

Картотека упражнений и подвижных игр для детей с ОВЗ

**Подготовила: Шевелева А.С.,
старший воспитатель**

У всех детей с нарушениями в развитии имеет место та или иная моторная недостаточность, которая отражается на общем здоровье ребенка, снижает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияет на развитие всех систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочно-кишечной) и нервно-психической деятельности, поэтому развитие движений и коррекция двигательных нарушений составляют основу физического воспитания таких детей.

Физическое воспитание осуществляется в процессе всей жизнедеятельности ребенка: во время проведения режимных моментов, на всех занятиях, на прогулках. Своеобразие моторики у детей с нарушениями в развитии требует разработки специальных методов и приемов физического воспитания.

Начинать выполнять физические упражнения надо с первых же дней жизни ребенка. Основным периодом занятий является возраст от 1 года до 6 лет. Для оказания квалифицированной помощи и составления индивидуальных программ развития ребенка необходимо знание общих принципов развития моторики, таких как:

Становление двигательных навыков идет по пути преемственности и поэтапности. Для овладения тем или иным навыком в полном объеме развитие ребенка должно пройти несколько этапов, во время которых происходит закладка фундамента будущих умений. Например, родители хотят, чтобы в возрасте 7-8 месяцев их ребенок мог самостоятельно сидеть, но этот навык формируется только после того, как малыш научится держать голову и выпрямлять спину. Индивидуальные сроки появления отдельных двигательных умений могут широко варьироваться, но последовательность их становления остается неизменной.

Последовательные стадии в развитии двигательных навыков перекрывают друг друга. Ребенок, совершенствуясь в выполнении одних двигательных навыков, одновременно начинает осваивать другие. Например, малыш тренируется в выпрямлении спины и в поворотах головы и в то же время пытается овладеть навыком сидения.

В ходе сенсомоторного развития возникает и далее реализуется возможность дифференциации и изоляции отдельных движений. Например, у ребенка постепенно формируется умение свободно поворачивать голову без участия в этом туловища.

Развитие и совершенствование движений начинается от головы к верхним, а затем к нижним конечностям. Координация двигательных навыков развивается по этому же принципу, поэтому контроль за положением головы формируется раньше, чем за положением ног.

Развитие двигательных функций совершенствуется от проксимального к дистальному направлению, т.е. движения частей тела, расположенных

ближе к средней линии тела, совершенствуются раньше, чем движения в более удаленных областях. Например, контроль над положением и движением плеч устанавливается раньше, чем контроль над движениями пальцев рук.

Для каждого ребенка по рекомендации врача и специалиста по лечебной физкультуре индивидуально подбираются наиболее адекватные позы для одевания, кормления, купания, игры, логопедических занятий. Эти позы видоизменяются по мере развития двигательных возможностей ребенка. Ребенку с тяжелыми двигательными нарушениями необходимо менять позу каждые 20-30 минут.

Стимуляция нормального развития является важной задачей физического воспитания. Эта работа проводится поэтапно, с учетом закономерностей нормального моторного развития. Рассмотрим эти этапы подробнее:

На первом этапе моторного развития основной задачей является формирование контроля за положением головы. Основным положением для ребенка на этом этапе будет поза лежа на животе. Для решения поставленных задач и развития предпосылок произвольных движений у детей первых лет жизни крайне важным является использование специальных приспособлений в виде больших пляжных мячей, валиков, качалок, поручней и т.п.

Полезно в течение дня ребенка несколько раз укладывать на живот, добиваясь в этом положении разгибания головы, рук, спины, ног. Если это положение для ребенка трудное, под его грудь подкладывают небольшой валик или облегчают положение с помощью взрослого.

Упражнения для формирования вертикального положения головы

1. И. п. лежа на спине: при помощи погремушки, яркой игрушки или щелкания пальцами стимулировать повороты глазами и головой влево-вправо, круговые движения по часовой стрелке и против, сгибание и разгибание шеи.

2. То же, но и.п. лежа на животе с подложенным под плечевой пояс валиком.

3. И. п. лежа на спине в позе «эмбриона» (ноги согнуты и прижаты к животу, руки скрещены на груди или вокруг коленей): плечевой пояс ребенка приподнимается руками специалиста и выносится вперед – стимулируется подъем ребенком головы.

4. И. п. лежа на спине: ребенка слегка подтягивают за плечи – создаются условия для подъема головы.

5. То же, но тягу производить за предплечья или кисти – это способствует подъему головы и затем туловища.

6. И. п. лежа на животе: пассивные повороты головы ребенка в обе стороны.

7. И. п. лежа на животе, голова повернута в одну из сторон: потряхиванием погремушки со стороны затылка ребенка вызывать попытки самостоятельного поворота головы в сторону звукового раздражителя.

8. И. п. лежа на животе, голова несколько выступает за край топчана – данное положение содействует подъему и стабилизации головы.

9. То же, но подъем и повороты головы достигаются за счет привлечения внимания ребенка к звукам (голоса, погремушки) или яркой игрушке.

10. И. п. лежа на животе, подкладыванием рук специалиста под грудь ребенка вызывается реакция выпрямления головы.

На втором этапе необходимо стимулировать разнообразную двигательную активность ребенка, повороты тела со спины на живот, учить малыша свободно крутиться на животе с вытянутыми и отведенными в сторону ногами.

Основными положениями для стимулирования двигательной активности ребенка на этом этапе будут позы лежа на животе, на спине и лежа на боку.

Полезными для решения этих задач являются специальные упражнения на мяче, с помощью небольших покачивающих, перекатывающих и потряхивающих движений мяча можно добиться снижения мышечного тонуса и облегчения произвольных движений в конечностях.

Упражнение 1. Ребенок в положении на животе помещается на большой мяч, специалист стоит на коленях сзади ребенка, между его ног, препятствуя их сведению. Руки ребенка вытянуты вперед. Для преодоления повышения мышечного тонуса специалист кладет руку на ягодицы ребенка и нежными потряхивающими и покачивающими движениями давит вниз. Таким путем достигается снижение мышечного тонуса и облегчаются произвольные движения в конечностях.

Упражнение 2. Для преодоления высокого мышечного тонуса в мышцах плечевого пояса рука взрослого помещается на верхнюю часть спины и нежно толкает и «катает» верхнюю часть спины вниз к тазу. Если этими приемами снизить мышечный тонус не удастся, то медленно покачивают и перекатывают мяч до нормализации мышечного тонуса.

После снижения мышечного тонуса стимулируют различные произвольные движения и, в первую очередь, повороты с одновременным разгибанием туловища, формируют правильную опору.

Упражнения для формирования контроля за положением головы и развития реакций опоры и равновесия рук

1. И. п. лежа на животе: пассивное подкладывание под грудь согнутых в локтевых суставах рук ребенка – формируется ощущение опоры.

2. То же, но протягиванием ребенку игрушки стимулируется вынос вперед поочередно левой и правой руки с сохранением опоры на противоположной руке.

3. То же, но опора выполняется на более пораженной руке, которая предварительно выводится несколько в сторону – вперед: противоположной рукой ребенок манипулирует с игрушкой.

4. И. п. лежа на животе, руки параллельны туловищу, полусогнуты (или выпрямлены) и расположены ладонями на опоре: специалист надавливает на плечевой пояс ребенка по направлению осей плеч.

5. И. п. лежа на животе: производится пассивное выставление опоры на плечи, предплечья параллельны, ладонями кверху (фиксация данного положения достигается при помощи рассматривания ребенком вложенной в его руки игрушки).

Упражнения для формирования поворотов туловища в положении лежа

1. И. п. лежа на спине: специалист захватывает двумя руками голову ребенка и плавно поворачивает ее вокруг продольной оси туловища в сторону предполагаемого поворота – стимулируется последовательное активное включение в поворот плечевого пояса, туловища, таза и ног.

2. И. п. то же, но специалист оказывает ребенку помощь в выполнении поворота за счет тяги противоположной руки вбок по касательной.

3. И. п. то же, но специалист захватывает ребенка за согнутые в коленных суставах ноги и выполняет поворот – предполагается дальнейший поворот таза и туловища.

4. И. п. лежа на спине (или животе) у нижнего края наклонной поверхности: специалист выводит вперед – вверх в сторону поворота плечи ребенка, ожидая его дальнейшего активного включения в поворот (помощь специалиста сохраняется, но степень ее варьируется).

5. И. п. лежа на спине поперек надувного бревна (валика) в районе поясницы: привлекая внимание ребенка игрушкой, расположенной у дальнего края бревна, стимулируются самостоятельные перевороты в соответствующую сторону. При необходимости специалист оказывает соответствующую помощь.

На третьем этапе очень важно стимулировать ползание вперед и назад, учить ребенка ползать по кругу, ползать вперед к игрушке при помощи подтягивания на руках, а в дальнейшем и отталкивания ногами.

Основными положениями для стимулирования двигательной активности ребенка на этом этапе будут позы лежа на животе, на спине и лежа на боку.

Помочь в решении этих задач и научить ребенка ползать можно с помощью опоры для ползания, наклонных плоскостей, мячей и валиков.

Упражнения для преодоления сгибательно-приводящих установок нижних конечностей

Из исходного положения лежа на спине:

1. Потряхивание ног ребенка вверх-вниз, удерживая их за лодыжки.

2. То же, но выполнять круговые движения-потряхивания (правая нога – по часовой стрелке, левая – против часовой).

3. Отведение в сторону прямой ноги, другая при этом также прямая и прижимается специалистом к полу.

4. Одновременные разведения в стороны согнутых в коленных суставах ног, начиная с малой амплитуды и с дальнейшим ее увеличением.

5. Одновременное сгибание ног к животу с последующим их разгибанием.

6. Круговые движения обеими согнутыми в коленных суставах ногами по часовой стрелке и против, таз ребенка при этом фиксируется специалистом.

Упражнения для формирования положения на четвереньках

1. И. п. лежа на животе: специалист выполняет пассивное выпрямление рук ребенка вдоль тела вверх, что приводит к подъему головы и сгибанию ног – происходит переход ребенка в положение на четвереньках (на основе симметричного тонического шейного рефлекса).

2. И. п. лежа животом на валике: специалист пассивно разгибает голову ребенка, сгибает – разводит ноги – тяжесть тела переносится на тазовый пояс, руки при этом выполняют поддерживающую функцию.

3. И. п. лежа грудью на ладони специалиста: специалист приподнимает верхнюю часть тела ребенка под грудь вверх, при этом одной ногой пассивно придается положение сгибания.

4. И. п. лежа на животе, опора на вытянутые руки: специалист сгибает одну ногу в колене – бедре и фиксирует ее в этом положении; затем подтягивает таз ребенка в сторону опорной ноги – предполагается сгибание и вынос вперед противоположной ноги.

5. И. п. сидя на пятках: специалист отводит прямые руки ребенка назад – вверх, разворачивает наружу и приближает к позвоночному столбу – это вызывает наклон ребенка вперед.

Упражнения для формирования умения ползать на четвереньках

1. И. п. лежа на животе: специалист приподнимает несколько вверх таз ребенка, чем вызывает у него «реакцию лягушки» со сгибанием и выносом вперед одной из ног.

2. И. п. лежа на животе, таз немного приподнят, одна из ног согнута и вынесена вперед: специалист подставляет свою кисть под подошву согнутой ноги, вызывая этим рефлекс отталкивания.

3. И. п. лежа на животе на опоре для ползания, опора на выпрямленные руки: специалист передвигает опору параллельно полу вперед, вызывая у ребенка шаговые движения руками.

4. То же, но опора перемещается специалистом в различных направлениях.

5. И. п. лежа животом на надувном бревне (валике): специалист удерживает ребенка за ноги и проталкивает вперед, вызывая у него шаговые движения руками; то же выполняется в обратную сторону.

На четвертом этапе необходимо стимулировать ребенка сидеть в различных положениях, с опорой и без, поэтому вариант исходных положений для упражнений и поз для занятий значительно расширяется: сидя с опорой на ноги, сидя в ортопедическом стуле (рис.4) , сидя с мамой (

рис.1,3), сидя на полу на боку с опорой на руку(рис.2), сидя на полу без опоры на руки (ноги скрестно или вытянуты вперед) и т.д.

Важно помнить, что если ребенок сидит на чем-то (маме, стуле, валике и т.д.) его ноги обязательно должны быть в опоре.

Упражнение 1. Ребенок сидит на валике верхом, ноги разведены, стопы, согнутые под углом 90, опираются об пол. Ребенок должен сидеть устойчиво на ягодицах, выпрямив спину, или слегка наклонившись вперед. При необходимости он может опираться руками на валик, при этом предплечья и кисти должны быть разогнуты, пальцы разведены, плечи и предплечья развернуты наружу. Эта поза препятствует оттягиванию корпуса назад, сгибанию предплечий и кистей рук.

Если в этом положении продолжает проявляться высокий мышечный тонус (туловище или рука оттягиваются вниз и сгибаются), то валик плавно раскачивается из стороны в сторону. Медленные, плавные раскачивания продолжаются до достаточного расслабления туловища и конечностей.

Упражнения для формирования функции сидения

1. Пассивное высаживание ребенка в кроватке, коляске и т.д., фиксируя его позу при помощи подушек, валиков или поддерживая руками.

2. Специалист удерживает ребенка в воздухе за бедра в положении сидя, производя при этом покачивания в различных направлениях.

3. И. п. : ребенок сидит с разведенными бедрами на ногах специалиста, лицом к нему, специалист удерживает ребенка под локти за выпрямленные и развернутые наружу руки, выполняя покачивания в различных направлениях.

4. И. п. сидя, прижимаясь спиной к опоре (стене, щиту, спинке кресла и т.д.), ноги согнуты, располагаются подошвами стоп на опоре: руки разогнуты и отведены назад.

На пятом этапе особо важное значение имеют упражнения, направленные на приспособление туловища к вертикальному положению тела. На этом возрастном этапе у ребенка необходимо также совершенствовать и укреплять функцию самостоятельного устойчивого сидения и развивать умение садиться из разных положений тела.

На данном этапе разучиваем с ребенком новую позу стоя у опоры, используя шведскую стенку или статический вертикализатор.

При обучении вставанию и ходьбе важное значение имеет правильное распределение центра тяжести тела. С этой целью рекомендуется использовать следующий прием: ребенок стоит спиной к взрослому, который удерживает его за плечи, оттягивая их назад. Таким образом достигается рефлекторное расслабление приводящих мышц бедер, что облегчает движение ноги вперед и предупреждает перекрест ног при стоянии и ходьбе. Этот же прием будет использоваться в дальнейшем при поддержке ребенка во время ходьбы.

Упражнения для формирования умения самостоятельно садиться

1. И. п. лежа спиной на большом мяче: специалист фиксирует бедра ребенка, стимулируя тем самым переход в положение сидя через поворот туловища и опору на предплечья.

2. И. п. лежа на спине: специалист наклоняет голову ребенка и поворачивает ее в сторону, вызывая тем самым соответствующий поворот туловища, опору на руку и дальнейший переход в положение сидя.

3. И. п. лежа на спине поперек надувного бревна или валика в районе поясницы: специалист прижимает бедра ребенка ягодицами к полу, стимулируя его переход в положение сидя. При необходимости специалист выполняет также тягу ребенка за руку.

4. И. п. сидя на стульчике на возвышении, опора ногами на наклонную доску, на которой лежит матрасик, препятствующий скатыванию игрушек вниз. Ребенок должен самостоятельно доставать игрушки и передавать их специалисту, страхующего ребенка сбоку. По мере выполнения упражнения матрасик с игрушками перемещается вниз, создавая тем самым дополнительные трудности для ребенка, вынужденного делать более глубокий наклон.

5. И. п. сидя верхом на валике (барабане), ноги врозь (как на лошадке): доставание руками игрушек (кубиков, шариков, камешков и др.), лежащих на полу с одной стороны от валика и перекладывание их на другую сторону.

Упражнения для формирования шаговых движений

1. И. п. стоя на коленях на гладкой (скользящей) опоре ребенок держится двумя руками за гимнастическую палку, расположенную по направлению от него: специалист производит плавную тягу ребенка за палку, стимулируя формирование шаговых (ступающих) движений на коленях.

2. И. п. стоя на коленях на специальной площадке с параллельными рейками: специалист производит тягу ребенка за руки по направлению, перпендикулярному рейкам, вызывая тем самым предохранительные приподнимания ног и формируя элементы шаговых движений.

3. И. п. на коленях, упор руками на расположенную перед ребенком поперечную трубку или палку, удерживаемую специалистом, который перемещает ее вперед, стимулируя тем самым шаговые движения ногами.

4. И. п. стоя на коленях, упор руками на камеру (надувной круг), расположенную перед ребенком: специалист оттягивает камеру от ребенка, стимулируя его передвижение на голених вперед; подтягивая камеру на ребенка, можно вызывать его переступание назад, а разворотом камеры по часовой стрелке (или против) боковые приставные шаги.

На шестом этапе моторного развития важное значение имеет стимуляция самостоятельной ходьбы, совершенствование устойчивости туловища в вертикальном положении, развитие пяточно-пальцевой формы шага с первоначальной опорой на пятку, потом на пальцы так называемого переката. Для решения поставленной задачи активно используем все динамические тренажеры: «Активал», ходунки, тренажер Гросса.

Упражнение 1. Для развития переноса веса тела с пяток на носки можно использовать следующее упражнение: ребенок стоит лицом к взрослому, который поддерживает его за руки, взрослый легкими движениями отклоняет ребенка назад, добиваясь опоры на пятки, а затем вперед, добиваясь опоры на носки.

Упражнение 2. Развитие равновесия в положении стоя: ребенок стоит, ноги параллельны и слегка разведены. Взрослый легкими толчками подталкивает ребенка сзади вперед, назад, в сторону. Ребенок должен сохранять равновесие, при боковых толчках перенести вес тела на одну ногу, отведя другую разогнутую ногу в сторону. Облегчающий прием — поддержка за бедра или плечевой пояс.

Упражнения для формирования умения самостоятельно стоять

1. И. п. стоя: руки лежат на опоре на уровне пояса.
2. И. п. стоя: руки захватывают рейку гимнастической лестницы на уровне груди.
3. И. п. стоя у ступенчатой опоры, ребенок прижимается к ней животом: руками производить манипуляцию с игрушками (взять, положить, подвинуть, переложить из руки в руку, бросить, попытаться поднять и др.).
4. И. п. стоя в манеже, руки захватывают поручень: раскачивания в стороны с переносом тяжести тела сначала на одну, затем на другую ногу.
5. И. п. стоя у стеллажа, на полках которого на различной высоте расставлены игрушки, руки на опоре: ребенок пытается достать игрушку, отрывая одну руку от опоры и приподнимаясь вверх на носках.

Упражнения для формирования вставания на ноги

1. И. п. сидя на корточках: специалист поддерживает ребенка под мышки – пассивное выпрямление ребенка в положение стоя с поддержкой.
2. И. п. сидя на наклонной доске у гимнастической лестницы: специалист (сначала плавно, а затем толчкообразно) увеличивает угол наклона, стимулируя перенос тяжести тела на стопы с последующим вставанием (при этом выполняется хват руками за рейку лестницы).
3. И. п. сидя на ступеньке (стульчике и др.), хват двумя руками за гимнастическую палку: специалист тянет палку вперед – вверх, содействуя переходу ребенка в вертикальное положение стоя на ногах.
4. И. п. лежа животом на большом мяче (валике), ноги на опоре: после серии легких качательных движений вперед-назад специалист фиксирует мяч (валик) в определенном положении – предполагается, что ребенок попытается встать на ноги, отталкиваясь руками от мяча (валика).

Упражнения для формирования самостоятельной ходьбы

1. И. п. – основная стойка, специалист удерживает ребенка спереди за руки, на полу лежит лестница с горизонтальными поперечными рейками: специалист легко тянет ребенка вперед вдоль лестницы, стимулируя вынос вперед и перенос через рейку маховой ноги.
2. И. п. – основная стойка, специалист держит ребенка за туловище сзади двумя руками: подталкиванием ребенка вперед достигается

формирование шаговых движений через лежащие на полу гимнастические палки.

3. И. п. – основная стойка, захват двумя руками трубки (гимнастической палки), удерживаемой специалистом, к середине которой подвешен на шнуре мяч (примерно на высоте середины голени ребенка): специалист ведет ребенка вперед, добиваясь того, чтобы он стал самостоятельно футболивать мяч левой и правой ногами.

4. И. п. сидя на велостанке, стопы фиксированы на педалях ремнями: специалист выполняет сначала пассивное педалирование, постепенно формируя самостоятельные поочередные движения ногами ребенка.

5. И. п. – основная стойка, специалист сзади поддерживает ребенка руками под мышки, рядом находится большой надувной мяч: специалист направляет ребенка на мяч и формирует у него ударно-шаговое движение («футболирование в движении»).

На седьмом этапе учат подниматься вверх и спускаться вниз по ступенькам; совершенствуют способ ходьбы, учат ребенка бегать, ходить назад, особое внимание обращают на развитие функции равновесия.

Таким образом, стимуляция нормального развития является важной задачей физического воспитания. Эта работа проводится поэтапно, с учетом закономерностей нормального моторного развития. При подборе программы реабилитации для детей, необходима консультация врачей-специалистов, так как главный принцип «не навреди».

Подвижные игры

Игра «ГОЛУБИ»

Цель: воспитание у детей навыков метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, глазомера.

Количество игроков – 2-10 человек.

Инвентарь: для игры изготавливаются бумажные «голуби» (самолетики и т.д.).

Инструкция. Дети соревнуются, у кого голубь полетит дальше.

Вариант: дети соревнуются со взрослыми.

Методические указания. Игра для детей 5-8 лет, интенсивность малая.

Игра “ПОЙМАЙ МЯЧ”

Цели: учить детей хватать большие предметы двумя руками, распределяя пальцы на предмете: правильно устанавливать расстояние от себя до мяча, направление в пространстве (справа, слева, прямо); развивать зрительно-двигательную координацию, действуя обеими руками.

Материал: мяч надувной, веревка или леска для подвешивания мяча.

Методические рекомендации: мяч, привязанный к веревке, постепенно опускают и просят поймать двумя руками.

Усложнение: 1) мяч бросает взрослый к ребенку (ребенок ловит двумя руками); 2) мяч бросают справа, слева.

Игра “МЫ ПОПЛЯШЕМ”

Цели: учить хватать маленькие предметы одной рукой, учитывая их величину и форму; определять расстояние от себя до игрушек, направление движения в пространстве; учить захватывать погремушку, султанчик во время пляски, длительно удерживать его в руке, подражать действиям взрослого.

Материал: погремушки, султанчики, флажки, разные по величине, форме, объему.

Игра “ЛАДУШКИ-ЛАДОШКИ”

Цели: формировать положительный эмоциональный настрой на совместную со взрослым игру, развивать ощущения собственных движений; развивать мелкие движения рук (сгибательные и разгибательные движения кистей рук).

Методические рекомендации: взрослый выполняет движения сопровождая свои действия стихотворным текстом, и побуждает ребенка к ответным действиям. “Ладушки-ладушки!

Где были? – У бабушки!

Ладушки-ладошки

Звонкие хлопошки!

Где вы бывали?

Что вы видали? Рылись мы в песочке,

Пекли пирожочки.

Вот-так, вот-так

Пекли пирожочки.”

Вариант 1: Ладушки-ладошки

Звонкие хлопошки

В ладушки играли

Деток забавляли.

Кашку варили,

Ложечкой мешали,

Курочку кормили,

Кошечке давали. Да.

Ладушки устали.

Долго, долго спали...

Баю, баю, баю, бай.

Проснулись и опять запели!!!

Ладушки ладошки

Звонкие хлопошки.

Игра “БОЛЬШИЕ НОГИ ШЛИ ПО ДОРОГЕ”

Цели: развивать мелкие движения пальцев на каждой руке, действовать по подражанию взрослому; продолжать формировать положительный эмоциональный настрой.

Методические рекомендации: взрослый показывает движения рук: обе руки ставим на кончики пальцев на стол и начинаем поочередно передвигать пальцами по столу (попеременные движения указательным и средним пальцами каждой руки по столу). Если “большие ноги”, то передвигаем медленно и сопровождаем словами: “Большие ноги шли по дороге”. Если говорим быстрее – “маленькие ножки бежали по дорожке” (пальцы двигаются быстрее).

Игра “ДЕЛАЙ КАК Я”

Цели: учить выполнять воображаемые действия (вместе с взрослым или вслед за ним) с помощью стихотворного текста. Развивать координацию движений, мелкую моторику пальцев.

“Мы руки	“Мы	“Руки	“Ладони
поднимаем,	топаем ногами,	спрятали	за вниз,
Мы руки	Мы	голову,	Ладони
опускаем.	хлопаем руками,	Положили	вверх,
И	Киваем	на плечи.	А потом на
кружимся потом”	головой”	Спрятали	бочок
		за спину,	И сжимаем
		Положили	в кулачок,
		на живот”	Постучали
			”.

Методические рекомендации: взрослый читает текст, побуждая ребенка выполнять движения соответственно со стихотворным текстом. При наличии двигательных затруднений взрослый действует руками ребенка.

Игра "Соберём колечки"

Цель

: развитие у детей умения двигаться в горизонтальном и вертикальном направлении, ориентироваться в пространстве.

Оборудование

: палочка с разноцветными колечками или шариками.

Ход

игры

: взрослый показывает детям палочку с колечками, по счёту "раз, два, три", взмахивает палочкой и сбрасывает

колечки. Кольца разлетаются по всей комнате. Взрослый просит детей собрать, принести колечки, дети бегают,

подползают, дотягиваются, приносят колечки, нанизывают на палочку, затем игра повторяется снова.

Для этих же целей могут служить мягкие мячики в корзинке, кубики в коробке и т.д.

Игра "Сходим к мишке в гости"

Цель

: совершенствовать навык ходьбы, развивать ловкость, равновесие.

Оборудование

: гимнастическая стенка, доска 1,5-2 м. с зацепами, мягкая игрушка мишка.

Ход

игры

: взрослый закрепляет доску одним концом на гимнастической стенке, начиная с высоты 20-30 см, затем

крутизну горки можно увеличивать. На гимнастическую стенку сажают игрушку и предлагает малышу сходить в гости

к мишке. Взрослый следит за осанкой ребёнка, эмоционально его одобряет.

Игра "Доползи до игрушки"

Цель: формировать у ребёнка навык ползания.

Оборудование: яркая, красочная, новая игрушка.

Ход игры: взрослый показывает игрушку ребёнку на расстоянии 3 м, побуждает ползти и взять игрушку. Если навык

ползания только формируется, взрослый подходит к ребёнку, помогает ему ползти, подставляя руки под подошвы его

ног, тем самым, создавая дополнительную опору для толчка. Когда ребёнок справится с заданием, взрослый

эмоционально хвалит его, обыгрывает игрушку.

Игра "Цыплята и наседка"

Цель: учить детей подлезать под препятствие, действовать по сигналу, развивать мышцы живота, спины, ног.

Оборудование: веревка, натянутая на высоте 50 см от уровня пола - домик цыплят, желтые шапочки - маски для каждого ребёнка, шарики.

Ход игры: взрослый собирает детей за натянутой верёвкой в домике, надевает им шапочки-маски цыплят, объясняет, что цыплятки пойдут из домика на улицу искать зёрнышки. Как только услышат, что прилетела большая птица, они должны быстро спрятаться в домике.

Дети и взрослый подлезают под верёвку, начинают собирать небольшие шарики, рассыпанные на полу. По команде взрослого: "Большая птица!" дети прячутся в домик.

Птицей может быть другой взрослый, он пытается поймать детей, затем роль птицы может выполнять ребёнок.

Игра "Проползём по мостику"

Цель: совершенствовать у ребенка навык ползания. Оборудование: гимнастическая скамейка, одинаковые игрушки(например, погремушки) по количеству детей в яркой коробке.

Вариант 1.

Ход игры: взрослый приносит красивую коробку, привлекает внимание детей к ее содержимому (гремит). Ставит коробку на противоположный от детей конец скамейки, предлагает им проползти через "речку по мостику", опираясь на ладони и колени по гимнастической скамейке, достать коробку и взять игрушку.

После выполнения задания взрослый хвалит ребенка.

Вариант 2.

Взрослый предлагает ползти по скамейке, подтягиваясь на руках, если ребенок не справляется, можно подставлять руки под подошвы его ног, создавая опору.

Игра "Догони мяч"

Цель: учить детей бегать за мячом, брать большие и маленькие мячи; идти, неся мяч в двух или в одной руке в зависимости от размера мяча.

Оборудование: мячи разных размеров.

Ход игры: взрослый катит один или несколько мячей, в зависимости от того, проводится игра индивидуально или с небольшой группой детей. Предлагает детям догнать и принести мяч. Дети ловят и приносят мячи. Взрослый радуется, хвалит детей, катит мячи в другом направлении и т. д

Игра "Спрячем зайку в домик"

Цель:учить ребенка ходить по ограниченной площади.

Оборудование: длинный кусок обоев, игрушечный заяц, домик из конструктора.

Ход игры: на полу стелится кусок обоев. Взрослый привлекает внимание ребенка к игрушке - зайке: "Зайка потерялся, помоги зайке по тропинке добраться до домика". Во время игры взрослый говорит потешку:

Ты по мостику пройди,

Ножки ты не намочи.

Проводятся аналогичные игры: "По извилистой дорожке", "Через ручеёк" (ходьба по гимнастической скамейке).

Игра "Будем мыться"

Цель:учить ребенка перешагивать через препятствие.

Оборудование:большая коробка, детская мочалка, ковшик.

Ход игры:взрослый говорит: "Сейчас мы будем мыться, вот наша ванночка". Побуждает ребенка залезть в коробку.

Изображает, что он моет ребёнка мочалкой, поливает из ковшика, говорит потешку:

Ах, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

Брызги - вправо, брызги - влево,

Будет чистым наше тело.

Развитие и коррекция ручной моторики Развитие и коррекция ручной моторики

Игра "Кати мяч"

Цель: развивать у детей координацию движений (в том числе Кистей и пальцев рук), обучать различным приёмам игры в мяч (катать мяч друг другу или взрослому, отталкивать мяч при катании), учить ориентироваться в пространстве.

Оборудование: мяч средней или большой величины.

Ход игры: один ребёнок или дети садятся на пол в кружок, взрослый катит мяч кому-нибудь из детей и говорит:

"Лови!", побуждает детей катать мяч друг другу.

Игра "Кати мяч в ворота"

Цель: учить ребенка катать мяч в нужном направлении, совершенствовать навык отталкивания при катании, развивать координацию движений рук.

Оборудование: мяч средней величины, ворота.

Ход игры: взрослый показывает, как нужно прокатить мяч в ворота, радуется: "Попал!", побуждает ребёнка сделать так же, эмоционально одобряет его действия.

Аналогично организуется игра "Сбей кегли".

Игра "Лови мяч"

Цель : учить ребенка ловить мячи разной величины, развивать координацию движений рук и быстроту реакций.

Оборудование : мячи разной величины.

Ход игры: взрослый предлагает ребёнку ловить мяч. Другой взрослый показывает, как ребенок должен держать руки и ловить мяч.

Затем малыша учат ловить мяч от груди, сверху вниз, из-за головы.

В конце игры предлагается ребёнку выполнить действия самостоятельно, взрослый эмоционально одобряет его.

Игра "Целься и кидай"

Цель: формировать у детей навык метания мяча в цель; развивать координацию и быстроту движений рук и ног.

Оборудование: доска, обтянутая ворсистым материалом и маленькие мячики - липучки.

Ход игры: детям предлагается метать шарики в доску. Взрослый показывает, как нужно замахиваться из-за головы, поощряет действия детей. Когда кончаются все шарики, дети отрывают их от доски, собирают в корзину.

Игра повторяется несколько раз.

Аналогично организуются игры "Попади в корзину", "Перекинь через верёвочку" и т.д. Затем можно усложнять игры, предлагая различные по тяжести мячики, мешочки.

Игра "Попади в цель"

Цель: учить ребенка захватывать предмет всей ладонью, бросать в цель, удерживая равновесие.

Оборудование: пластмассовая корзина, ватные шары (диаметр 5-7 см), детское баскетбольное кольцо.

Ход игры: взрослый показывает ребенку пластмассовую корзину, наполненную ватными шарами. Вместе рассматривают шары: круглые, мягкие. Шарами можно играть. Взрослый рассыпает шары по полу и предлагает малышу собрать их снова в корзину. При этом показывает, как нужно правильно брать шар пальцами и бросать, целясь в корзину.

После того, как все шары собрали, взрослый предлагает играть в новую игру, более сложную: "Танюша, вот кольцо, вот черта. Ты должна стоять вот здесь, у этой черты, старайся попасть в кольцо". После каждого попадания или попытки попасть ребенка нужно похвалить: "Танюша, молодец! Она крепко держит шар. Танюша хорошо бросает шар!" В конце игры все шары собираются в корзину.

Игра "Самолётик - самолёт"

Цель: учить детей выполнять действия по подражанию взрослому.

Ход игры: взрослый показывает детям, как играть в "самолёт": разводит руки в стороны, ладонями вверх, поднимает руки вверх - вдох, делает поворот в сторону. Произносит "ж-ж-ж", - выдох, стоит прямо, опустив руки, - пауза и т.д.

Затем взрослый побуждает детей подражать его движениям, читает стишок:

Самолётик - самолёт (разводит руки в стороны)

Отправляется в полёт (ладонями вверх, - вдох)

Жу, жу, жу, (делает повороты вправо),

Жу, жу, жу, (влево - выдох)

Постою и отдохну (встаёт прямо, опустив руки).

Игра "Шумит лес"

Цель: учить ребенка выполнять действия по подражанию взрослому.

Оборудование: две палочки с лентами (длиной 20-30 см.).

Ход игры: взрослый предлагает малышу посмотреть в окошко, обращает его внимание на деревья, на то, как шумит ветер, колышутся от ветра ветки.

Обращается к ребенку: "Возьми палочки с ленточками - это листочки, а твои ручки - это веточки. Поднимаем ручки вверх и раскачиваемся - вот так, как деревья за окном". Взрослый читает стишок:

Дует ветер, задует, наши веточки качает,

Вот как, вот как наши веточки качает.
Дует ветер, задувает! У-У! У-У!

Игра "Покатаем кукол на машине"

Цель : учить ребенка удерживать веревочку в руке, не выпуская ее из пальцев рук при ходьбе.

Оборудование: машина (большая), две куклы.

Ход игры: взрослый предлагает малышу катать кукол на машине, ведет ребенка в игровой уголок и вместе с ним выбирает кукол, которых будут катать. Затем подводит малыша к машине и показывает, что удобней везти машинку за веревочку. Усаживают в кузов кукол, взрослый помогает малышу взять веревочку в руку со словами: "Танюша, держи крепко веревочку, машина поедет би-би-би!"

Катание кукол на машине можно сопровождать короткими потешками:

Куклы едут на машине би-би-би, би-би-би,

Им понравится кататься би-би-би, би-би-би!

Я веревочку держу, кукол я катаю,

На машине им кататься нравится, я знаю!

Эту игру можно повторять, усаживая в машину другие игрушки, а также, вкладывая веревочку попеременно в разные руки ребенка.

В конце игры взрослый должен похвалить малыша: "Молодец, Танюша, крепко держала веревочку, машина быстро ехала, куклам понравилось кататься!"

Игра "Упирайся как бычок"

Цель: учить ребенка крепко стоять на ногах, удерживаясь обеими руками за обруч.

Оборудование: обруч.

Ход игры: взрослый закидывает обруч за спину ребенка, помогает ему взяться руками за обруч, осторожно подтягивая его на себя. При этом говорит:

Упирайся, как бычок, и не падай на бочок!

Крепче ручками держись!

Ты за обруч ухватись!

В конце игры хвалит малыша: "Молодец, Антоша! Крепко держался на ножках!"

Формирование зрительно-двигательной координации

Игра "Варим кашу"

Цель: учить ребенка захватывать мелкие предметы пальцами, удерживать ложку и совершать вращательные движения кистью руки.

Оборудование: кукла, деревянная ложка, детская кастрюлька с горохом.

Ходигры: взрослый предлагает ребенку варить для куклы гороховую кашу. Достает детскую кастрюльку с горохом и "нечаянно" рассыпает его на пол. "Антоша, горох просыпался, помоги собрать горошек в кастрюльку".

Взрослый показывает ребенку, как правильно собирать горошек (щепотью). "Молодец, Антоша, берет пальчиками каждую горошинку. Вот так. Мы сейчас будем варить кашу". После того, как горошины собраны в кастрюльку, взрослый показывает движения размешивания "каши" ложкой. "Ох, вкусная каша получилась у Антоши. На, Антоша, корми сам куклу!" При необходимости взрослым используются совместные с ребенком действия и показ.