

Упражнения на «сбрасывание» мышечных зажатий.

(Эти упражнения вам придется ребенку показывать, поэтому сначала разучите их.)

- Ребенок должен поднять руки и затем «уронить» их. Следите за тем, чтобы ребенок ронял расслабленные руки. Они должны падать под тяжестью собственного веса, а не отпускаться в результате специального движения, осуществляющегося с нажимом. Для начала можно прибегнуть к такому приему: поднять руки ребенка, держа их за запястье, потрясти ими у него над головой, а потом «бросить» их вниз. В этом случае вы скорее всего заметите, как ребенок «задерживает» их падение и руки «застрянут» у него на полпути вниз. Обратите его внимание на то, что он не дал вам «бросить», («уронить») его руки.

- Ребенок должен поочередно «ронять» то правую, то левую поднятую руку. Когда ребенок «роняет» руку от плеча, вы можете вначале придерживать ее за запястье, а потом «бросать» вниз или просто с легким толчком отпустить.

- Встаньте сзади ребенка. Он должен с размаху падать вам спиной на руки.

- Ребенок сидит, держа голову прямо. Вы легонько подталкиваете его в затылок, от этого его голова должна «свалиться» вперед. Это упражнение нужно так же проделывать на движение головы назад и в стороны.

- Ребенок должен выпрямившись сесть и затем «уронить» свою грудную клетку и плечи (как бы ссутулившись и осев всей верхней частью корпуса). При этом голова у него также откинется в какую-нибудь сторону.

- Ребенок должен без напряжения открыть рот. При этом его нижняя челюсть без усилия «отвешивается» вниз под собственной тяжестью. Движение совершается как бы постепенно. (Для контроля, если ребенок совершает мускульное движение вниз нижней челюстью, оно всегда осуществляется быстро, резким открытием рта, это неправильно)

- Возьмите ребенка за плечи и раскачивайте (вращайте) его вправо-влево, руки его при этом, слегка сгибаясь в локтях, должны как плети болтаться вокруг тела. Совершенно прямые руки говорят о наличии в них напряжений. Возьмите руку ребенка выше кисти и поболтайте в разные стороны его расслабленной кистью. Кисть руки при этом должна «трепыхаться», как лист на ветру. То же проделайте с другой рукой ребенка, а потом сразу с обеими.

- Ребенок должен открыть рот. Вы постукиваете его по подбородку, от этого его рот («клацая» при этом зубами) открывается и закрывается.