***Уважаемые родители!***

***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 медвежьи)*

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 вверху)*

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 встают. *(Ребёнок останавливается)*

***Если двигательные возможности ребёнка ограничены, можно сделать совместную пассивную гимнастику и массаж.***

*Игры с элементами массажа и пассивной гимнастики для всего тела ребенка очень важны, ведь чем больше мы к ребенку прикасаемся, тем больше позволяем ему ощущать себя. Массаж можно сопровождать эмоциональным проговариванием детских потешек, прибауток, стихов или включать песни, например, Екатерины Железновой («Давай вставай», «Массаж», «Пальчики на ногах» и др.), совмещая таким образом физическое и музыкальное развитие ребенка.*

***МАССАЖ***

С помощью массажа можно расслабить ребёнка и простимулировать ослабленные группы мышц. Противопоказаниями являются повышенная температура, высыпания на коже, обострение хронического заболевания, негативное настроение ребенка.

В массаже используются следующие движения: поглаживание, пощипывание, вибрация, катание, потряхивание и растирание. Не бойтесь прикасаться к ребёнку, движения должны быть уверенными, но мягкими.

Массаж нужно делать ежедневно, через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Одного сеанса в день вполне достаточно. Продолжительность массажа может быть от 5 до 20 минут.

*Поглаживание.*

Поглаживание подготавливает кожу ребёнка к массажу, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы и успокаивает. Поглаживание производится ладонью, плавными движениями по направлению лимфотока к ближайшим лимфоузлам.

*Растирание.*

Растирание снижает повышенный тонус, улучшает кровообращение и питание мышц, успокаивает нервную систему, а также разогревает мышцы и сухожилия. Растирание производят по часовой стрелке, тремя пальцами или всей ладонью, движения должны быть более интенсивными, чем при поглаживании.

*Разминание.*

Разминания похоже на растирание, но его воздействие более глубокое. Прием осуществляется тремя пальцами руки (средним, безымянным и указательным) круговыми и поступательными движениями.

*Вибрации.*

Вибрации обладают легким тонизирующим действием, обладают обезболивающим и спазмолитическим действием, улучшают обмен веществ в организме малыша. Выполняется пальцами или ладонью, движения должны быть достаточно интенсивными, но ни в коем случае не травмирующими.

*1. Выполните несколько непрерывных поглаживающих движений. Поглаживайте поверхность кожи, не смещая ее (6-8 раз).*

*2. Задействуйте большую мышечную группу. Двумя руками возьмите мышцу, переваливая ее из одной руки в другую.*

*3. На крупных мышцах спицы, бедер и ягодиц выполните растирание (опираясь на большой палец). На спине или бедрах прием можно производить основанием ладони или тыльной стороной фаланг согнутых пальцев.*

*4. Слегка поколотите и пощипывайте мышцы ног, рук и плеч.*

*5. Выполните катание на мышцах конечностей. Лежащую на опоре ногу или руку прижмите и плавно перемещайте от себя и к себе.*

*6. Разомните все крупные мышцы спины, живота, рук, ног (в том числе бедра, ягодицы и голеностопный сустав).*

***ПАССИВНЫЙ МАССАЖ*** *(массирующие движения выполняются взрослым)*

*1. Солнышко*

*Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев – это «лучи солнца».*

Солнышко лучами гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама лишь одно бывает.

*2. Сорока белобока*

*Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев.*

Сорока – сорока, где была? Далеко.

Дрова рубила, печку топила, воду носила.

Кашку варила, деток кормила.

*3. Метели*

*Зигзагообразное поглаживание.*

Свистели метели, летели снега

Стелила постели большая пурга.

И было метелям совсем не до сна.

Мы утром взглянули на сад – сугробы в саду как подушки летят.

*4. Улитка*

*Щипцеобразное разминание края ладони.*

Толстушка – ползушка, дом завитушка. Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке. Ползи, не спеши - рога покажи.

*5. Паук*

*Пиление (продольное и поперечное) ладони пальцами.*

Диво дивное – паук. 8 ног и 8 рук.

Если надо наутек, выручают 8 ног.

Сеть сплести за кругом круг, выручают 8 рук.

*6. Пила*

*Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони.*

Принялась она за дело. Завизжала и запела.

Ела, ела, дуб, дуб, поломала зуб, зуб.

***Игры и упражнения для развития мелкой моторики***

***ГИМНАСТИКА***

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо. 4 - 5 раз.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
4. Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
5. Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

***ЗВЕРИ***  
*Массаж подушечек пальцев. После пятой строчки происходит смена рук.*   
  
Дети любят всех зверей: *(большой палец)*Птиц, и ящериц, и змей, *(указательный палец)*Пеликанов, журавлей, *(средний палец)*Бегемотов, соболей, *(безымянный палец)*Голубей и глухарей, *(мизинец)*И клестов, и снегирей, *(большой палец)*Любят горного козла, *(указательный палец)*Обезьянку и осла, *(средний палец)*Дикобраза и ежа, *(безымянный палец)*Черепаху и ужа. *(мизинец)*

***ЩЕЛЧКИ****Ладонь прижата к столу, пальцы разведены. Другая рука поднимает пальцы по одному (лежащая рука с силой прижимается, сопротивляясь подъему). Затем палец отпускают, и он со стуком резко падает на стол. На каждую строку поднимают один палец. После 5 строчки – смена рук.*Поднял ушки бурундук. Он в лесу услышал звук:   
- Это что за громкий стук, тук, да тук, тук да тук?   
- А пойдем, - сказал барсук, сам увидишь этот трюк:   
Это дятел сел на сук, и без крыльев, и без рук   
Ищет он, где спрятан жук, вот и слышен перестук!

***МЯЧИК***

*Массаж пальцев и кистей рук с помощью массажного шарика.*

Я мячом круги катаю,*(катаем мячик между ладонями круговыми движениями)*Взад вперед его гоняю,*(гоняем мячик между ладонями по столу)*Им поглажу я ладошку,*(гладим одну ладошку мячиком)*Будто бы сметаю крошку,   
*(гладим другую ладошку мячиком)*И помну его немножко,*(сжимаем мячик одной рукой)*Как сжимает лапу кошка.   
*(меняем и сжимаем мячик другой рукой)*

***ДРУЖБА***

Дружат в нашем классе девочки и мальчики.  
*(Пальцы рук соединяются ритмично в замок).*  
Мы с тобой подружим маленькие пальчики.  
*(Ритмичное касание одноименных пальцев обоих рук).*  
Раз, два, три, четыре, пять.  
*(Поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев).*  
Начинай считать опять.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы закончили считать.  
*(Руки вниз, встряхнуть кисти).*

***ПРОГУЛКА***

*(Ребёнок ритмично, поочередно, передвигает по поверхности стола от себя к его противоположному краю пальцы обеих рук).*

Пошли пальчики гулять,

*(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).*

А вторые - догонять,

*(ритмичные движения по столу указательных пальцев).*

Третьи пальчики - бегом,

*(движение средних пальцев в быстром темпе).*

А четвертые - пешком.

*(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).*Пятый пальчик поскакал

*(ритмичное касание поверхности стола мизинцами).*

И в конце пути упал.

*(стук кулаками по поверхности стола).*

***Уважаемые родители!***

***Надеемся, наши рекомендации вам пригодятся.***

***Желаем вам успехов!***