в соматиче­ском, эмоциональном, познавательном статусе ребенка и негативно сказывать­ся на общем его развитии.

В ходе занятий взрослый должен подойти к каждому ребенку и проверить, полностью ли расслаблено его тело, указать места зажимов, показать, как мож­но их «сбросить». Необходимо, например, показать на его собственном теле разницу между выполнением команды «опустить кисти» и «руки сломались в кистях» (расслабление кистей достигается только во втором случае).

После выполнения каждого упражнения проводится совместное обсуждение в кругу детей с получением обратной связи от каждого ребенка по принципу «Мое тело может быть...».

**Оптимизация и стабилизация общего тонуса тела**

1. Ребенок ложится на спину (или стоит, сидит). Его просят закрыть глаза и сосредоточиться только на своем теле; выполнить 3—4 цикла глубокого ды­хания в индивидуальном темпе. Затем ему надо напрячь все тело как можно сильнее, через несколько секунд напряжение сбросить, расслабиться; проде­лать то же самое с каждой частью тела (взрослый называет поочередно части тела, останавливаясь на каждой в отдельности, — правая рука, шея, спина, живот, поясница, правая нога и т. д.). По позе ребенка и «волне» его дыхания можно легко определить «зажатые» места.

Ребенка просят «прислушаться» к своему телу и при необходимости допол­нительно поработать с напряженными участками тела и локальными зажимами

2. «Силач». Выполнить контрастное напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимае­те штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тес­но переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

3. «Весы». Предложите ребенку представить, что его ладони — чашечки весов, держащие груз. При необходимости реально нагрузить «весы», надавли­вая собственной рукой или кладя на них какой-либо «груз».

Встать, поставив руки перед грудью ладонями вверх, пальцы направлены навстречу друг другу, локти в стороны. Сделать длинный вдох через нос, задер­жать дыхание. «Уравновесить» чашечки весов.

Медленно вытянуть одну руку над головой, поворачивая кисть, посмотреть на нее. Другую руку опустить вниз, держа кисть горизонтально, ладонью вниз, повернув пальцы от себя. С силой вытянуть ее: на этой чашечке весов лежит груз. Медленно выдохнуть, расслабиться. Повторить упражнение, изменив положе­ние рук. Аналогичное упражнение можно выполнять лежа, весами при этом становятся ноги.

4. «Травинка на ветру». Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стиха­ет, травинка выпрямляется и тянется «к солнышку» (на вдохе вернуться в исход­ное положение, потянуться вверх).

5. По этому же принципу строится упражнение «Раскачивающееся дере­во» (корни — ноги, ствол — туловище, крона — руки и голова), которое может выполняться как сидя, так и стоя. Важно, чтобы каждый ребенок представил себя «своим» деревом: ведь ель, береза и ива совсем по-разному реагируют на ветерок, начало бури и ураган.

6. «Парусник». Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, носочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведе­ны; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках.

Подул ветер, и парус расправился, надулся (на вдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в и. п.

7. «Насос и надувная кукла». Ребенок — надувная кукла, из которой выпу­щен воздух, лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воз­духом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Даль­нейшее накачивание воздухом опасно — кукла сильно напряглась и может лоп­нуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает». Это прекрасное упражнение на расслабление — напряжение, а также первый опыт парного взаимодействия на уровне ощущения определенных свойств тела другого человека.

8. «Потянулись — сломались». Руки и все тело ребенка устремлены вверх (пятки от пола не отрывать). Психолог: «Тянемся, тянемся вверх, выше и выше... Мысленно отрываем пятки от пола, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу) ... А теперь наши кисти как бы сломались (хлопок), безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях (хлопок), в плечах (хлопок), упали. Повисла голова (хлопок), вы сломались в талии (хлопок), подогнулись колени (хлопок), опустились (упали) на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удоб­но... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросили его».