

Упражнения для развития общей моторики

Важной составной частью **развития** предметно-манипулятивной деятельности является обучение владению телом.

У детей часто наблюдаются такие нарушения:

- слабость мышечной силы
- плохо координированное равновесие
- плохой контроль за скоростью и силой движений
- неловкость движений при обхождении препятствий
- трудности включения всего тела в процесс движения

Интенсивные упражнения, направленные на устранение указанных нарушений, способствуют совершенствованию моторики. Возрастной период для этих упражнений охватывает первые шесть лет. Так как **развитие общей моторики** в это время происходит наиболее интенсивно.

Предлагаемые упражнения можно проводить как индивидуально, так и небольшими подгруппами.

Общие двигательные упражнения:

Упражнения для рук

Умение свободно и непринужденно пользоваться движениями своих рук развивается специальными упражнениями. Это - начальный этап,

предшествующий занятиям по развитию мелкой моторики рук. На простых, доступных для понимания и выполнения упражнениях дети учатся выполнять произвольные движения по команде взрослого. При этом нужно следить, чтобы упражнения выполнялись без излишнего напряжения и в то же время четко и выразительно.

Начинать следует с простых упражнений. Показав упражнение два раза, предложить ребенку выполнить его только по вашей команде, без показа. Это развивает его слуховое внимание.

1. Руки в стороны. Руки поднять до уровня плеч и составить с ними одну линию.
2. Руки вперед. Руки поднять до уровня плеч и параллельно одна другой.
3. Руки вверх. Руки поднять вертикально и приблизительно параллельно одна другой.

Обязательно следите затем, чтобы в плечах и руках не было излишнего напряжения.

Упражнения на расслабление.

1. Встать, слегка наклонившись. Руки в стороны. Затем уронить руки, как «веревочки».
2. Твердые и мягкие руки. Ребенок поднимает руки в стороны (или вперед) и до предела вытягивает их от плеча до кончиков пальцев. Потом ослабить напряжение: плечи опускаются, кисти, пальцы слегка сгибаются.

Предлагая ребенку выполнить различные упражнения для рук необходимо постепенно усложнять их.

«**Петрушка**» - предложить детям слегка наклониться. Прямые повисшие руки раскачиваются в стороны, затем перекрещиваются.

«**Маятник**» - дети слегка наклоняются. Руки - внизу, перед собой; раскачиваются параллельно вправо-влево.

«**Балерина**» - и. и. стоя. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носки. Взмахнуть кистями рук.

«**Дерево на ветру**» - и. п. стоя, руки подняты. Раскачивать туловище параллельно вправо-влево.

«**Кулачки**» - сжать пальцы рук в кулачки, а затем встряхнуть кистями так, чтобы пальчики расправились.

«**Олени**» - скрестить руки над головой с сильным напряжением (твердые, как рога, а затем быстро расслабить и опустить вдоль туловища.

«**Подъемный кран**» - вытянуть руки вперед и напрячь, как будто приходится удерживать на них тяжелый груз. Затем быстро расслабить, как будто резко сняли с них груз; уронить руки на «пуховые подушки».

«**Резиновый мяч**» - имитация сжимания и разжимания резинового мяча.

Упражнения для ног.

«**Загораем**» - сидя, выпрямить ноги с напряжением (потягивание, как на пляже под солнцем) и затем расслабить. Повторить 8 раз.

«**Ножницы**» - сидя, выпрямить напряженные ноги, развести в стороны, затем уронить расслабленные. Повторить 8 раз.

«**Пружинки**» - пальцами ног - надавливать на воображаемые пружинки, опирающиеся на пол, чередуя напряжение с расслаблением. Повторить 8 раз.

«**Журавль на болоте**» - ходьба с высоким подниманием коленей и вытягиванием вниз ступней ног при напряженных мышцах с последующим расслаблением мышц при опускании ноги. Повторить 8 раз.

Упражнения для туловища

«**Стирка**» - наклониться и выполнять движения, напоминающие полоскание белья, затем после распрямления выполнить движения, имитирующие **развешивание** белья на натянутую высоко веревку. Повторить 8 раз.

«**Деревянный Буратино**» - замирание в позе навывтяжку и расслабление. Повторить 8 раз.

«**Тряпичная кукла**» - полное расслабление всего тела, «провисание». Повторить 8 раз.

«**Спортсмен**» - имитация поднимания штанги с напряжением и расслаблением всего тела после ее опускания.

«**На параде**» - предложить ребенку пройти по комнате, как на параде, -под барабан. Объяснить, что каждый шаг нужно делать вместе с ударами барабана. Предложить нормальный темп, быстрый, замедленный.

«**Гимнаст**» - положить на пол доску шириной 20 см, попросить ребенка пройти по ней, не сходя на пол, вперед и в обратном направлении. В конце - мягкий соскок на пол.

«**По тропинке**» - по доске шириной 20 см нужно пройти, перешагивая через камушки, палочки.

«**Акробат**» - на полу - шнур, вытянутый по прямой линии. Пройти по шнуру, приставляя пятку к носку. Руки - в стороны.

«**Котенок**» - на конце гибкого прутика - нитка длиной 0.5 м. К концу ее привязан бантик. Подпрыгнуть и попытаться достать бантик над головой.

«**По камушкам**» - продвигаться вперед на двух ногах (на расстоянии до двух метров). Можно обозначить «воду ручейка» полосками бумаги.

«**Волчок**» - подпрыгнуть и вращаться вокруг себя.

«**Мишка на бревне**» - по доске шириной 20 см нужно проползти туда и обратно.

«**Ручеек**» - перепрыгнуть на двух ногах через ленту или шнур, лежащий на полу.

«**На бережок**» - положить на пол поролоновый коврик или плоский поролоновый матрас. «Впрыгнуть на бережок» двумя ногами одновременно.

Упражнения для шеи

Попеременное напряжение и расслабление мышц шеи (голова «на ниточке» упала на грудь, на левое плечо, на правое плечо). Повторить 8 раз.

«Любопытная Варвара».

1 вариант.

Любопытная Варвара смотрит влево (вытягивая шею с напряжением,

Смотрит вправо,

А потом опять вперед.

Здесь немного отдохнет. (Шея не напряжена и расслаблена, голова прямо). Повторить 8 раз.

2 вариант.

Любопытная Варвара смотрит вправо.

Дальше всех и дольше всех.

(поворот головы, шея напряжена).

Возвращается обратно,

Расслабление приятно.

А Варвара смотрит вверх,

Выше всех, все дальше вверх! (голову поднять вверх).

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена.

А теперь посмотрит вниз —

'Мышцы шеи напряглись! (Голову опустить вниз.)

Возвращается обратно —

Расслабление приятно!

Шея не напряжена и расслаблена.