

РЕФЛЕКС	ПОСЛЕДСТВИЯ ОСТАТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ РЕФЛЕКСА	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ РЕФЛЕКСА
Упражнения на ладонно-ротовые рефлексy – артикуляция, почерк		
ПОИСКОВЫЙ РЕФЛЕКС	проблемы с речью, ЗРР, трудности с письмом и мелкой моторикой	ЛЕВ РЫЧИТ Растопырить пальцы, открыть широко рот и высунуть язык, можно при этом порычать. Сделать 5-10 раз
ЛАДОННО-РОТОВЫЙ РЕФЛЕКС БАБКИНА	трудности с мелкой моторикой, движение языка вслед за рукой, проблемы с речью, артикуляцией	МОЛИТВА Руки на груди сжимаем ладонь к ладони и давим 7-8 секунд. ВЕЕР Сжали кулачки правильно (большой палец лежит на указательном и среднем). Сильно напрягаем руки, отводя пальцы назад и раскрывая ладони. Сделать 5-10 раз
ХВАТАТЕЛЬНЫЙ РЕФЛЕКС РОБИНСОНА	трудности при письме, напряжение в плече и кисти, трудности с захватом спортивного инвентаря, плохой почерк, также влияет на умение держать себя в руках	СИЛАЧ Сильно сжать кулаки правильно (большой палец лежит на указательном и среднем) и удерживать 10 секунд. Сделать 4-5 раз. КОЛЕЧКИ Соединяем пальцы в колечки, можно с цоканьем (4 повтора). КРУЖОЧКИ Ладони раскрыты. Рисуем кружочки большими пальцами одновременно, затем указательными и т.п. (2-3 повтора). ЗАМОЧЕК Руки сложены в замок, оттягиваем локти в стороны. Меняем положение рук и повторяем. Для каждой стороны 3 подхода по 10 секунд.
РЕФЛЕКС	ПОСЛЕДСТВИЯ ОСТАТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ РЕФЛЕКСА	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ РЕФЛЕКСА*
Упражнения на шейные и спинальные рефлексy – осанка, поза, концентрация внимания		
ЛАБИРИНТНЫЙ ТОНИЧЕСКИЙ РЕФЛЕКС	проблема с шейными мышцами, трудности с оценкой скорости, времени пространства, ходьба на носочках, плохая осанка, страхи, вестибулярные проблемы, проблемы с	МЕЛЬНИЦА Ноги вместе, руки раскинуты в стороны (словно буква «Т»). Медленно с открытыми глазами поворачиваемся вокруг своей оси в одну сторону, возвращаемся в исходное положение. Опускаем руки вдоль туловища, закрываем глаза и стоим 10 секунд с закрытыми глазами.

	равновесием и тенденция к косоглазию, утомляемость, апатия	Далее открываем глаза, руки разводим в стороны и поворачиваемся вокруг своей оси медленно в другую сторону. Снова опускаем руки, закрываем глаза и стоим 10 секунд. НЕ ОТРЫВАЯ ВЗГЛЯД Стоя прямо, находим перед собой точку слежения. Медленно поворачиваем голову в левую и в правую сторону, не отводя при этом взгляд от точки. Сделать 3 повтора в каждую сторону.
АССИМЕТРИЧНЫЙ ШЕЙНЫЙ ТОНИЧЕСКИЙ РЕФЛЕКС	трудности с моторикой, трудности с чтением, проблемы с подчерком, контроль удержания ручки и спортивного инвентаря	ОБЕЗЬЯНКА Стоя, руки вытянуты буквой Т перпендикулярно туловищу. Поднимаем правое колено и пытаемся достать до локтя левой руки, далее левое колено к локтю правой руки. Сделать 10 повторов.
РЕФЛЕКС ЛАНДАУ	низкий мышечный тонус, неуклюжесть, трудности с координацией, гиперактивность, трудности с концентрацией внимания	ДЕРЕВО НА ВЕТРУ Стоя прямо, одну ногу выставить вперед. Руки поднять, немного отвести назад и пораскачивать в ритме раз-два раз-два-три. Поменять ноги, повторить упражнение.
РЕФЛЕКС ГАЛАНТА	ерзанье, трудности с концентрацией внимания, сколиоз	СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ Выполняется стоя. Руки вдоль туловища, ноги вместе – руки врозь, ноги врозь. Делать нужно синхронно.
*подобраны упражнения, которые можно выполнять стоя в классе в относительно ограниченном пространстве		
РЕФЛЕКС	ПОСЛЕДСТВИЯ ОСТАТОЧНОЙ АКТИВНОСТИ РЕФЛЕКСА	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ РЕФЛЕКСА*
Упражнения на рефлекс Моро и рефлекс паралича при страхе – эмоциональная устойчивость		
РЕФЛЕКС МОРО	тревожность, утомляемость, сенсорная гиперчувствительность, страхи, любовь к ритуалам, гипервозбудимость, вспышки гнева, агрессии	МОРСКАЯ ЗВЕЗДА Выполняется стоя. На вдохе закрыться (сверху одноименные рука и нога), далее открыться на выдохе. Затем снова закрыться (сверху уже другая рука и нога одноименные) на вдохе, на выдохе раскрыться в позе звезды. УТИНАЯ ПОХОДКА Руки на поясе. Носки обращены наружу. Пройти вперед и назад. МЕДВЕЖЬЯ ПОХОДКА Руки на поясе. Носки обращены внутрь. Пройти вперед и назад. ТВИСТ Стоя носки вовнутрь, далее развести наружу, как в танцах.

		РАСТУЩЕЕ ДЕРЕВО Садимся на корточки, руки скрещены на груди. На выдохе медленно вырастаем, выпрямляя руки и ноги, разводя их в стороны, голову отводим немного назад. Сделать 3-4 раза.
РЕФЛЕКС ПАРАЛИЧА ПРИ СТРАХЕ (РЕФЛЕКС ПАРАЛИЧА СТРАХА)	гиперчувствительность, укачивание, панические атаки, РАС, агрессия, проблемы с установлением зрительного контакта	РАБОТА С ГОЛОВОЙ И ШЕЕЙ Растирание ушных раковин Подъем головы вверх/вниз Поворот головы из стороны в сторону Поднятие плечей к ушам РИТМИЧНЫЕ ПОХЛОПЫВАНИЯ ПО ТЕЛУ Ритмичные похлопывания (раз-два, раз-два-три) симметрично с обеих сторон туловища по следующим точкам: грудная клетка в районе тимуса плечи (места соединения рук с туловищем) внутренняя часть плеча (ближе к подмышкам) бедро (место соединения ног с туловищем) свод стопы Сделать три повторения.
*подобраны упражнения, которые можно выполнять в классе в относительно ограниченном пространстве		