

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа – интернат психолого-педагогической
поддержки»

Двигательное развитие обучающихся с ОВЗ и инвалидностью в условиях
реализации ФГОС УО (ИН) как способ повышения социальной активности

Щуренкова Ю. В.
учитель физической культуры

Мариинск, 2021

«Жизнь с диагнозом не отменяет детства»

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека, а так как контингент обучающихся с ментальными нарушениями очень неоднороден по своим двигательным возможностям, их психофизическое недоразвитие характеризуется нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других - повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории обучающихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Именно поэтому Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наряду с предметом адаптированная физкультура введен коррекционный курс «Двигательное развитие», основными задачами реализации содержания которого являются:

Мотивация двигательной активности;

Поддержка и развитие имеющихся движений;

Расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

Обучение переходу из одной позы в другую; освоение новых способов передвижения; формирование функциональных двигательных навыков; развитие функции руки, в том числе мелкой моторики; формирование ориентировки в пространстве, обогащение сенсомоторного опыта.

Дети данной категории практически все имеют статус «Ребенок инвалид», четвертую группу здоровья и специальную физкультурную группу.

Работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома (если речь идет о надомном обучении) в соответствии с рекомендациями школьного и профильного врачей и специалиста по лечебной физкультуре, индивидуально или малыми группами.

Педагог подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого обучающегося.

Значимым достижением в двигательном развитии обучающихся являются зрительно-моторные комплексы и координации, облегчающие процесс обучения и обеспечивающие его эффективность в доступной ученику форме.

Содержание программы коррекционного курса включает:

4 раздела:

«Способы передвижения»

«Ходьба, бег, прыжки»

«Ручные умения»

«Комплексы движений»

4 направления:

"Ориентировка в пространстве",

"Двигательные умения",

"Мелкая моторика",

"Общеразвивающие двигательные умения"

1 раздел "Ориентировка в пространстве"

Формирование ощущения изменений положения тела в различных позах или в процессе смены поз (в позах лежа, сидя, стоя). Формирование ощущений изменения положения двигательного характера: перевороты, кручение, лазание под покрывалом, качание на качелях, балансировочных плоскостях, канате, на подвижной поверхности и др.

Развитие кинестетических и вестибулярных ощущений во время катания на тележке, роликовой доске, крутящемся диске, на фитболе, горке, др.;

Формирование кинестетических и вестибулярных ощущений во время движения или через смену покоя и движения: вперед-назад, вверх-вниз, при объезде препятствий, движении по кругу и др.

Формирование ощущений от различных поз движений тела, верхних и нижних конечностей, головы. Развитие ощущений во время закапывания в песок, листву, шарики, фасоль; развитие ощущений во время заворачивания в одеяло и т.д.

Смена покоя и движения (качели, гамак, батут и т.д.).

Восприятие взаимно расположенных частей тела (голова-тело, руки-тело, ноги-тело) с использованием: тактильных раздражителей; пассивного и/или целенаправленного движения; визуальных раздражителей. Ориентировка на собственном теле: дифференциация правой – левой руки/ ноги, правой – левой части тела.

Развитие представлений о расположении частей тела: голова вверху, ноги внизу, рука правая, рука левая, грудь спереди, спина сзади и др.;

Ориентирование в направлении движений частей тела (выполнение просьб/инструкций): «наклони голову вперед», «подними руку вверх», «поверни голову влево» и др.;

Упражнения на снятие мышечных зажимов и расслабление.

1.5. Развитие сенсомоторной координации

1. развитие акустически-моторной координации.

Повороты головы к звучащему предмету; повороты корпуса к звучащему предмету; взор в направлении звука; игры или действия со звучащими предметами и др.

2. развитие зрительно-моторной координации:

Координация глаз-рука: посмотри/возьми/дотянись/сбрось; фокусирование внимания на своих руках; нахождение спрятанного предмета (от видимого к невидимому, от близкого к дальнему).

1.6. Формирование навыков саморегуляции и контроля действий

Релаксация (произвольное расслабление мышц) . Упражнения дыхательной гимнастики (удлиненный вдох, удлиненный выдох, брюшное дыхание среднее дыхание, верхнее дыхание, полное дыхание).

Игровые приёмы и упражнения на развитие умения контролировать импульсивные действия, снятия эмоционального напряжения, преодоления импульсивности, тренировки навыков саморегуляции.

Арттерапевтические методы. Коммуникативные игры.

2 раздел "Двигательные умения"

3 раздел "Мелкая моторика"

4 раздел "Общеразвивающие двигательные умения"

повышающие социальную самостоятельность в быту и познавательный интерес к окружающей действительности,

Цель программы коррекционного курса: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи:

- поддержание жизненно важных функций организма (дыхание, работа сердечно-сосудистой системы, мышечной и других физиологических систем);

- улучшение качества имеющихся движений, предупреждение их нарушений;

- стимуляция появления новых движений, мотивация двигательной активности;

- развитие и закрепление функционально важных навыков, необходимых для использования в повседневной жизни;

- мотивация двигательной активности, поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений.
- развитие моторной ловкости;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;
- формирование ориентировки в пространстве;
- формирование навыков саморегуляции и контроля действий

Планируемые результаты коррекционного курса «Двигательное развитие»

Планируемые предметные результаты освоения курса обучающихся, успешно освоивших программу:

- уметь воспринимать тело как единое целое (осознание границ тела через различные модальности), воспринимать различные части тела;
- уметь различать состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно и т.п.;
- уметь ориентироваться в пространстве;
- демонстрировать знакомые действия в незнакомой обстановке, при усложненных условиях выполнения;
- уметь дифференцировать ощущения правильных положений тела при выполнении различных упражнений;
- уметь самостоятельно контролировать собственное положение правильной позы, ходьбы в повседневной деятельности;
- уметь выполнять основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, упражнения в равновесии);
- уметь управлять произвольными движениями: статическими, динамическими;
- проявлять двигательные способности: общую выносливость, быстроту, ловкость, гибкость, координационные способности, силовые способности;

- уметь играть в подвижные игры, сотрудничать со сверстниками;
- уметь регулировать свои действия, подчиняться правилам, строго следовать инструкции (волевая регуляция).

Содержание коррекционного курса «Двигательное развитие»

Педагог подбирает материал по объему и komponует по степени сложности, исходя из особенностей развития каждого обучающегося.

Раздел 1. Восприятие собственного тела

1.1. Восприятие тактильных раздражителей.

Восприятие нажимания, давления рукой.

Восприятие прикосновений рукой : плотные прикосновения рук взрослого к различным частям тела ребенка; похлопывание, втирание крема, массажирование. Поглаживание тела ребенка руками взрослого, руками ребенка.

Восприятие прикосновения к частям тела ребенка материалами разной фактуры: варежкой из микрофибры, губкой, массажной перчаткой, полотенцем и другими материалами.

Восприятие вибрации.

Восприятие прикосновения материалами, различными по:

- температуре (холодный, теплый),
- фактуре (гладкий, колючий, шероховатый и др.),
- материалу (дерево, металл, бумага и др.),
- вязкости (пена для бритья, крупа, вода, крем и др.)

«Купание» в песке, фасоли или горохе, в «сухом бассейне».

1.2. Восприятие вестибулярных/кинестетических раздражителей.

Раздел 2. Развитие физических способностей

2.1. Развитие силовых способностей.

Упражнения с преодолением собственного веса (или веса частей тела) при исключении действия силы тяжести или при действии силы тяжести: отведение руки в положении лежа на спине, сгибание-разгибание рук, ног, лазание, преодоление препятствий и др. Упражнения с внешним сопротивлением: выполнение действия с эластичными, упругими материалами (резиновый бинт, эспандер). Развитие навыков тянуть, тащить предметы различного веса, толкать руками и ногами набивной мяч, утяжеленный предмет, переносить предметы различного веса.

2.2. Развитие выносливости.

Удержание различных поз продолжительное время (удержание положения лежа на животе с опорой на предплечья в течение 10 минут, удержание позы сидя в процессе игры). Выполнение двигательного действия в течение заданного времени; на протяжении заданного расстояния; определенное количество раз (ходьба по коридору в течение определенного времени, подъем и спуск по лестничному пролету).

2.3. Упражнения на ориентировку в пространстве

Формирование представлений об окружающем пространстве (например: «Покажи, где окно, дверь, потолок»; «Где находится спортивный зал, класс?»).

Формирование представлений о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство (например: «Покажи, где качели, зеркало?»; «Возьми мяч под стулом» и др.);

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол.

Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны

парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения в рассыпную. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели.

Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок.

Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга, «змейкой».

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2.4. Развитие моторной ловкости.

Ползание через препятствия, вниз/вверх по наклонной плоскости, по ступенькам и т. д. Лазание по скамейке, по мягким модулям, по горке, по шведской стенке, др.

Ходьба (по ограниченной поверхности; с огибанием препятствий, приставным шагом, вверх вниз по лестнице, со сменой направления движения, остановками по сигналу, перешагивание и т.д.)

Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, спрыгивание вниз с небольшой высоты;

Бег (по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками, приставным шагом, спиной вперед, с остановками, и т.д.);

Бросание мяча взрослому, в корзину в цель.

Раздел 3. Общеразвивающие и коррегирующие упражнения.

3.1. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения в образном оформлении. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Грудное, брюшное и полное дыхание в исходном положении «лежа на спине», «сидя», «стоя».

Дыхание через нос, через рот. Изменение длительности вдоха и выдоха. Дыхание в ходьбе с имитацией. Движение руками в исходном положении. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях

3.2. Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук.

Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение.

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп.

Упражнения, направленные на формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Упражнения, направленные на формирование и укрепление мышечного корсета:

- упражнения, направленные на развитие мышц брюшного пресса;
- упражнения, направленные на развитие мышц спины;
- боковых мышц туловища.

Упражнения на мягких модулях.

3.3. Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.).

3.4. Упражнения на расслабление мышц.

Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник). Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося

цветка). То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3.5. Развитие чувства ритма.

Ритмические движения по подражанию (хлопать двумя руками, одновременно или поочередно по столу, топтать одной (двумя) ногами и т.д.).

Движения на фоне ритмического сопровождения звучащих жестов (хлопки, притопы и т.д.)

Движения под счет; движения на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов (бубен и т.д.); движения в ритме музыки и песен. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений.

Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Раздел 4. Развитие функции руки

4.1. Развитие функции руки

Восприятие рукой/кистью различных материалов: прикосновение к ладоням, к тыльной стороне кисти (руками взрослого, мягкой тканью, мехом, губкой и т.д.) ; прикосновение рукой к различным частям тела; опускание рук в воду и в емкость с сыпучим материалом (горох, песок, желуди); вкладывание предметов в руку (игрушку, маракас, ткань, мочалку и т.д.) ; сдвигание рукой предметов (легкие, тяжелые).

Упражнения на расслабление пальцев и кистей рук, сортировка мелких предметов (по цвету, форме, величине).

4.2. Обучение функциональным действиям руками.

Развитие умения целенаправленно брать и удерживать предмет (брать предметы из руки взрослого, брать/удерживать предметы одной/двумя руками, брать предметы различным хватом (ладонным, плоским, щипцовым, пинцетным и др.).

Развитие умения целенаправленно и осознанно отпускать предметы (бросать, ронять, катать, отдавать, передавать, толкать и др.);

Обучение движениям, необходимым при самообслуживании (одевание-раздевание, работа с различными застежками, шнуровками, замками, надевание варежки, захваты)

4.3. Развитие ручной умелости и мелкой моторики, графомоторных навыков.

Обучение навыкам самомассажа (поглаживание ладони ребенка на протяжении минуты, растирание ладони до тепла, легкие постукивающие движения по кистям и ладоням, сгибание и разгибание пальцев рук, массаж каждого пальчика в отдельности, массаж с помощью щётки от кончиков пальцев к запястью по наружной поверхности кисти и т.д.). Упражнения с массажером «Су-Джок».

Упражнения с массажными мячами.

Специальные упражнения для удержания письменных принадлежностей. Упражнения на развитие координации движения руки и глаза (нанизывание бус, завязывание узелков, бантиков).

Графические работы (штриховка обводка контуров, лекал; воспроизведение изображения с помощью опорных точек; штриховка в разных направлениях; дорисовывание недостающих деталей у цветов, предметов, фигур; раскрашивание картинок; соединение точек, нанесенных на листе бумаги и т.д.). Графические диктанты.

Вырезание ножницами из бумаги по контуру предметных изображений. Складывание бумаги, оригами по показу, инструкции, схеме. Аппликации. Работа с пластилином.

Работа с дидактическими пособиями для развития мелкой моторики, пальчиковая гимнастика, пальчиковые игры.

Игровые тренажеры (работа с мозаикой, шнуровкой, шнурком). Пальчиковые тренажеры (графические или сенсорные).

Игры и упражнения, направленные на развитие тактильной чувствительности ладоней.

Раздел 5. Подвижные игры оздоровительного и развивающего характера.

Подвижные игры, направленные на развитие пространственной ориентировки.

Подвижные игры, направленные на развитие слуховой и мышечной памяти, тактильного восприятия и мышления, развития мелкой моторики.

Подвижные игры, направленные на развитие навыка метания, развитие координации движений крупных и мелких мышечных групп, ловкости, удержания равновесия, глазомера.

Подвижные игры с элементами соревнования (индивидуального и группового), игры-забавы, игры с правилами.

1. Ориентировка в пространстве.

«Твой путь в детский сад»

Ребенку предлагают рассказать, как он идет в детский сад (в магазин, в парк и т. д.). В процессе рассказа педагог уточняет у ребенка, что находится справа от дороги, слева, впереди, сзади и др. А затем нарисовать план – путь.

«Выполни задание»

Ребенку предлагают различные задания на ориентировку в пространстве комнаты и на улице.

Варианты:

- определить местоположение отдельных предметов мебели;
- определить местоположение других детей относительно себя;
- определить местоположение других детей относительно себя при повороте на 180 градусов;
- определить местоположение предметов относительно друг друга;
- расположить предметы в пространстве по инструкции педагога (по образцу, макету, рисунку).

«Расскажи, где находится клад»

Детей делят на команды по два человека. Командам раздают схемы групповой площадки, на которых крестиками обозначены места, в которых находятся клады — новые игрушки. Дети рассматривают схемы, определяют местонахождение клада.

«Что дальше, что ближе к нам в комнате?»

Дети отвечают на вопрос, а потом проверяют с помощью условных мерок (или метра) правильность ответа.

«Назови самые высокие и самые низкие предметы в комнате»

Дети называют предметы, объясняя, где они находятся, а затем сравнивают некоторые из них с помощью условной мерки (или метра).

«Где что находится?»

Варианты:

- расскажи, как пройти к музыкальному залу (кабинету тифлопедагога и т. д.);

- расскажи, как пройти на участок.

«Следопыт»

По рисунку-схеме комнаты дети находят спрятанную игрушку.

Варианты:

- дети по очереди сами прячут игрушку и составляют рисунок-схему комнаты с обозначением места, где находится игрушка;

- по тем же правилам игра проводится на улице, в парке, около школы.

«Разведчики»

По письменной инструкции дети находят спрятанное в тайнике важное донесение.

Пример инструкции:

1. Встаньте у доски, повернувшись к ней спиной.

2. Сделайте 5 шагов вперед и 3 шага влево.

3. Повернитесь налево.

4. Внимательно осмотрите все, что находится впереди на уровне ваших глаз.

Что видите необычного? Ищите!

«Найди предметы названной формы»

Педагог называет геометрическую форму (шар, куб и т. д., дети находят в группе предметы заданной формы.

«Куда пойдешь, что найдешь?»

Педагог в отсутствие детей прячет игрушки в разных местах комнаты с учетом предполагаемого местоположения ребенка (впереди, сзади, слева, справа). Например, впереди за ширмочкой прячет мишку, а слева на полочке помещается матрешка и т. д.

Вызвав, ребенка педагог говорит: «Вперед пойдешь - мишку найдешь, назад пойдешь - матрешку найдешь. Куда же ты хочешь пойти и что там найдешь?»

«Автомобили»

По сигналу педагога дети двигаются в различных направлениях, изображая автомобили, изменяя направления движения и скорость.

Варианты:

- каждый ребенок проводит свой автомобиль до автостоянки, пользуясь схемой маршрута.

«Найди спрятанную игрушку»

Ребенок выходит за дверь, дети прячут игрушку. Чтобы ее найти, ребенку указывают направление: «Иди от стола до ковра, от него поверни направо, сделай три шага и там ищи» и т. д.

2. Двигательные умения

«Партизан на животе». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка

и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо ползать без рук. Если игнорирует левую или правую ногу/руку, взрослый помогает сгибать нужную руку/ногу ребенку, удерживая противоположную от движения. Способы ползания на животе: 1) отталкиваясь руками и ногами, подняты только плечи и голова, остальные части тела прижаты к полу; 2) только при помощи рук, отталкиваясь сразу обеими руками; 3) только при помощи рук, отталкиваясь каждой рукой попеременно; 4) только при помощи ног (руки лежат на спине).

«Партизан на спине -1». Ребенок ложится на спину, кладет сцепленные в замочек руки на живот, а ноги сгибает в коленях. Он должен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами. При этом следите, чтобы при передвижении ребенок бережно и мягко опускал на пол копчик, голову и плечи.

«Партизан на спине-2». Упражнение выполняется так же, как предыдущее, но отталкиваться надо поочередно – то левой ногой, то правой.

«Гусеница». Сидя на полу с вытянутыми ногами и опираясь на руки, ребенок передвигается вперед, а потом назад, то сгибая ноги в коленях, то выпрямляя.

«Кошка». Ребенок передвигается на четвереньках вперед и назад (пятится задом).

«Паучок». Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями и опершись на выставленные сзади руки. Из этого положения он приподнимает ягодицы, опираясь на руки и ноги, перемещается вперед, а потом – назад.

3. Мелкая моторика

Продается много игрушек, очень полезных для развития мелкой моторики. В их числе, например:

- сортеры» (кубики с отверстиями разных форм и вкладыши разных форм) – можно сделать самим, прорезав в картонной коробке отверстия и предлагая ребенку опустить в отверстия пробки, крышки от баночек и т. п.);
- шнуровки – можно сделать самим, взяв картон и шнуры;
- деревянные рамки - «пазлы» и вкладыши к ним с ручкой (обычно в виде яблок, бананов и т. д.);
- восковые мелки;
- наборы для создания картин, бус и т. п. из мелких пластиковых трубочек или бусинок;
- пазлы:
- мозаики;
- пирамидки;
- матрешка;
- конструкторы;
- мелкие игрушки животных, кубики, машинки;
- коробка или «волшебный мешочек», где на ощупь надо найти предмет по договоренности либо нащупать и описать предмет.

Можно сделать самим или купить;

- пальчиковые краски, в зависимости от производителя – некоторые можно применять уже с года.

Так же хорошо зарекомендовала себя разнообразная предметная деятельность, которая так же способствует развитию мелкой моторики.

Некоторые идеи для развития мелкой моторики:

- Рисование пальцем на подносе (зеркале) с крупой, желе, кремом для бритья.
- Нанизывание прищепок на веревки, края тарелок.
- «Посыпание» - песком, сахаром, манкой.
- Переливание воды из одного сосуда в другой; пересыпание сыпучих предметов (круп) из одного сосуда в другой. Можно брызгать в игрушки водой с помощью пластикового (одноразового) шприца без иглы.
- Игра с водой и мягкой губкой.
- Вытаскивание нити из ткани.
- Аппликация (отрывать кусочки тонкой бумаги или ваты и приклеивать к основе;
- работа с природным материалом (шишки, желуди, листья и т. п., мелкими предметами (пуговицами, стразами, ракушками) – приклеивание с помощью пластилина.
- Вылавливание мелкой игрушки из ванны с помощью ложки, ковшика.
- Учимся отвинчивать крышки: открываем завинчивающуюся баночку; открываем тюбики с зубной пастой, бутылочки;
- открываем коробку спичек с каким-нибудь интересным мелким предметом или вкусом внутри;
- проталкиваем карандаш, опускаем фасолинки в пустую пластиковую бутылку;
- открываем, закрываем маркеры, фломастеры.
- В быту ребенок должен сам учиться застегивать и расстегивать пуговицы, «молнии», «липучки», шнуровать обувь, засучивать рукава.
- Пустая пластиковая бутылка из-под газировки. Можно наполнить ее бусинами и греметь, а можно засовывать в нее карандаш или опускать бусины.
- Пустые баночки из-под йогурта. Можно нарезать их так, чтобы получились кольца, и надевать их на кольшики.
- Картонные трубочки из-под бумажных полотенец или туалетной бумаги. Можно использовать как «кольшики» для надевания колец или как «тоннели» для машинок.
- Пустые бутылки с дозатором, как из-под средства для мытья посуды. Хорошо их вымойте и используйте для игр в ванной.
- Браслеты на запястье. Надевание браслета через всю кисть развивает чувственное осязание у детей.
- Ребенок опускает кисти рук в сосуд, наполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы, 2-3 минуты как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб

ребенок с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощупывая пальцами его отдельные элементы.

- Полезным и увлекательным занятием будет доставание игрушек из бассейна с крупой. Для изготовления такого бассейна надо насыпать крупу (горох, фасоль, пшеницу, перловку) в таз, на дно тазика положить различные игрушки (желательно не очень крупные) и предложить малышу отыскать игрушки в этом бассейне. Такое игровое упражнение не только способствует развитию мелкой моторики, но и массируют ручку малыша, развиваются его тактильные ощущения.

- Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны) и т. д.

- Подберите пуговицы разного цвета и размера. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите малыша сделать то же самостоятельно. После того, как ребенок научится выполнять задание без вашей помощи, предложите ему придумывать свои варианты рисунков. Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, бабочку, снеговика, мячики, бусы и т. д.

- Дайте ребенку круглую щетку для волос. Ребенок катает щетку между ладонями, приговаривая:

"У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник".

- Возьмите решетку для раковины (обычно она состоит из множества клеточек). Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. "Ходить" можно поочередно то- одной, то другой рукой, а можно - и двумя одновременно, говоря:

"В зоопарке мы бродили,

К каждой клетке подходили

И смотрели всех подряд:

Медвежат, волчат, бобрят".

4. Общеразвивающие двигательные упражнения Заврядка!