

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ЗАНЯТИЙ С РЕБЁНКОМ.**

### **УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ, ВЫПРЯМЛЯЮЩИЕ ТУЛОВИЩЕ**

1. «Киска». Ребёнок стоит на коленях, опираясь на прямые руки. Опускание и поднятие головы с разгибанием и сгибанием позвоночника в грудном отделе (ребёнка просят показать сердитую и ласковую киску).
2. «Ласточка». Ребёнок стоит на коленях, опираясь на прямые руки. Поочерёдное поднятие выпрямленных ног. Усложняя упражнение, одновременный подъём правой ноги и левой руки и наоборот.
3. Ребёнок лежит на полу, руки и ноги выпрямлены. Повороты с живота - на бок – на спину, и обратно.
4. Ребёнок лежит на спине, ноги прямые, руки вытянуты вдоль туловища. Поочерёдное поднятие прямых ног на 15 – 20 см.
5. Ребёнок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вдоль туловища. Поворот таза, без подъёма плеч (уложить колени на пол), поочерёдно влево, вправо.
6. Ребёнок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Выполняет упражнение «полумостик», поднимает таз, не отрывая плечевой пояс от пола.
7. Ребёнок сидит с максимально согнутыми коленями и удерживает их руками. Маленькими шагами ребёнок сначала максимально выпрямляет ноги, затем таким же образом приводит их в исходное положение (упражнение выполняется поочерёдно каждой ногой, затем двумя ногами одновременно).
8. Ребёнок сидит, опираясь на прямые руки сзади. Он старается сохранить сидячее положение во время выполнения хлопка перед собой.
9. Ребёнок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, опора на всю стопу: разведение коленей в стороны и возвращение в исходное положение.

### **РАЗВИВАЕМ РАЗЛИЧНЫЕ МЫШЕЧНЫЕ ГРУППЫ НОГ**

1. Ребёнок лежит на спине, пяткой одной ноги медленно проводит по передней поверхности голени другой ноги от голеностопного сустава до колена.
2. Ребёнок лежит на спине с выпрямленными ногами, пытается потянуть носки на себя.
3. Ребёнок лежит на спине, ноги выпрямлены, пятки вместе. Пытается развести носки на максимально возможный угол.
4. Ребёнок лежит на животе, поочерёдное сгибание ног в коленях.
5. Приседания. Ноги опираются на всю стопу, колени разведены (упражнение можно выполнять, держась за стул или другую опору, которая находится сбоку).
6. Ребёнок стоит у опоры, опираясь на всю стопу, поочерёдно становится на правое и левое колено.
7. Ребёнок сидит на стуле, поочерёдно кладёт «ногу на ногу» (стопу на колено) и возвращается в исходное положение.
8. Ребёнок сидит на стуле, поочерёдно пяткой одной ноги провести от стопы до колена другой ноги.
9. Ребёнок сидит на стуле, самостоятельно или с помощью взрослого встает и садится на стул.

### **ТРЕНИРУЕМ ФУНКЦИИ КИСТИ**

Развитие функции рук тесно связано с формированием мелкой моторики, кроме того руки принимают участие в положении лёжа на животе, поворотов туловища со спины на живот и обратно, для формирования равновесия. Приступая к развитию функций кисти, особое внимание следует уделить тренировке умения схватывать и отпускать предметы, движениям пронации и супинации (вращения вовнутрь и наружу), отведения - приведения предплечья и изолированных движений пальцев. Уменьшению пронации (вращению наружу) способствуют упражнения на её супинацию (вращение внутрь) с использованием игровых моментов и вспомогательных приспособлений: движения имитирующие поворота ключа, выключателя, игра «покажи ладони».

Для тренировки захвата предметов двумя пальцами полезны: собирание предметов разной величины, сначала крупных, затем мелких; рисование карандашом, мелом; удерживание чашки за ручку. Очень полезны упражнения, развивающие отталкивающую функцию рук и зрительно-моторную координацию: катание мячей, шариков, бросание и ловля предметов.

### **ГИМНАСТИКА ДЛЯ КИСТЕЙ РУК И ПАЛЬЦЕВ**

1. «Веер». Ладони на столе, пальцы врозь - вместе.
2. Ладонки – кулак – ребро.
3. Пальчики здороваются. Соединяются пальцы обеих рук, большой с большим, указательный с указательным и т. д.
4. «Колечки». Соединить поочередно с большим пальцем каждый пальчик.
5. «Коза». Вытянуть мизинец и указательный палец правой руки, затем – левой и пошевелить пальцами.
6. «Козлята». То же упражнение, но выполняется одновременно двумя руками.
7. «Лилия». Прижать ладони обеих рук друг к другу. Затем слегка раздвинуть их, не разжимая пальцев.
8. «Рыбка». Соединить ладонки ровно и покачать ими вправо и влево.
9. «Черепашка». Большой палец в кулаке, выставить – спрятать.
10. «Замок». На счёт один – ладони вместе, на счёт два – пальцы соединяются в замок.
11. «Корни растений». Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустив пальцы вниз.
12. «Паук». Пальцы согнуты, медленно передвигаются по столу.
13. Банку или пластиковую бутылку обмазать пластилином. Попросить ребёнка из различной крупы выкладывать узоры.

### **Радуйтесь каждому, Даже самому скромному достижению Вашего ребёнка!**

**Ваша доброжелательность, настойчивость и терпение обязательно будут вознаграждены успехами Вашего ребёнка и повышением его самостоятельности.**