

**Комплексы упражнений с
использованием эрготерапевтических
приемов и методик**



Комплекс упражнений нейрокоррекции



Один из видов игровых заданий – растяжки. Эти игры нормализуют тонус и очень пригодятся, если у ребенка снижена двигательная активность, есть эмоциональная вялость, низкая мотивация и слабость волевых усилий (гипотонус). Или, наоборот, ребенок часто беспокойный, бывают эмоциональные вспышки, нарушения сна, трудности с произвольным вниманием (гипертонус).

Весь комплекс должен состоять из знакомых и простых упражнений, которые выполняются медленно и плавно, без резких движений. Сначала выполняют лёгкие движения, затем переходят к более сложным.

1. **«Кошка».** Становимся на четвереньки и опускаем голову вниз. Делаем вдох, поднимаем голову вверх и прогибаем спину так, чтобы живот был как можно ниже к полу. Выдох — спину в исходное положение и при этом втянуть живот.
2. **Растяжка трицепсов и плечевых мышц.** Принимаем положение, стоя или сидя. Пальцами правой руки через плечо касаемся позвоночника между лопатками, в это время левой рукой надавливаем на локоть правой до небольшого напряжения мышц (ощущается терпимая боль). Точно так же для другой руки.

3. **Тянем верхнюю часть туловища.** В положении стоя, руки в за спиной сложены в замке. Задача: плавно поворачиваем локти к центру спины и поднимаем руки вверх до ощущения напряжения между лопатками и в плечах.
4. **Растяжка мышц бедра.** В положении стоя делаем выпады вперёд со сгибанием ног в колене.
5. **Растягивание ягодичных и бедренных мышц.** Из положения лёжа на спине с помощью эластичного бинта, закреплённого на ступне, делаем медленные подъёмы ног, подтягивая их на себя.
6. **Прорабатываем всё тело.** Лёжа на спине в положении «звезда» тянем руки и ноги, насколько это можно, и при этом напрягаем пресс. Также можно лёжа на животе выполнять упражнение «лодочка».

7. **Растяжка «Половинки»** Исходное положение: сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать то левую половину тела (плечо, руку, ногу), то, после расслабления левой половины тела, напрягать правую. После небольшой паузы, когда все мышцы расслаблены, ребенок напрягает верхнюю половину тела (шею, плечи, руки, мышцы груди и спины), затем, после расслабления, делает то же с мышцами нижней половины тела.

8. **Растяжка «Лучики»** Исходное положение: сидя на полу. Ребенку предлагается поочередно напрягать и расслаблять левое плечо, левую руку, левый бок, левую ногу. Затем правое плечо, правую руку, правый бок, правую ногу.

Игра «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Сначала потренируйтесь складывать «колечки» каждой рукой отдельно, затем вместе.

Выплёскиваем напряжение

Очень важны игры, которые дают детям возможность в приемлемой форме выплеснуть накопившееся напряжение, проявить агрессию, побыть шумным и активным. Покидайтесь друг в друга скомканной бумагой, порвите бумагу, потопайте или покричите, кто громче.

Тигр-Цапля

Ноги стоят на месте, все остальное подвижно. По правилам нельзя сходить со своего места и задевать других игроков. Превращаемся в тигров: пальцы изображают когти – напряжены и согнуты, все тело сильное и напряженное, тигры машут лапами и громко рычат. Через 2-3 минуты превращаемся в цапель: тихо замерли на одной ноге, вторую поджали, руки-крылья сложили за спиной и стоим тихо-тихо, не шевелясь – высматриваем лягушку. Потом можно снова превратиться в тигров, и в завершение снова в цапель.

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки



Во время скруток мы улучшаем гибкость позвоночника, раскрываем грудной отдел, исправляем осанку, снимаем напряжение с мышц спины, стимулируем мускулатуру обеих боковых поверхностей туловища, тренируем мышцы живота, активно воздействуем на внутренние органы, налаживаем работу желез внутренней секреции.

Упражнения для шейного отдела позвоночника

1. «Черепашка». Наклоны головы вперед и назад. Плечи и спина неподвижны. Голова наклоняется вперед, подбородок скользит вниз и по груди, касаясь груди; затем головой назад, стараясь коснуться затылком спины.
2. «Колокол». Наклоны головы вправо и влево, не поднимая плеч. Позвоночник прямой, движения плавные, стараемся ушами достать плечи.
3. «Сова». Повороты головы вправо и влево. Позвоночник прямой, спина и голова на одной линии. Медленно, поворачиваем сначала взгляд, потом голову, как бы стараясь увидеть что-то за спиной.
4. «Арбуз». Круговые движения головы – объединение предыдущих упражнений. Голова медленно перекатывается по плечам, не перенапрягая мышцы шеи, но с возможным напряжением.

Упражнения для верхнегрудного отдела позвоночника и плеч

5. «Ежик». Плечи вперед, подбородок подтянуть к груди, руки сцеплены спереди, ладони обхватывают локти, поясница неподвижна. Подбородком пытаемся достать до пупка и тянем плечи вперед и друг к другу, чуть напрягаясь. Плечи не поднимать. Затем наклон назад, голова пытается достать спин, плечи назад и друг к другу.
6. «Весы». Кисти полусогнуты на плечах: одно плечо идет вверх, другое вниз и голова немного отклоняется в ту же сторону.
7. «Поплавок». Подъем плеч вверх и опускание вниз, при этом голова неподвижна, позвоночник прямой, руки «по швам».
8. «Паровоз». Круговые движения в плечевых суставах, руки «по швам».

Упражнения для нижнегрудного отдела позвоночника

9. «Лук». Прогибание позвоночника назад. Кулаки сзади на уровне почек, при этом пытаемся как можно ближе свести локти.
10. «Резина». Наклоны вперед выполняются сидя на стуле, руками держась за сидение. Тянем голову, стараясь носом достать колени.
11. «Большие весы». Наклоны вправо и влево, одна рука на затылке, другая скользит вдоль тела, стараясь достать кончиками пальцев до ступни.
12. «Скрутка». Кисти на плечах, таз неподвижен. Сначала поворачиваем глаза в сторону (как бы пытаюсь увидеть что-то сзади), затем голову, стоя прямо, с наклоном вперед и назад (сильно не отклоняться).

Упражнение для поясничного отдела позвоночника

13. «Конькобежец». Руки на пояснице, наклоняемся вперед, спина прямая, смотрим вперед. В этом положении совершаем наклоны вперед, растягивая мышцы поясницы.
14. «Мостик». Наклоны назад. Сначала голова, затем шея, затем спина, но позвоночник остается прямым, стараемся наклониться ниже и ниже.
15. «Следопыт». Постараемся увидеть пятку, обернувшись через противоположное плечо.

16.«Пружина». Упражнение выполняется сидя на коврик. Ноги разведены в стороны. Ладони положить на грудь и правым плечом попытаться достать правое колено, затем слева то же самое. Во время упражнения необходимо максимально поворачивать плечи.

Упражнения для живота и таза

17.«Ковшик». Позвоночник прямой. Тазом и копчиком делаем движение вперед, как бы зачерпывая воду.

18.«Люлька». В положении лежа на спине подтягиваем колени к груди, обхватываем их руками и перекатываемся вперед-назад, округлив спину.

19.«Велосипед». Лежа на боку, сгибаем и разгибаем верхнюю ногу, а нижняя нога вытянута вдоль оси тела.

20.«Молитва». Из положения сидя на пятках, согнув колени, с прямой спиной встать на колени без помощи рук (руки прижаты) и сесть.

Упражнения для «Активного пояса» на суставы конечностей

Руки:

21.Кисть: а) сжать - разжать (быстро); б) вращения в лучезапястном суставе в обе стороны; в) сгибание – разгибание вверх-вниз, вправо влево.

22.Сустав – «Арлекин». Плечи фиксированы, руки «свисают», локти свободны, как на шарнирах, совершает колебательные движения.

23.Плечевой сустав – «Пропеллер». Свободное вращение руки в плечевом суставе.

Ноги:

24.Стопы а) носок тянем на себя, затем от себя, как балерина; б) топчемся на месте, переступая с ноги на ногу на наружной и внутренней стороне стопы, на носочках и пяточках; в) вращение стоп по очереди в каждую сторону.

25.Коленные суставы. Вращение: нога отводится в сторону под углом 90⁰, и делаем колебательное движение каждой ногой. Хождение на прямых ногах по всей ступне, работают только тазобедренные суставы.

Упражнения для мышц и связок таза пояснично-крестцового отделов Позвоночника.

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Тянуть на себя носок левой ноги, как бы удлиняя ногу под медленный счет до пяти (и раз, и два ...) во время вдоха, на выдохе расслабиться. То же упражнение делать правой ногой и для обеих ног вместе. Повторить 3-5 раз.
2. И.п. – лежа на спине. Одна нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, другая нога спокойно лежит на ложе. Кисти обеих рук лежат на колене согнутой ноги. Во время вдоха под медленный счет до пяти слегка давить коленом на ладони. Во время выдоха бедро приводится к туловищу, насколько это возможно. Из достигнутого положения прием повторяется 3-5 раз. То же для другой ноги. Усложненный вариант: и.п. – то же, на краю ложа прямая нога свешивается с ложа. Во время вдоха под медленный счет до пяти слегка давить коленом на ладони и приподнимать свешивающуюся ногу кверху. Во время выдоха до предела привести согнутое колено к туловищу и одновременно выпускать выгнутую ногу к полу. Из достигнутого положения прием повторяется 3-5 раз. То же для другой ноги. Помощник может оказывать небольшое сопротивление давлению колена, фиксировать или слегка опускать выпрямленную ногу.

Упражнения для мышц спины

3. И.п. – лежа на животе, голова повернута в сторону. Во время вдоха на медленный счет до пяти голова приподнимается над ложем. Во время выдоха голова опускается. Чем выше поднимается голова, тем лучше эффект. Повторить 3-5 раз.
4. И.п. – лежа на боку. Нижняя нога выпрямлена, верхняя согнута, и ее стопа расположена в подколенной ямке (при заболевании поясничного отдела) или на бедре (при заболевании грудного отдела или поясничного отдела) нижней ноги. Кисть нижней руки фиксирует колено согнутой ноги. Верхняя рука свешивается свободно к ложу. Во время вдоха под медленный счет до пяти коленом давить на руку. Во время выдоха максимально повернуть голову и

корпус в направлении выше лежащей стороны туловища. Из достигнутого нового исходного положения упражнение повторяется 3-5 раз.

5. И.п. – сидя с подогнутыми ногами и плотно прижатыми к ложу стопами. Постепенно, округляя спину позвонок за позвонком, лечь. Движение заканчивается, когда стопы теряют тесный контакт с ложем. Затем в том же порядке медленно приподняться из этого положения. Повторить 3-5 раз.
6. И.п. – лежа на боку. Верхней приподнятой ногой производятся движения сгибания-разгибания, т.е. «велосипед» на боку. Выполнить максимальное количество раз.
7. И.п. – лежа на боку с упором на выпрямленную руку. Приподняв корпус и таз над ложем во время вдоха, на выдохе опускать. Движения сочетать с подъемом глазных яблок при подъеме и опускании глаз при опускании. Выполнить максимальное количество раз.
8. И.п. – сидя, держа голову прямо, повернуть ее до предела и сделать кивок, при котором подбородок приближается к плечу, а затем кивок вверх. Кивки сочетать с подъемом глаз кверху при кивке вверх, книзу при кивке вниз. Повторить 3-5 раз в обе стороны.
9. И.п. – сидя, кисти рук в «замке» на шее, локти вперед. Проводить резкие движения головой вперед, назад, в стороны или вращать ею, доходя до упора, ритмично повторяя упражнения 3-5 раз в каждую сторону, доходя до нового предела.
10. И.п. – одной рукой наклонять голову в сторону, а другой рукой подпирать шею на стороне наклона. Во время вдоха оказывается сопротивление давящей на голову руке с поворотом глаз в сторону давления (на медленный счет до пяти), во время выдоха голова наклоняется в сторону до предела, при этом глаза обращены вниз. Из достигнутого нового исходного положения упражнение повторяется 3-5 раз.

Комплекс упражнений на фитболе



1. Сидя на пятках руки в опоре на фитболе, катить мяч двумя руками максимально вперед и обратно в исходное положение
2. Сидя на фитболе руки на поясе наклоны вправо-влево.
3. Сидя на фитболе руки в стороны повороты вправо-влево
4. Сидя на фитболе, имитация ходьбы с высоким подниманием колена.
5. Лежа на спине, ноги прямые на фитболе, катание мяча вперед- назад стопой.
6. Лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. поочередно махи прямой ногой вверх.
7. Балансировка лежа на животе на мяче, руки-ноги в стороны.
8. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, шаги руками вперед и назад.
9. Прыжки на мяче фитбол-кенгуру по кругу под музыку.
10. Повороты кругом вправо-влево на мяче фитбол кенгуру под музыку.
11. Прыжки на мяче фитбол-кенгуру между конусами.

Комплекс упражнений для самомассажа

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.

Комплекс упражнений для развития крупной моторики, формирования одновременных и реципрокных сенсомоторных взаимодействий, ощущения границ своего тела и его положения в пространстве

1. "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько 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. 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.
4. 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..
5. 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.
6. 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.
7. 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.

8. Ползание 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).

9. Ползание на спине без помощи рук и ног ("Червячок").

10. Ползание на четвереньках. Ползание 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.

11. "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.

12. "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.

13. "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.

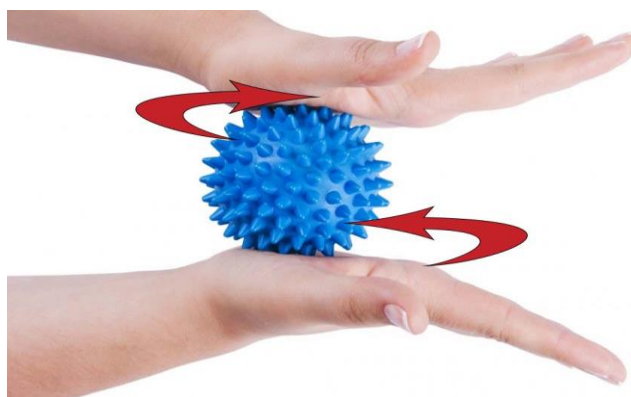
14. "Бревнышко" по стене. И.п. - стоя, ноги вместе, прямые руки вытянуты

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

15. Встать у стены, ноги на ширине плеч, ладони лежат на стене на уровне глаз; передвигаться вдоль стены вправо (3-5 метров), а затем влево. То же приставным шагом - двигаются одноименные рука и нога (руки параллельно ногам). Затем разноименные рука и нога. То же скрестным шагом с перекрестом рук (двигаются одноименные рука и нога).

16. "Повтори движение". 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).

Комплекс упражнений с массажными мячиками



Использование таких мячей в работе, позволяет интересно строить уроки, включая игровой массаж, пальчиковую гимнастику, двигательные игры (догнать мячик, отпустить «ежика»), игры по изучению цвета и размера мяча.

Самомассаж шариком Су-джок.

1, 2, 3, 4, 5!

Буду шарик я катать.,

По ладошке прокачу

И ее пощекочу.

Шар по кругу я катаю

И ладошку разминаю.

И по пальцам прокачу

Каждый я пощекочу.

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Шар по пальчику катись.

Сильно шарик я сожму,

Подержу и разожму.

1.Мяч между ладоней ученика, пальцы прижаты друг к другу, выполняйте массажные движения, катая мяч вперед-назад, вправо-влево.

2.Мяч между ладоней ученика, пальцы прижаты друг к другу. Выполняйте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, выполняйте вращательные движения вперед, назад, вправо, влево.

4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием нажимайте поочередно ими на мяч.

5. Держа мяч подушечками пальцев, выполняйте вращательные движения назад.

6. Мяч в правой руке, подбросить его вверх поймать левой рукой.

7. Мяч между ладонями, пальцы в замок, локти в стороны. Надавить ладонями на мяч (8-10 раз).

8. Перекладывание мяча из одной руки в другую, в быстром темпе.

Комплекс упражнений для формирования и коррекции статической координации движений



У учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности, как правило, при обследовании обнаруживается грубая недостаточность статической координации. Эти дети затрудняются принять нужную позу, не могут выдержать ее более 1 -2 с. Во время выполнения упражнений дети качаются, сходят с места, у них наблюдается общая напряженность, запрокидывание головы как дополнительная коррекция устойчивости положения, синкинезии в лицевой мускулатуре.

Упражнения:

- стоя в правильной осанке у стены, поднять руки вперед, вверх, в стороны, присесть;
- стойка на одной ноге, другая согнута, руки произвольно;
- стойка на одной ноге без зрительного контроля, руки в стороны, вверх, на поясе;
- равновесие на одной ноге в парах, тройках;
- балансирование на реабилитационном мяче;
- стоя в правильной осанке у стены, сесть, встать без помощи рук. То же упражнение повторить без опоры на стену.

Игры

«Юла». Постоять на одной ноге, затем повернуться на двух ногах на 360 градусов и встать на другую ногу, попытаться сохранить равновесие.

«Море волнуется». Дети играют, взявшись за руки, слегка раскачиваются в стороны, инструктор говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура, замри!» замирают в той позе, в какой они были на счет три. Выигрывает тот, кто дольше простоит.

«Зоопарк». Учащиеся играют в зоопарк, каждый пытается изобразить какое-либо знакомое ему животное. По команде «Замри!» они остаются в той позе, в которой находились на момент команды. Выигрывает тот, кто дольше простоит.

Комплекс упражнения в сухом шариковом бассейне



«**Сильные ножки**». Дети сидят в бассейне, прислонившись спиной к бортику. По сигналу педагога они отталкивают от себя шары ногами.

«**Ловкие ноги**». Дети сидят на бортиках бассейна и стараются ногами поднять шарики.

Усложнение: поднимать шарики определенного цвета или указанное количество шариков.

«**Спрячем ручки**». Дети, лежа на животе, погружают на дно бассейна руки.

«**Погреем ножки**». Дети сидят в бассейне произвольно и погружают на его дно ноги.

Дети выполняют это упражнение, погружая ноги в сухой бассейн путем набрасывания на них шариков руками.

«**Быстрые ножки**». Дети, стоя в бассейне, держатся руками за его бортики. По сигналу педагога они начинают бег по шарикам.

«**Рыбки**». Лежа на животе в сухом бассейне, дети имитируют плавательные движения.

«**Прятки**». Дети стоят в бассейне, держась руками за его бортики. По сигналу педагога они то приседают, то снова встают.

«**Жучки**». Упражнение выполняется лежа на спине. Дети одновременно поднимают вверх руки и ноги и двигают ими, словно лапками.

«**Велосипед**». Лежа на спине, дети имитируют вращение педалей велосипеда.

«**Кто быстрее**». Исходное положение: стоя в бассейне на четвереньках. По сигналу взрослого дети ползут до ориентира (например, игрушки).

«**Лягушки**». Исходное положение: стоя на стуле (высота равна высоте бортика бассейна). Ребенок прыгает со стула в бассейн.

«**Ежики спрятались**». Исходное положение: лежа в бассейне на спине. Дети прижимают колени к груди, обхватывают их руками и перекатываются на спине вперед и назад.

Комплекс специальных упражнений, направленных на улучшение интеграции между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами



- изменение положения тела с помощью поворотов
- обведение контура тела массажным мячиком
- обведение контура тела (ладони, стопы) на бумаге
- растирание поверхности тела тканями различной текстуры
- рисование на спине тактильными ладошками
- прикосновение и надавливание предметами различной формы, температуры
- вращение по кругу
- раскачивание на качелях или в гамаке
- перекачивание со спины на живот
- заворачивание в ковер, одеяло, тяжёлые ткани, рулон бумаги
- пролезание в ограниченное пространство
- толкание тяжёлых предметов
- растягивание эластичных лент
- балансирование на гимнастических мячах
- катание на животе на роликовой доске

- ползание (ходьба, бег) по неровной, наклонной, ограниченной, неустойчивой поверхности
- прохождение лабиринтов, преодоление препятствий
- лазание по тренажёрным стенкам
- прыжки на мате, матрасе, батуте, в мешке, через скакалку
- перетягивание каната
- движения под музыку, пение песен с движениями
- подражание позам и очередности движений

Комплекс упражнений для регуляции мышечный тонус и развития основных психомоторных качеств



Упражнения, регулирующие мышечный тонус, имеют очень большое значение для овладения ребенком контроля над собственными движениями, сохранением равновесия в покое и движении. В основе выработки умения регулировать свой мышечный тонус лежит осознание ребенком большей или меньшей силы мускульного напряжения. Поэтому начинать эту работу следует с игровых упражнений. При этом следует помнить, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — длительным. Поскольку проще всего почувствовать напряжение мышц в конечностях, то первыми тренировочными упражнениями должны быть упражнения для рук, ног и только затем для туловища, после этого можно переходить к упражнениям для верхнего плечевого пояса, шеи и артикуляционного аппарата. В этих упражнениях фаза напряжения не должна по длительности превышать 10 - 15 секунд.

Недотрога

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание. Дети стоят, по команде «Недотрога» вытягивают напряженные руки перед собой, как бы не подпуская к себе никого. При этом взрослому

нужно сосредоточить внимание детей на состоянии напряжения в мышцах рук. По команде «Отдых» дети опускают руки вниз и расслабляют их, а взрослый обращает внимание детей на приятное ощущение расслабления.

Фонари

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц рук.

Описание. По команде взрослого «Вечер» дети-фонари из положения стоя поднимают напряженные руки в стороны (кисти в кулаках) и удерживают их в таком положении несколько секунд до команды «Утро», по которой дети опускают расслабленные руки вниз вдоль туловища.

Кулачок-ладошка

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание. Дети стоят, руки опущены вниз. По команде взрослого они сжимают кисти рук в кулак и чувствуют напряжение, а затем по команде взрослого раскрывают кулак и расслабляют кисть.

Замочек

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц в кистях рук.

Описание. Дети сидят по-турецки на ковре, руки держат перед собой. По команде взрослого «Замочек закрылся» дети с силой сжимают кисти рук, по команде «Замочек открылся» — спокойно опускают руки на колени.

Носок-пятка

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц голеностопного сустава.

Описание. Дети сидят на стульчиках, руки — на талии. Поочередно выставляют вперед то левую, то правую ногу, ставя ее на пятку, сильно согнув в подъеме, а затем ставят ногу на всю ступню.

Штанга

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание. Сделать наклон вперед, представить, что поднимаешь тяжелую штангу, сначала медленно подтянув ее к груди, а затем — подняв над головой. Упражнение проводить 10—15 сек. «Бросить штангу» — наклонившись вперед, руки при этом свободно повисают.

Сосулька

Цель. Формировать умение регулировать мышечный тонус рук, ног, туловища.

Описание. Из положения сидя на корточках медленно подниматься вверх, представив, что сосулька «растет», поднять руки вверх и, привстав на носочки, стараться как можно сильнее вытянуться, напрягая все тело — сосулька «выросла». После команды «Солнышко пригрело, и сосулька начала таять» медленно опускать руки, расслабляя все тело, опускаться вниз, сесть на пол, а затем и лечь, полностью расслабившись, — «сосулька растаяла и превратилась в лужу». Обратить внимание на приятное ощущение расслабления.

Неваляшка

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи.

Описание. В положении сидя голову уронить на правое плечо, затем на левое плечо, покрутить, а затем уронить вперед. Упражнение выполняется 10—15 сек. В конце упражнения обратить внимание на приятные ощущения расслабления, возникающие при расслаблении мышц шеи.

Незнайка

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи и верхнего плечевого пояса.

Описание. Поднять плечи как можно выше, а затем свободно опустить их вниз.

Цветочек

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, верхнего плечевого пояса, рук, ног, туловища.

Описание. Потянуться вверх, подняв руки и напрягая мышцы всего тела, изображая, как «цветочек растет и тянется к солнышку». Затем последовательно уронить кисти, изображая, что «солнышко спряталось, и головка цветка поникла», расслабить предплечья, согнув руки в локтях — «стебелек сломался», и, сбросив напряжение с мышц спины, шеи и верхнего плечевого пояса, пассивно наклониться вперед, подогнув колени — «цветочек завял».

Кукла устала

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц шеи, рук, ног, туловища.

Описание. Глубоко зевнув, потянуться, подняв руки вверх и поднявшись на носочки, с выдохом расслабиться, опустить руки, наклонив голову вперед.

Более успешному овладению детьми упражнениями, регулирующими мышечный тонус, будет способствовать их выполнение перед зеркалом. Особую важность это условие приобретает при формировании у дошкольников навыков напряжения и расслабления мышц мимической мускулатуры. С детьми можно проводить следующие упражнения.

Надуем шарик

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Описание. Надувать щеки и надавить на них руками, почувствовать сопротивление, а затем сдуть щеки.

Мы удивились

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц лба.

Описание. Приподнять надбровные дуги, ощутив напряжение в области лба.

Упрямые бараны

Цель. Формировать умение регулировать тонус мимической мускулатуры.

Описание. Нахмурить лоб, как бодающиеся бараны, не поделившие узкий мостик. Обратит внимание детей на ощущение напряжения в области лба.

Плакса

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц век.

Описание. Зажмурить глаза, плотно сомкнув веки, ощутить напряжение в них.

Тигренок

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц щек.

Описание. Оскалить зубы, с силой сжав их, растянуть губы в широкой улыбке (зубы видны).

Солнышко дразнится

Цель. Формировать умение регулировать тонус мышц языка.

Описание. Высунуть язык, почувствовав напряжение в нем.

При выполнении всех этих упражнений фаза напряжения не должна превышать 5-10 секунд.

Комплекс упражнений с парашютом



Упражнения в ходьбе

1). И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону. Ходьба по кругу, (свободная рука на каждый шаг выполняет движения).

1 –левая рука в сторону,

2–левая рука вверх,

3 –левая рука на пояс,

4- И. п.

То же, стоя левым боком к парашюту, (движение рук менять, по мере усвоения упражнения).

2).И. п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону, левая рука на поясе.

- Ходьба с высоким подниманием бедра.

- то же, стоя левым боком к парашюту

3). И. п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за ручку парашюта вверх.

- Ходьба на носках, левая рука вверх.

- То же, стоя левым боком к парашюту.

4). И. п. - стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта вниз, левая рука - за спину.

-Ходьба на пятках

- то же, стоя левым боком к парашюту.

5). И. п. - стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука на пояс.

-Ходьба с перекатом с пятки на носок.

-То же, стоя левым боком к парашюту.

Упражнения в беге и прыжках

1) И.п. – стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука – в сторону.

-бег по кругу в медленном темпе.

- то же, стоя левым боком к парашюту.

2) И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку внизу.

-Бег на носках в медленном темпе.

1-4 –медленно поднять правую руку с парашютом вверх.

5-8 –медленно опустить правую руку с парашютом вниз. В и.п.

- то же, стоя левым боком к парашюту.

3) И.п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельки.

- 1-8 приставные шаги правым боком,

-9-16 приставные шаги левым боком.

4) И.п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку парашюта.

- С крестные шаги правым боком.

- С крестные шаги левым боком.

5) Упражнение №3 и № 5. Можно выполнять из И. п, стоя спиной к парашюту.

6) И.п.- стоя правым боком к парашюту; стойка правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука на пояс.

- прыжки на правой ноге.

-прыжки на левой ноге.

Упражнения выполняется, стоя на месте и с продвижением вперёд.

-То же, стоя левым боком к парашюту.

7) И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта в сторону, левая рука на пояс.

- подскоки с продвижением вперёд.

- то же, стоя левым боком.

8) И. п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта внизу, левая рука на пояс.

- бег с прямым выносом ног вперёд (стоя на месте и с продвижением вперёд).

- То, же стоя левым боком к парашюту.

9) И. п.- стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельки или за ткань парашюта.

- Бег за хлестом голени назад, стоя на месте.

-То, же стоя боком к парашюту с продвижением вперёд.

10) И. п.- стоя спиной к парашюту, руки хватом сзади за петельку или за ткань парашюта.

- Бег с высоким подниманием бедра, стоя на месте.

-То, же стоя боком к парашюту, с продвижением вперёд.

11) И. п. – стоя лицом к парашюту; стойка руки хватом за петельку, или за ткань парашюта.

1- прыжок в стойку ноги врозь, парашют вверх,

2- прыжком в И. п.

Общеразвивающие упражнения

1). И.п.: стоя лицом к парашюту; стойка ноги врозь, руки хватом за петельку парашюта внизу.

1 – поднять парашют перед собой вперёд,

2– И. п.,

3 – наклон головой вперёд,

4 - И. п.

2) . И. п.: стоя лицом к парашюту; стойка ноги врозь, руки хватом за петельку парашюта внизу.

1- наклон головы вправо,

2- И. п.,

3- наклон головы влево,

4- И. п.

3). И.п.- стоя спиной к парашюту; стойка, руки хватом за петельку или за ткань парашюта снизу.

1- подняться на носки, руки с парашютом отвести назад.

2- И. п.

3- поднять носки, встать на пятки,

4 И. п.

4). И. п.- стоя лицом к парашюту; стойка, ноги врозь, руки хватом за петельку, или за ткань парашюта снизу.

1- полу-присед, руки с парашютом вверх,

2- И. п.

3-присед, руки с парашютом вперёд,

4- И. п.

5). И. п. - стоя правым боком к парашюту; стойка, правая рука хватом за петельку парашюта, левая рука в сторону.

1- полу-присед на правой, левая вперёд («полу-пистолетик»)

2 -И. п.

3- присед на правой , левая вперёд (пистолетик),

4 – И. п.

То же стоя левым боком (приседы на левой, правая – вперёд)

6). И. п. - стоя лицом к парашюту; стойка, ноги врозь, руки хватом за петельку или за ткань парашюта снизу.

1- наклон вперёд- прогнувшись, руки с парашютом вверх,

2- и. п.

3- наклон назад,

4- И. п.

7). И.п.- стоя правым боком к парашюту; стойка, ноги врозь, правая рука хватом за петельку – в сторону, левая рука на пояс.

1- наклон в правую сторону, левая рука вверх.

2- И. п.

То же, стоя левым боком (наклон в левую сторону, правая рука вверх)

8). И.п. – стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. снизу.

1- выпад правой в сторону, руки с парашютом вперёд,

2- И. п.

3- выпад левой в сторону, руки с парашютом вперёд,

4- И. п.

9). И.п. – стоя спиной к парашюту; стойка, руки хватом за петельку п. сзади.

1- полу-присед, руки с п. отвести назад.

2- и. п.

3- мах правой, вперёд,

4- и. п.

5- полу-присед, руки отвести с п. назад,

6- и. п.

7-мах левой вперед,

8- И. п.

10). И. п. – стоя лицом к парашюту; стойка, руки хватом за петельку или за ткань парашюта снизу.

1- мах правой ногой назад

2-и.п.

3-мах левой ногой назад.

4- и. п.

11) И. п.- сед, ноги под парашютом, руки хватом за петельку или за ткань парашюта.

1- лечь на спину, парашют натянуть,

2- подняться в И. п.

12). И. п. – лежа на животе, на парашюте, руки сцеплены друг с другом по кругу.

1- поднять руки вверх, ноги согнуть, поза полёта парашютиста).

2-3- удержание позы,

4- вернуться в И. п.

Кабинет адаптивной физической культуры



Сенсорная комната

