

Упражнения для интеграции примитивных рефлексов*

РЕФЛЕКС	УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕГРАЦИИ
Тонический лабиринтный рефлекс	1. СУПЕРМЕН Лежа на животе, руки вдоль туловища, ноги вместе. Одновременно поднять голову, грудь, плечи, руки и прямые ноги. 2. ПОПЛАВОК Руки, ноги и голова прижаты к телу. Перекаты из стороны в сторону, вперед и назад.
Асимметричный шейный тонический рефлекс	1. ЛЮБОПЫТНАЯ ГУСЕНИЦА Лежа на животе, руки вдоль туловища. На выдохе поднимаем голову вверх, держим 5 -7 секунд, опускаем. 2. МЕЛЬНИЦА Сидя на полу с прямыми ногами, тянемся поочередно левой рукой к правой ноге, правой рукой к левой ноге.
Симметричный шейный тонический рефлекс	1. КОШКА – СОБАКА Стоя на четвереньках, прогибаем спину, при этом голова направлена вверх и копчик смотрит вверх. Далее голова идет вниз, а спина округляется.
Рефлекс Моро	1. МОРСКАЯ ЗВЕЗДА Выполняется лежа на спине, руки скрещены на груди, ноги скрещены и подтянуты к туловищу. На вдохе закрыться (сверху должны оказаться одноименные рука и нога), на выдохе открыться. Затем снова закрыться (сверху уже другая рука и нога одноименные) на вдохе, на выдохе раскрыться словно звездочка. 2. УТИНАЯ ПОХОДКА Носки обращены наружу. Пройти вперед и назад. 3. МЕДВЕЖЬЯ ПОХОДКА Носки обращены внутрь. Пройти вперед и назад.
Поисковый рефлекс	1. ЛЕВ РЫЧИТ Растопырить пальцы, открыть широко рот и высунуть язык, можно при этом порычать.
Хватательный рефлекс Робинсона	1. СИЛАЧ Сильно сжать кулаки правильно и удерживать 10 секунд. 2. КРУЖОЧКИ Ладони раскрыты. Рисуем кружочки сначала большими пальцами, затем указательными, средними, безымянными и мизинцами. 3. ВИСЕТЬ на кольцах, турнике, лазать по лестницам и перекладинам

*упражнения выполняются на выдохе по 4-10 повторов