**Приклад комплексу вправ сенсомоторної корекції**

*Ранковий комплекс вправ.*

Даний комплекс вправ можна робити з дитиною дошкільного та молодшого шкільного віку. Він займає трохи часу, дозволяє прокинутися, відчути бадьорість і приплив сил і просто приносить задоволення.

"Миття голови" - кінчиками пальців масажувати голову в напрямку: від чола до маківки; від чола до потилиці; від вух до шиї.

"Павуки" - пальці щільно стикаються з поверхнею голови за вухами; масаж виробляється дитиною обома руками назустріч один одному від вух до маківки.

"Мавпа розчісується" - права рука масажує пальцями голову від лівого скроні до правої частини потилиці та назад; потім ліва рука – від правої скроні до лівої частини потилиці.

"Вуха" - вуха розтираються долонями, ніби вони змерзли; розминаються 3 рази зверху вниз і 3 рази відтягуються убік.

«Очі відпочивають» – заплющити очі, міжфаланговими суглобами великих пальців зробити 3-5 масажних рухів по віках від внутрішніх до зовнішніх куточків очей; повторити той самий рух під очима. Після цього помасажувати брови від перенесення до скронь.

«Веселі носики» – потерти область носа пальцями, потім долонями до появи почуття тепла. Повертати кінчик носа праворуч і ліворуч 3-5 разів. Після цього проробити 3-5 погладжуючих рухів вказівними пальцями обох рук уздовж носа, зверху вниз з обох боків.

"Рибки" - рот трохи відкритий, взяти пальцями правої руки верхню губу, а лівою - нижню; виконувати одночасні та різноспрямовані рухи рук, розтягуючи губи вгору, вниз, праворуч, ліворуч.

"Розслаблене обличчя" - руками проводити по обличчю зверху вниз, злегка натискаючи як при вмиванні (3-5 разів). Потім тильною стороною долоні та пальців рук м'якими рухами провести від підборіддя до скронь; «розгладити» лоба від центру до скронь.

«Гнучка шия» – масажувати шию ззаду (зверху вниз) двома руками: погладжують, поплескують, пощипують, розтирають, спіралеподібні рухи.

«Теплі ручки» – розтирання та розминка пальців рук і всієї кисті від кінчиків пальців до основи та назад. Імітація «силового миття», розтирання та потискання рук.

«Будиночок» – скласти пальці «будиночком» перед грудьми і натискати ними один на один друга спочатку одночасно, потім окремо кожною парою пальців. «Потягування» – потягнутися вгору, розпрямляючи руки і піднімаючись на шкарпетки, поступово напружуючи все тіло, як «струнку». Здійснювати потягування по черзі з кожною рукою вправо, вліво, вгору, вниз, вперед, назад.

«Тягнемося до сонечка» – стати біля стіни, торкаючись її п'ятами, сідницями, лопатками, плечима і потилицею. На вдиху підняти руки вгору, затримати подих і потягнутися ще вище «до сонечка», не відриваючи п'ят від підлоги.

«Кроки» – крокувати в повільному темпі поперемінно, торкаючись то правою, то лівою рукою протилежного коліна (12 разів), потім продовжити вправу, торкаючись одноїмного коліна (12 разів), далі ззаду доторкнутися правою рукою до правої п'яти, аналогічно з лівою рукою (по 12 разів), завершити торканням ззаду кожною рукою проти воположенної п'яти (12 разів).

«Буратіно» - одночасно піднімати однойменну руку і ногу, згинаючи їх у лік тівому або колінному суглобі (хода Буратіно), та ж вправа виконується, згинаючи праву руку і ліву ногу і навпаки.