Комплекс игр и упражнений для развития двигательной сферы ребенка 3-5 лет

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Двуручные игры и упражнения. Их цель: синхронизировать работу обоих полушарий головного мозга, улучшить зрительно-моторную координацию. В результате увеличивается зрительное поле ребенка, активизируются творческие способности, повышается внимание.

«Ладушки». Эта игра одной из первых появляется в опыте любого ребенка**.** Если он с ней не знаком — научите его играть сначала в классическом варианте, но не только руками, но и лежа — ногами**.**

«Рисование двумя руками». Взрослый берет в обе руки и дает ребенку мелки/карандаши/фломастеры/кисточки и рисует синхронно двумя руками, ребенок повторяет за ним от самого простого – кружки, солнышко, тучки, капельки дождя, домик, дерево, траву, забор, животных из геометрических фигур. Также можно раскрашивать двумя руками любые раскраски, барельефы, шишки, кубики и т.п. Поверхность и формат для рисования любой: старые обои, А3, А4, доска, мольберт и т.п. Чем меньше ребенок, чем больше отставание в развитии графических навыков, тем крупнее должны быть детали раскраски и больше формат бумаги.

«Сортировка двумя руками». Выкладывание бус, фишек, монет, фасоли, пуговиц, мозаика и складывание игрушек в коробку двумя руками. Если ребенку тяжело синхронно сортировать, пусть сортирует по очереди: «Пусть правая ручка пока отдохнет, а потрудится левая».

«Пальчиковые игры». Очень популярны среди мам и малышей музыкальные пальчиковые игры Железновых. Вот названия некоторых из них: «Я хочу построить дом», «Есть в лесу из бревен дом», «Паучок», «Десять мышек», «Часы», «Веселая мышка», «Мальчик-с-пальчик», «У кошечки нашей есть десять котят» и др. Полезно также «ходить» пальчиками, постукивать, катать шарики каждым пальчиком по очереди, имитировать игру на фортепииано.

«Бусы» нанизывание специальных или самодельных крупных бусин на шнурок или толстую нитку

«Шнуровки» Великое множество деревянных, картонных, мягких игрушек с дырочками, в которые необходимо просунуть шнурок.

Сухая песочница»/«Сенсорная коробка». Любую большую емкость, не очень глубокую, (подойдут таз, контейнер, коробка изпод обуви) заполните на 1/3 крупой (манка/рис/пшено/их смесь), затем спрячьте мелкие игрушки/ракушки/камушки/фишки/пуговицы и попросите ребенка их отыскать. Кто-то из детей будет с удовольствием искать и прятать игрушки, кому-то понравится пересыпание крупы из одной емкости в другую.

Упоминавшиеся **ранее пуговицы, мозаика, фасоль**, а также **пазлы**, игры с влажным с **песком, тестом** и т.п.

Аппликации из разрезанных или порванных кусочков цветной бумаги, из скатанных в шарики кусочков бумажных салфеток. Учите правильно рвать бумагу пальцами.

Глина и пластилин. Лепка фигурок. Облепить пластилином пустую бутылочку из-под детского сока пластилином, чтобы получилась вазочка. Пластилиновые картины – размазывать пластилин по готовому образцу на плотной бумаге.

Вырезание. Самое главное, чтобы ребенку хотелось резать. Возможно, сначала он будет держать ножницы двумя руками сразу. Не торопите, найдите самые легкие ножницы.

Двигательные упражнения

«Дотянись». Ребенок лежит на животе. Взрослый, сидя перед ним держит предмет, а ребенок тянется к нему сначала левой рукой, а потом правой. Затем взрослый, сидя у его ног, просит дотянуться до предмета ногами – сначала левой ногой, а потом правой.

«Марионетка». Это упражнение взрослый выполняет сам ребенку, как при массаже. По

мере опыта и взросления, ребенок научится делать его сам. Все вращения суставов выполняются по кругу вовнутрь, потом наружу – по 8 раз:

1) взрослый вращает кисти ребенка (одна рука держит руку ребенка выше кисти, вторая – саму кисть);

2) локтевые суставы (одна рука держит повыше локтя, чтобы не вращалось плечо, вторая – ниже локтя);

3) плечевые суставы (имитация движения рук пловца кролем вперед, потом назад, руки ребенка выпрямлены);

4) стопы (одна рука держит ногу за лодыжку, вторая – стопу);

5) коленные суставы (одна рука держит ногу повыше колена, чтобы не вращалось бедро, вторая – ниже колена);

6) тазобедренные суставы (одна рука держит колено, вторая – лодыжку, чтобы вся нога при вращении находилась в одной плоскости).

Амплитуда и радиус движения в силу различной эластичности тканей у всех детей разные. Поэтому делайте все движения аккуратно и мягко. Если чувствуете сопротивление мышц ребенка, попросите его расслабиться, отвлеките и тогда уже приступайте к дальнейшим вращениям.

«Бревнышко». Ребенок должен покататься по полу, как «бревнышко» («колбаска», «рулетик» и т.п.):

1) С прямыми руками и ногами, руки прижаты к бокам («по стойке смирно»);

«Качалочка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу. В этом упражнении до 5-6 лет, как правило, у ребенка проблемы с удержанием головы. Тогда ведущий (мама, папа) помогает ему, кладя свою руку ему под голову (на уровне сочленения шеи и затылка).

«Корзиночка» Ребенок ложится на живот, руками обхватывает сзади лодыжки ног, согнутых в коленях. Взрослый помогает своими руками удерживать обхват ног и аккуратно раскачивает ребенка вперед-назад. Ребенок при этом находится в положении лежа на животе, голова, плечи, руки и ноги собраны в «корзинку», позвоночник прогибается.

«Расстяжки с мячом». Ребенок держит небольшой мяч над головой и делает круговые движения вверху. Ребенок стоя и/или сидя катает мяч по своему телу сверху вниз и снизу вверх. Наклоны в бок и прямо с вытянутыми руками, в которых находится мяч.

«Расстяжки с обручем». Опускать обруч небольшого диаметра сверху вниз и поднимать его вверх. Ребенок при этом находится в центре обруча. Взрослый и ребенок держат обруч друг напротив друга и делают наклоны в стороны.

<u>Ползание</u>

«Партизан на животе». Ползание на животе. Ребенок ложится на живот и ползет по-пластунски так, как сможет. Взрослый следит за правильностью выполнения упражнения, фиксирует внимание на проблемных зонах ребенка и помогает ему. Если ребенок при ползании игнорирует ноги, то ему надо ползать без рук. Если игнорирует левую или правую ногу/руку, взрослый помогает сгибать нужную руку/ногу ребенку, удерживая противоположную от движения. Способы ползания на животе: 1) отталкиваясь руками и ногами, подняты только плечи и голова, остальные части тела прижаты к полу; 2) только при помощи рук, отталкиваясь сразу обеими руками; 3) только при помощи рук, отталкиваясь каждой рукой попеременно; 4) только при помощи ног (руки лежат на спине).

«Партизан на спине -1». Ребенок ложится на спину, кладет сцепленные в замочек руки на живот, а ноги сгибает в коленях. Он доложен доползти до цели, отталкиваясь одновременно двумя ногами. При этом следите, чтобы при передвижении ребенок бережно и мягко опускал на пол копчик, голову и плечи.

«Гусеница». Сидя на полу с вытянутыми ногами и опираясь на руки, ребенок передвигается вперед, а потом назад, то сгибая ноги в коленях, то выпрямляя.

«Кошка». Ребенок передвигается на четвереньках вперед и назад (пятится задом).

«Паучок». Ребенок сидит на полу с согнутыми коленями и опершись на выставленные сзади руки. Из этого положения он приподнимает ягодицы, опираясь на руки и ноги, перемещается вперед, а потом – назад.

Игры для укрепления рук

«Забивание «гвоздей»» кто-то с трех лет забивает настоящие гвоздив пенопласт и землю под присмотром взрослого, кто-то использует специальные детские игры-«молотки», конструкторы (пробковая доска, к которой прибиваются-пришпиливаются геометрические фигурки).

«Тачка»/Хождение на руках. Ребенок стоит на четвереньках. Из этого положения взрослый аккуратно поднимает и распрямляет его ноги. Удерживает ребенка за голени или бедра (за суставы не держите), а малыш передвигается на руках до какой-либо желанной цели.

Игры на меткость и ловкость рук

«Кольца». Набрасывание пластиковых колец на вертикульную палку. Начинать с расстояния 50 см.

«Городки». В настоящие городки с палкой играть в квартире не получится. А вот вместо палки подойдет мягкий мяч, который и будет «сбивать «городки», т.е. кегли, башенки из кубиков и т.п. При этом мяч можно не только бросать, но и катить.

«Катание мячей». Катайте друг другу мячи и шарики разного размера. Двумя руками, потом по очереди левой/правой, каждым пальчиком.

«Катание обруча». 1) Ребенок катит обруч впереди себя, перехватывая его по очереди то левой, то правой рукой; 2) ребенок и взрослый катят друг другу обруч с расстояния.

«Съедобное и несъедобное». Можно просто бросать друг другу мяч. При этом важно следить, чтобы малыш выставлял руки в правильную позу, когда мяч готовится словить. Если ребенку неинтересно просто ловить мяч, поиграйте в «съедобное-несъедобное». Детям до 3-4 лет эту игру необходимо проводить со зрительной опорой на карточки с изображением еды и предметов или соответствующие игрушки.

«Баскетбол». В пустую корзину из-под игрушек, пластмассовый таз, обруч забрасывать мячики, пластмассовые шарики, маленькие мягкие игрушки, бумажные «снежки» то левой, то правой рукой.

На баланс и равновесие

«Цапля/Аист» Ребенок стоит, как аист то на одной ноге, то на другой. Сначала взрослый поддерживает ребенка, потом постепенно отпускает. Доведите умение стоять на одной ноге до нескольких секунд.

«Волчок». Ребенок крутится влево и вправо вокруг своей оси в положении стоя/ на четвереньках/сидя с согнутыми коленями и опорой сзади на руки

«Мешочек». На голову (в положении стоя) или спину (на четвереньках) кладется мешочек с крупой или легкая плоская игрушка. И ребенок должен доставить мешочек до цели, не уронив его на пол.

«Шарик в ложке». Маленький мячик или шарик необходимо донести до цели в ложке или ситечке для заварки, не уронив его на пол.

«Узкая дорожка». На улице ходить по узким бордюрам, старым автомобильным покрышкам. Ребенок балансирует, вытянув руки в стороны. Дома такой дорожкой может послужить лента шириной 5-7 см, дорожка из блоков конструктора шириной 10 см, маленькие деревянные бруски и даже обруч. В последнем случае ребенок становится серединой стопы на обруч и перемещается боком по кругу.

Игры на концентрацию, переключение внимания, освоение движения разным способом

«Стоп-игра – 1»., «Когда бубен (колокольчик и т.п.) звенит – мы бежим, когда не звенит – стоим ровно, как солдатики. Упражнения выполняются сначала за ручку, каждое отрабатываем, далее ребенок сзади или впереди, когда получается, тольктогда он самостоятельно выполняет заданную инструкцию.

«Стоп-игра – 2». Проговариваем инструкцию: бубен звенит – бежишь вперед, маракас гремит – пятишься задом. Если мы переходим от простой инструкции к этому более сложному варианту, а ребенок не умеет пятиться – предварительно играем в **хождение спинкой вперед**.

«Извилистая дорожка» На пути ребенка выстраиваем маршрут – ориентиры (кубики, кегли и т.п.), которые он должен будет обегать то слева, то справа змейкой. Условие, как в «Стоп-игре 1».

«Зоопарк». Ребенку предлагается поиграть в зоопарк или волшебный лес. «Мы с тобой отправились в волшебный лес и встретили там кенгуру. Чтобы подойти к нему поближе и не испугать его, давай прыгать, как он… А теперь мы встретили жабу, давай ходить жабой… а вот снова кенгуру, только маленький… и т.д.». За одну игру используйте 3-4 животных по 2-3 раза, чтобы не утомить малыша. Примеры животных и способы их передвижения : (**мышка** – ходьба/бег на цыпочках, **медведь** – ходьба на внешней стороне стопы, **пингвин** – на пятках, **утка** – ходьба на корточках, **жаба** – на корточках и опорой на руки, **лягушка** – прыжки из положения сидя с опорой на руки, **лошадь** – ходьба с высоко поднятыми ногами, цокая языком, **заяц** - прыжки полуприсед мелкие, **кенгуру** – как заяц, только прыжки длиннее и т.п.