Развитие общей моторики

Упражнения на повышение уровня активации.Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса.Упражнения для развития крупной моторики, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве.Упражнения на повышение уровня активации.Данные упражнения повышают потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащают его знания о собственном теле, развивают тактильную чувствительность.

 1. Самомассаж ушных раковин. Мочка уха зажимается большим и указательным пальцами, затем ухо разминается по краю снизу вверх и обратно.

 2.Самомассаж боковых поверхностей пальцев рук.

 3. Растопырив пальцы, хлопнуть несколько раз в ладоши так, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем хлопки выполняются кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, потом вниз, наружу, внутрь.

 4. Самомассаж головы. Пальцы рук слегка согнуты. Плавными поглаживающими движениями обе руки двигаются от ушей к макушке.

5. Сжав руку ладонью противоположной руки, массировать ее, проводя ладонью от запястья и обратно, затем – от плеча до локтя и обратно. То же другой рукой.

 6. Общий массаж ног. Поглаживание и растирание бедер, икр, пальцев ног, ступней.

В этот блок упражнений можно включать различные виды общих и точечных массажей, упражнения по развитию мелкой моторики, хождение босиком по поверхностям различной фактуры и т. П.

Упражнения, направленные на регуляцию мышечного тонуса

Общий принцип этих упражнений – сильное напряжение мышц с последующим их расслаблением.

1. Лодочка

Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

 2. Исходное положение – лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

 3. И.п. – лежа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны. Приподнимается верхняя часть туловища, ноги лежат на полу.

4. Снеговик

Исходное положение – стоя. Детям предлагается представить, что они – только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать «снеговика» на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала «тает» голова, затем плечи, руки, спина, ноги. Затем предлагается вариант «растаять», начиная с ног.

5. Дерево

 Ребенок сидит на корточках, голова спрятана в колени, колени обхватываются руками. Это семечко, которое, постепенно прорастая, превращается в дерево. Дети очень медленно поднимаются на ноги, выпрямляют туловище, вытягивают руки вверх. Тело напряжено, «дерево тянется к солнышку». Oт сильного порыва ветра «дерево» должно сломаться. Ребенок резко сгибается в талии, расслабляя верхнюю часть туловища, руки и голову, в то время как нижняя часть туловища должна остаться напряженной и неподвижной.

 6. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, руки вытянуты вдоль туловища. В течение минуты ноги бегут, сильно топая по полу, верхняя часть туловища и голова остаются неподвижными. После выполнения упражнения ребенок лежит расслабившись с закрытыми глазами.

 7. Кощей бессмертный

 Исходное положение – сидя на полу на коленях и на пятках (после освоения упражнения сидя можно переходить к и.п. стоя). Руки разведены в стороны. Руки сгибаются в локтях и свободно повисают, в то время как плечи и локти находятся на одной прямой параллельно полу. Если ребенку сложно выполнять это упражнение, на первом этапе можно помочь ему зафиксировать нужное положение с помощью гимнастической палки. Далее ведущий в произвольном порядке подталкивает расслабленную часть одной и другой руки, добиваясь их свободного раскачивания.

 8. Марионетки

Дети представляют, что они куклы-марионетки, которых подвешивают за разные части тела. Та часть тела, за которую подвешена кукла, напряжена и не двигается. Все остальное расслаблено и болтается. Куклу начинают дергать за веревочку в различном темпе.

 9. Кулачки

Ребенок сгибает руки в локтях и начинает сжимать и разжимать кисти рук, постепенно увеличивая темп. Выполняется до максимальной усталости кистей. После этого руки расслабляются и встряхиваются.

10. Яйцо

 Для этого упражнения нужна достаточно большая прочная простыня, которая расстилается на полу. Ребенок садится на корточки, голову прячет в колени и обхватывает колени руками. Ведущий собирает простыню так, чтобы ребенок оказался в «яйце» и крепко держит края простыни над головой «цыпленка», начиная при этом раскачивать «яйцо» из стороны в сторону. Раскачивание продолжается 3-5 минут до полного расслабления. Затем «цыпленок» должен «вылупиться из скорлупы», активно работая головой, локтями и пытаясь распрямить все тело. Ведущий при этом в течение 1-2 минут удерживает ребенка в «яйце».

Упражнения для развития крупной моторики, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве

1.Бревнышко

 Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по нескольку раз сначала в одну, затем в другую сторону.

2. Колобок

Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.

3. Письмо в воздухе

 И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале родитель может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои.

Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.

4. Рисование на доске, листе бумаги одновременно двумя руками. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии - вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.

 5. И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Одна рука сжимается в кулак, большой палец наружу. Разжимается. Сжимается в кулак, большой палец внутрь. Разжимается. Другая рука при этом неподвижна. Меняем руки. То же двумя руками вместе. Затем смещаются фазы движения (одна рука сжимается, другая одновременно разжимается). При хорошем усвоении этого упражнения можно добавить сюда движения языка и глаз в различных сочетаниях.

 6. И.п. - сидя на коленях и на пятках. Руки лежат на коленях. Поочередно каждой рукой выполняются движения кулак - ребро - ладонь. После освоения то же упражнение выполняется навесу, руки согнуты в локтях.

7. И п. - сидя на коленях (стоя). Руки присогнуты в локтях. Одна рука выполняет движение кулак - ладонь, другая одновременно выполняет движение кулак - ребро - ладонь. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения.

 8. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот.

 9. И.п. - лежа на спине. Согнутые в коленях ноги стоят на полу, руки сложены лодочкой и вытянуты вверх перед собой. Сложенные руки кладем на пол с одной стороны от тела (при этом рука сверху "ползет" по другой руке), а ноги с другой стороны. Одновременно переводим руки и ноги в противоположную сторону.

 10. И.п. - лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же - с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно.

 11. И.п. - сидя на коленях (стоя). Для этого упражнения нужен тугой, но не упругий продолговатый предмет (тряпочная "сарделька"). Ведущий бросает предмет ребенку, ребенок его ловит, при этом двигая только руками. Затем предмет нужно поймать одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать то один, то другой глаз, ловя предмет то правой, то левой рукой.

12. Из положения лежа на животе изображаем гусеницу: руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки, ложимся на пол, затем сгибаем руки, поднимаем таз и подтягиваем колени к локтям.

 13. Ползанье на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

14. Ползанье на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).

15. Ползанье на спине без помощи рук и ног ("Червячок").

16. Ползанье на четвереньках. Ползанье вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую и т. д. При освоении этих упражнений можно положить ребенку на плечи плоский предмет (книгу), и поставить задачу его не уронить. При этом отрабатывается плавность движений, улучшается ощущение положения своего тела в пространстве.

17. Паучок

Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

 18. Слоник

 Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест. 19. Гусята

 Отрабатывается "гусиный" шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

20. Шаг на месте. Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки висят вдоль тела.

 21. И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.

 22. И.п. - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.

23. И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.

 24. Ласточка

И.П. - стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.

25. "Бревнышко" по стене

И.п. - стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой, спина соприкасается со стеной. Ребенок делает несколько поворотов сначала в одну сторону, затем в другую так, чтобы постоянно прикасаться к стене. То же с закрытыми глазами.

 26. "Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки").

Ведущий (взрослый) делает какие-то движения: приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши - а дети должны повторить их вслед за ним. Темп движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить также и тренировку внимания, можно ввести "запрещаемые движения" (какое-то движение повторять нельзя), либо "замену движений" (когда какое-то движение надо заменить на другое, например, когда ведущий подпрыгнет, то дети должны присесть).