

Игры и упражнения для развития общей моторики

Начинаем день с утренней гимнастики:

Упражнения для головы, рук и плечевого пояса (для детей с двигательными нарушениями)

1. Приподнимание головы, из положения лежа на спине.
2. Наклоны головы в левую и правую стороны, а затем вперед и назад.
3. Движения головой по кругу.
4. Плавные движения руками вперед, вверх, в стороны.
5. Перемещение предметов из одной руки в другую перед грудью, над головой, за спиной.
6. Соединение рук перед грудью и за спиной.
7. Поднимание и опускание плеч.
8. Выполнение движений плечами и руками по кругу.

Упражнения для туловища

1. Повороты туловища в левую и правую стороны.
2. Наклоны вперед.
3. В положении лежа выполнение поворотов туловища в стороны (можно за перемещающейся игрушкой).
4. Лежа на спине, одновременный подъем и опускание обеих ног.
5. Движение ногами аналогично езде на велосипеде.
6. Лежа на спине одновременно поднимать и опускать обе руки.
7. Лежа на спине, одновременно поднимать руки и ноги.
8. Лежа на спине, выполнять перекрестные движения руками и ногами.

Гимнастика будет занимательной, если выполнять её с проговариваем стихов!

МЕДВЕЖАТА

Медвежата в чаще жили.

Головой своей крутили

Вот так, вот так, (круговые движения головой)

Головой своей крутили.

Медвежата мед искали

Дружно дерево качали (поднять руки вверх и делать Вот так, вот так, наклоны вправо и влево)

Дружно дерево качали.

А потом они ходили (ходьба по медвежьей)

И из речки воду пили

Вот так, вот так,

И из речки воду пили, (наклоны туловища вперед)

А потом они плясали (пружинка с поворотом туловища влево и вправо)

Лапы выше поднимали (прыжки, хлопая руками вверх)

Вот так, вот так,

Лапы выше поднимали!

(Ребёнок переступает с ноги на ногу, вертит головой).

ИНДЮК

Ходит по двору индюк (шаги на месте)

Среди уток и подруг.

Вдруг увидел он грача, (остановиться, удивленно посмотреть вниз)

Рассердился сгоряча.

Сгоряча затопал, (потопать ногами)

Крыльями захлопал, (руками, словно крыльям, похлопать себя по бокам)

Весь раздулся, словно шар (руки на поясе)

Или медный самовар, (сцепить округленные руки перед грудью)

Затряс бородою. (помотать головой, приговаривая «бала – бала – бала»)

ЧАСЫ

Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт, *(Наклоны влево-вправо)*
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. *(Ребёнок приседает)*
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, *(Приседания)*
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. *(Вращение туловищем вправо)*
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. *(Вращение туловищем влево)*
А часы идут, идут, *(Ходьба на месте)*
Иногда вдруг отстают. *(Замедление темпа ходьбы)*
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! *(Бег на месте)*
Если их не заведут,
То они совсем встанут. *(Ребёнок останавливается)*