

## Стань послушной, ручка!

Система упражнений для развития  
моторики руки у проблемных  
детей

*Первоклассник, с радостью поступивший в школу, через какое-то время жалуется на упорные головные боли, боли в руке при письме. Ребенок невнимателен, не может самостоятельно без родительского контроля выполнить домашнее задание, неусидчив, легко отвлекается. Часто совершает описки, переставляет буквы в словах и слоги в словах. Неправильно списывает материал из учебника или с доски. Учеба становится тяжким бременем....*

Учитель-логопед  
Скворцова Т.В.

Физкультминутки полезны всем, и их наличие во время занятий никому не мешает и станет профилактикой для нормально развивающихся детей.

### ПЕРВЫЙ ЭТАП

Координация дыхания

### ВТОРОЙ ЭТАП

Формирование статической нагрузки и правильное распределение тонуса в мышцах тела и конечностей

### ТРЕТИЙ ЭТАП

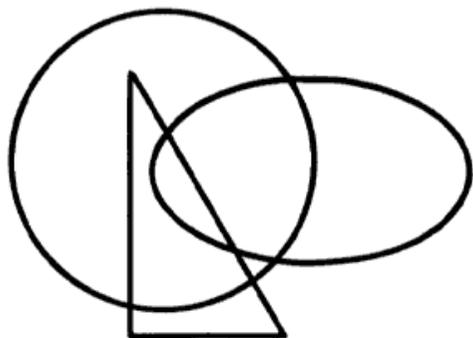
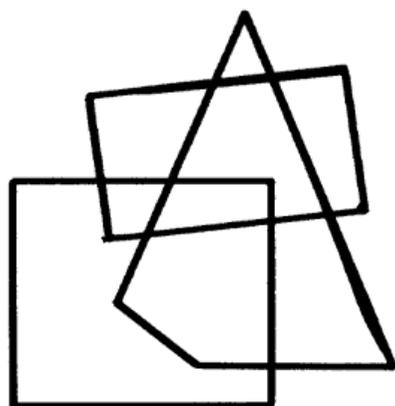
Двуручная симметричная деятельность, отработка крупной моторики

### ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП

Асимметричная двуручная деятельность

### ПЯТЫЙ ЭТАП

Развитие пространственных представлений



**Цель — добиться плавной работы мышц и координации ее с дыханием.**

Самые глубинные проблемы — это проблемы дыхания. Часто запинки речи связаны с повышенным тонусом мышц дыхательных путей и взаимодействия мышц тела и гортани в частности. Дети с трудностями нейропсихологического развития не могут одновременно писать и говорить, говорить и дышать.

Необходимо следить за плавностью вдоха и выдоха на счет. Начинаем выполнение упражнений со счета 1—2—3. Доводим до счета 1—7.

Вся зарядка должна быть не больше 3—5 минут. В течение дня желательно повторить упражнения 2—3 раза.

Необходимо следить за тем, чтобы дети не чувствовали головокружения, а поэтому нужны индивидуальные отработки.

Педагог должен подойти и послушать каждого.

Физкультминутки полезны всем, и их наличие во время занятий никому не мешает и станет профилактикой для нормально развивающихся детей.

## ПЕРВЫЙ ЭТАП

### Координация дыхания



Дома дети тренируются с родителями. Детям, у которых случались судороги или у которых стоит диагноз «судорожной готовности», перед началом занятий необходимо проконсультироваться у невропатолога.

**Упражнение 1.** Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Руки вверх — вдох, опустили — выдох.

**Упражнение 2.** И.п. та же. Руки в стороны — вдох, обняться с усилием — выдох.

**Упражнение 3.** И.п. та же. Руки вверх — вдох, опустили в наклоне — выдох.

**Упражнение 4.** И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки вверх — вдох, опустили вниз — выдох.

**Упражнение 5.** И.п.: сидя на полу ноги вперед. Лечь — вдох, сесть — выдох.

## Игра в гонки

Делаем из фантиков фишки — гоночные машины и соревнуемся, кто дальше силой своего выдоха отправит фишку за стартовую линию.

Кроме того, как дыхательные упражнения мы рекомендуем пускать дома пузыри в стакан с жидкостью, пускать мыльные пузыри и надувать шарики и резиновые игрушки.

Когда дыхательная часть закреплена, можно переходить к следующему этапу.

*Все нижеописанные упражнения выполняются в очень медленном темпе.*

**Упражнение 1.** И.п.: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потягивание как можно выше с замиранием в верхней точке.

**Упражнение 2.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Потягивание руки в стороны, стоя на цыпочках с замиранием.

**Упражнение 3.** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Одновременный мах в сторону рукой и ногой.

**Упражнение 4.** И.п.: стоя на четвереньках. Ползание вперед-назад и вправо- влево.

**Упражнение 5.** И.п.: на четвереньках. Стоять на одном колене с вытянутой рукой вперед (сначала с той же, потом с противоположной, потом обе руки).

**Упражнение 6.** .п.: один ребенок стоит на руках, другой держит его за ноги. Ходьба на руках. Прямым и перекрестным шагом руками. Для формирования перекреста можно нарисовать на полу или специальном коврике положение рук. Правая рука — красный цвет. Левая рука — синий.

Физкультминутки полезны всем, и их наличие во время занятий никому не помешает и станет профилактикой для нормально развивающихся детей.

## ВТОРОЙ ЭТАП

**Формирование статической нагрузки и правильное распределение тонуса в мышцах тела и конечностей**



**Упражнение 7.** И.п.: стоя на ногах, руки держатся за голеностопные суставы. Ходьба прямым и перекрестным шагом.

**Упражнение 8.** Прыжки. Кто дальше и выше с места. На правой, левой, обеих ногах.

## Игра «Пластилиновые люди»

Нужно двигаться, как пластилиновые люди, у которых очень плавные движения.

## Игры с воздушным шариком

Воздушный шарик предпочтительнее мячика, потому что он летит медленнее и за ним легче следить.

Эта серия упражнений корректирует формирование полей зрения и конвергенцию глаз.

**Упражнение 1.** Ловить воздушный шарик, который бросает преподаватель. Бросать сверху, снизу, справа, слева. Воздушных шариков может быть несколько.

**Упражнение 2.** Отбивать правой и левой руками воздушный шарик, подвешенный за веревочку.

**Упражнение 3.** Отбивание воздушного шарика поочередно правой и левой руками, как при игре в бадминтон.

*Все нижеописанные упражнения выполняются в очень медленном темпе.*

**Упражнение 1.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на уровне паха. Поворот головы вправо, влево, вперед, назад.

**Упражнение 2.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Наклон вперед с вытягиванием рук, в этой позе туловище удерживается до 20—30 секунд.

**Упражнение 3.** И.п.: руки в замок сзади на уровне лопаток, ноги на ширине плеч, при этом одна ступня перпендикулярна другой. Поворот корпуса на 90 градусов. Далее в этой позе сделать 2—3 глубоких вдоха.

**Упражнение 4.** И.п.: ноги на ширине плеч, наклониться, дотянувшись руками до опоры (стул, стол), прогнуться в пояснице и задержаться на несколько секунд.

**Упражнение 5.** И.п.: сидя на полу и скрестив ноги, руки при этом над головой, ладонь к ладони. Опускать и поднимать руки над головой.

Физкультминутки полезны всем, и их наличие во время занятий никому не помешает и станет профилактикой для нормально развивающихся детей.

### ТРЕТИЙ ЭТАП

**Двуручная симметричная деятельность, отработка крупной моторики**



**Упражнение 6.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях под прямым углом и разведены в сторону. Сгибать руки в плечевых суставах так, чтобы локтевые суставы соприкасались друг с другом.

**Упражнение 7.** И.п.: ноги на ширине плеч. Приседания на полную ступню с прямой спиной. Можно держать руками гимнастическую палку.

Во время всех упражнений необходимо следить за правильностью дыхания. На вдохе выполняют все упражнения с расправлением грудной клетки, на выдохе — сжатие.

Игры в вышибалы, плавание, волейбол. Упражнения для укрепления спины, верхнего плечевого пояса. Элементы растяжек или длительного удержания позы.

Двуручная деятельность, направленная на развитие мелкой моторики:

*Перебирание круп.* Смешиваются два стакана разных зерен (фасоль и гречневая) и разбираются на две кучки. Перебирать можно как сразу двумя руками (каждой свой вид зерен), так и разными руками поочередно; *откапывание в крупе спрятанных мелких предметов:* ключи, конфеты, пуговицы; *лепка* из пластилина, глины; *шнурование* и завязывание узлов и бантиков.

*При выполнении этого вида деятельности одна рука играет ведущую*

**Упражнение 1.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Махи руками: одна вверх, другая в сторону.

**Упражнение 2.** И.п. та же. Махи руками: одна вверх, другая согнута в локте над головой.

**Упражнение 3.** И.п. та же. Махи руками: одна идет вверх, другая сбоку вниз.

**Упражнение 4.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Одна рука выполняет круговые движения, другая восьмерки.

**Упражнение 5.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Одна рука поднимается вверх круговыми движениями, другая махом.

**Упражнение 6.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Махи руками как при марше: одна рука вниз, другая вниз и в противоположную сторону.

Физкультминутки полезны всем, и их наличие во время занятий никому не помешает и станет профилактикой для нормально развивающихся детей.

#### ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП Асимметричная двуручная деятельность



**Упражнение 7.** И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжок — свести ступни, одну руку привести к плечу, другую вытянуть над головой.

**Упражнение 8.** Как в предыдущем упражнении, но в прыжке одна рука согнута в локте, дотрагивается до макушки, другая вытянута над головой.

**Упражнение 9.** И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука на животе, другая на макушке. Голову гладить круговыми движениями, по животу похлопывать.

При выполнении всех упражнений чередуем руки.

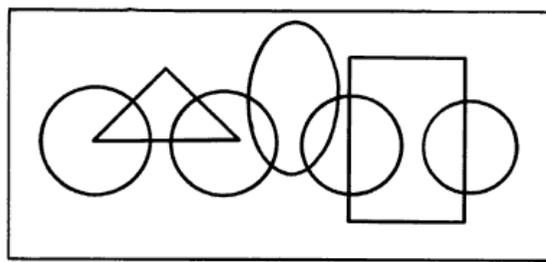
В этот раздел подходит множество различных видов повседневной деятельности: подметание, вязание спицами и крючком, завязывание узлов, хорошо, если дети освоят основы техники фриволите, если возможно, игра на арфе.

Это этап работы с пространственными представлениями детей, одна из наиболее интересных тем. Освоение пространства тесно связано не только с развитием моторики и координации движений, но и с будущим обучением письму и основам математики. Без ориентации в пространстве листа, без представлений о ряде, о последовательности ребенок столкнется с большими трудностями в школе. Развитие пространственных представлений нарушено не только у детей с гемипарезами и у возбудимых детей, но и у левшей, да и многие вполне здоровые взрослые зачастую путают право и лево. Поэтому проблеме развития пространственных представлений будет посвящен отдельный материал в следующем номере. Его задания являются логическим продолжением методики нейропсихологической коррекции.

Физкультминутки полезны всем, и их наличие во время занятий никому не мешает и станет профилактикой для нормально развивающихся детей.

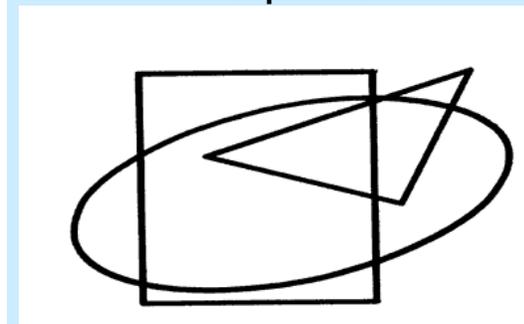
### ПЯТЫЙ ЭТАП

#### Развитие пространственных представлений

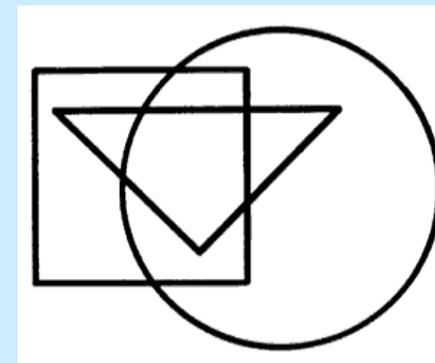


### Картинки для тренировки зрительных анализаторов

#### «Зоркий глаз»



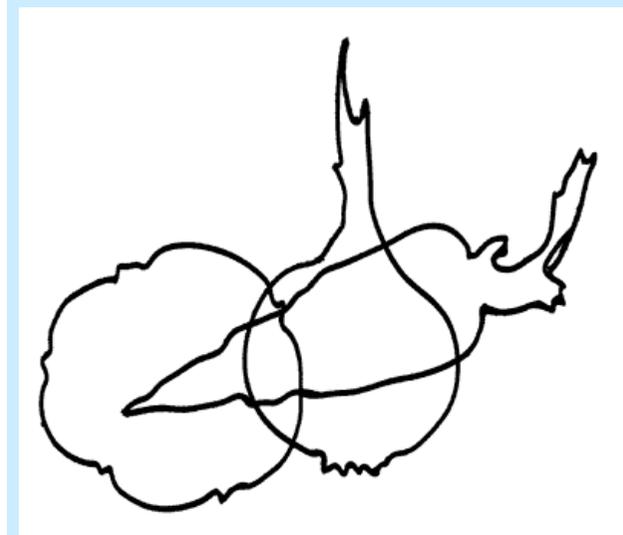
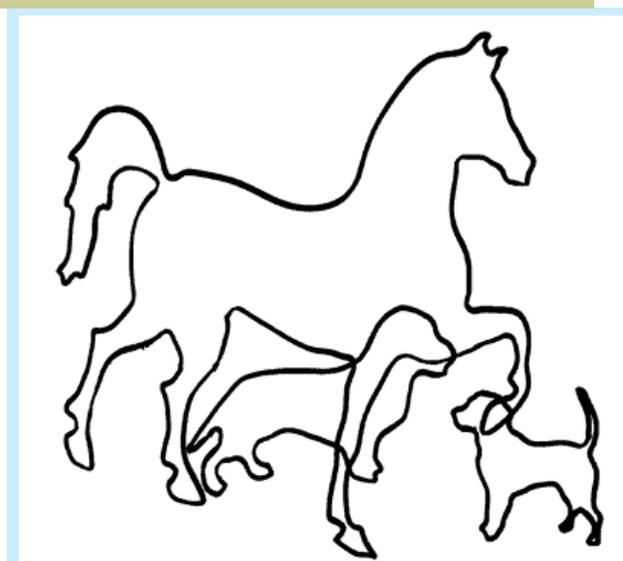
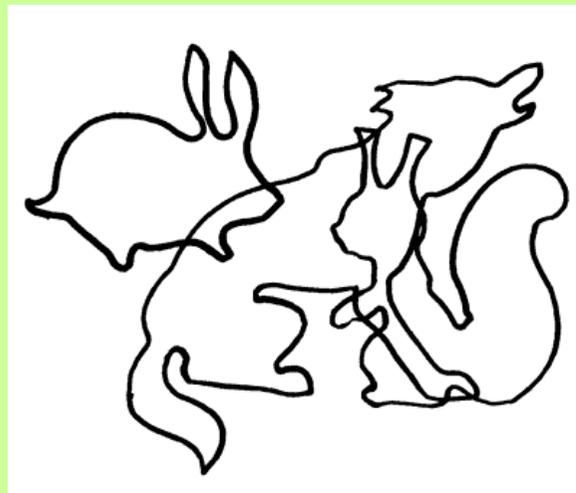
Зашумованные картинки представляют собой контуры наложенных друг на друга предметов, геометрических фигур или животных. Изображения можно «опознавать», пересчитывать, обводить пальцем или фломастером или копировать через кальку.



Картинки для тренировки  
зрительных анализаторов

**«Зоркий глаз»**

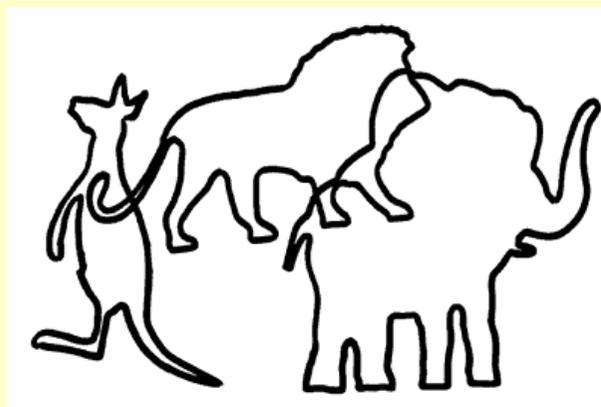
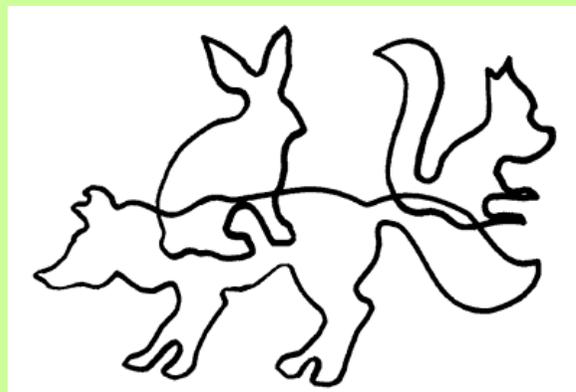
Зашумованные картинки представляют собой контуры наложенных друг на друга предметов, геометрических фигур или животных. Изображения можно «опознавать», пересчитывать, обводить пальцем или фломастером или копировать через кальку.



Картинки для тренировки  
зрительных анализаторов

**«Зоркий глаз»**

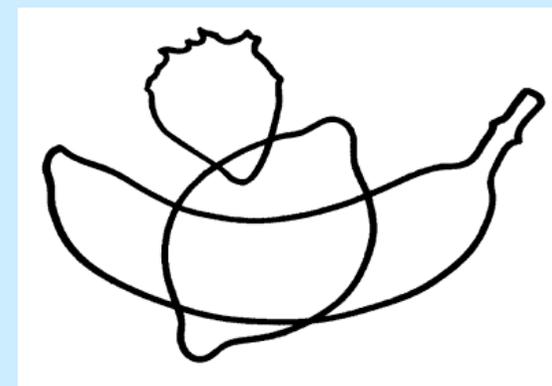
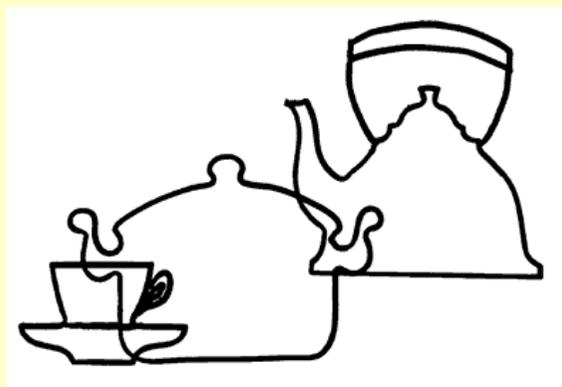
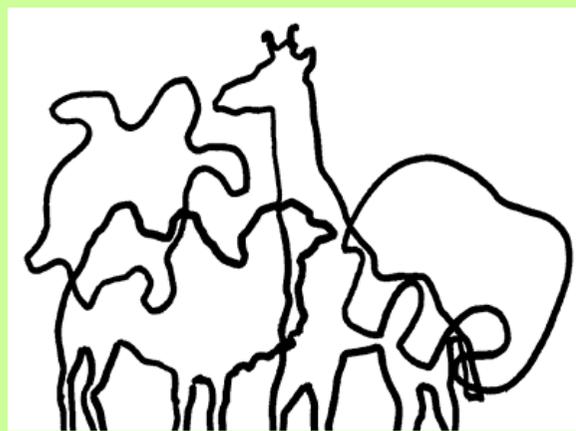
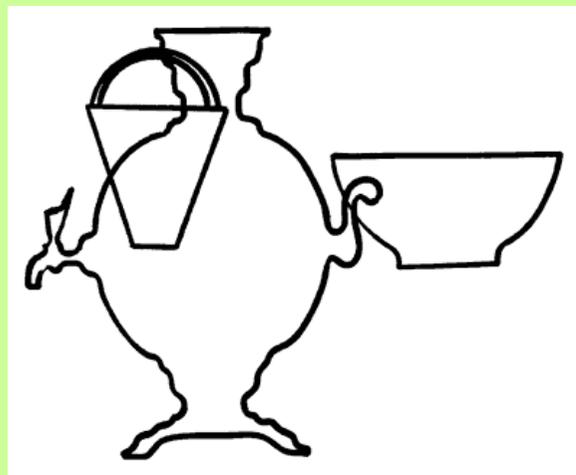
Зашумованные картинки представляют собой контуры наложенных друг на друга предметов, геометрических фигур или животных. Изображения можно «опознавать», пересчитывать, обводить пальцем или фломастером или копировать через кальку.



Картинки для тренировки  
зрительных анализаторов

**«Зоркий глаз»**

Зашумованные картинки представляют собой контуры наложенных друг на друга предметов, геометрических фигур или животных. Изображения можно «опознавать», пересчитывать, обводить пальцем или фломастером или копировать через кальку.



Картинки для тренировки  
зрительных анализаторов

**«Зоркий глаз»**

Зашумованные картинки представляют собой контуры наложенных друг на друга предметов, геометрических фигур или животных. Изображения можно «опознавать», пересчитывать, обводить пальцем или фломастером или копировать через кальку.

