

ГОУ ЯО «Рыбинская школа- интернат №1»

Игры и упражнения по развитию мелкой и общей моторики

Подготовила : учитель-дефектолог

Криворучко София Алексеевна

Игры и упражнения для развития общей моторики

Упражнения с элементами основных движений:

ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

Ребенку предлагается выполнить в игровой форме следующие упражнения:

- бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой;
- ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой;
- подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе;
- пройти по начерченной на полу линии;
- попрыгать попеременно на одной ноге, на другой;
- попрыгать на двух ногах, продвигаясь вперед;
- повернуться туловищем направо и налево;
- подлезть под натянутой веревочкой;
- «бег» на коленках (четвереньках);
- игры типа «Тир»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами).

Игры и упражнения для развития мелкой моторики

Упражнения на развитие статической координации движений.

- **«Гнездо»** — пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.
- **«Фонарики»** — руки поднять вверх, кисти рук опустить, опущенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика.
- **«Буквы»** — изобразить руками буквы О, Л, М, П, Т и др.
- **«Замок»** — соединить пальцы обеих рук в замок, на слова «чик-чик» (поворот ключа) разъединить.
- **«Олень здороваётся»** — скрещенные руки поднять вверх, пальцы широко раздвинуть, головой и руками делать легкие наклоны вперед.

Упражнения на развитие динамической координации движений.

- **«Пальчики здороваются»** — на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединяются кончики пальцев обеих рук — большой с большим и т. д.
- **«Пальцеход»** — на плотном ковролине нашито 20 пуговиц — по 10 в 2 ряда. Ребенок нажимает указательными пальцами обеих рук на пуговицы, имитируя ходьбу.
- **«Соревнования по бегу»** — средний и указательный пальцы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегунов (на столе).
- **«Необычное животное»** — показать, как передвигается животное, у которого пять ног, по столу (сначала правой, а затем левой рукой).
- **«Посчитай-ка»** — сжать руку в кулачок, считать пальцы, разгибая их (сначала на правой руке, затем на левой).
- **«Командир»** — сжать руку в кулачок, разжимать пальцы по одному со счетом: «Ты командир, а твои пальчики — солдаты. Командуй: раз, два, три...»

Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость.

- **«Кулак — ладонь»** — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).
- **«Кулак — ребро — ладонь»** — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе.
- **«Сжимание и разжимание кистей рук»** — поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).
- **«Кольцо — зайчик»** — переходы из одной статической позы в другую; выполняются поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе.
- **«Барабанщик»** — один ребенок барабанит всеми пальцами обеих рук по столу, отстукивая ритм, другой повторяет.