

## Упражнения на развитие схемы тела

### Упражнение «Контур тела»

Предложите ребенку лечь на большой лист бумаги, обведите тело участника фломастером по контуру. Попросите встать и покажите, что получилось, а затем просите ребенка показать разные части тела. Предложите ребенку раскрасить контур, назвать части тела и повторять «Это я».

### Упражнение «Части тела»

Назовите части тела и попросите ребенка показать их на игрушке, на рисунке, на себе. Когда ребенок назовет все части тела, попросите пощупать их с закрытыми глазами, показать, какие движения он делает этой частью тела. Можно предложить ребенку смотреть в зеркало и находить части тела, которые назовет педагог-психолог.

**Усложните для дошкольников с развитой мелкой моторикой:** предварительно вместе изготовьте из картона или фетра человечка и обсудите назначение и особенности каждой части тела. Для детей с РАС используйте изображение или фигурку животного, а не человека, так как некоторые дети с РАС отказываются от игрушек с человеческим лицом.

### Упражнение «Выбери удобную позу»

Предложите ребенку сесть на скамью или на коврик, попросите найти удобную позу. Когда ребенок сядет удобно, попросите закрыть глаза и сделать то же самое. Предложите изобразить маму на отдыхе, кошку, медведя, богатыря, себя после садика, папу после работы и т. д.

### Упражнение «Релаксация»

Предложите ребенку лечь и максимально напрячь мышцы рук или ног, лица или всего тела. Потом расслабить. Повторить то же с закрытыми глазами. Сгруппироваться из положения лежа, потом расслабиться. Подвигаться как робот, потом как медуза.