

Лапина Алина Леонидовна
учитель-логопед,
МБДОУ "Детский сад №130 "Улап", г.Чебоксары

***Упражнения для развития крупной моторики для детей с ОНР,
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 нескольку 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. "Рисунок в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки (ноги) в воздухе "прописывают" фигуры, простые рисунки. Этот же прием применяется также при коррекции письма (рисуем буквы, цифры) - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках. При этом вначале педагог может вместе с ребенком выполнять необходимые упражнения, взяв его ладони в свои. Этот прием также помогает снять у ребенка страх перед школьной доской или тетрадью.
4. "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.
5. «Кулачки» 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.
6. «Кулак - ребро – ладонь» 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.
7. «Кулак-ладонь» И п. - сидя на коленях (стоя). Руки присогнуты в локтях.

Одна рука выполняет движение кулак - ладонь, другая одновременно выполняет движение кулак - ребро - ладонь. После освоения добавляются различные глазоувидательные упражнения.

8. «Крестики» 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.

9. «Руки в одну, ноги в другую» 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.

10. «Балерина» И.п. - лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же - с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно.

11. «Ловля предмета» И.п. - сидя на коленях (стоя). Для этого упражнения нужен тугой, но не упругий продолговатый предмет (тряпочная "сарделька"). Ведущий бросает предмет ребенку, ребенок его ловит, при этом двигая только руками. Затем предмет нужно поймать одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать то один, то другой глаз, ловя предмет то правой, то левой рукой.

12. «Гусеница» 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.

13. 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).

14. Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).

15. "Червячок". Ползание на спине без помощи рук и ног

16. 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.

17. «Ползание на четвереньках» Отработка сочетанных движений глаз, языка, головы, рук и ног при ползании на четвереньках.

18. "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.

19. "Слоник". Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест.

20. "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.

21. Шаг на месте. Ребенок марширует на месте, высоко поднимая колени. Руки висят вдоль тела.

22. «Шаги с различными положениями ладоней» И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.

23. «Жучок показывает лапку» И.п. - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.

24. «Равновесие» И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После

усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.

25. "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.

26. «Ходьба по стене» 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).

27. "Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки"). 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).

28. «Маркеры». Маркируется левая рука ребенка при помощи браслета, колокольчика, яркой тряпочки и т. п. Даются задания для правой и левой руки. Ребенок сам проверяет правильность выполнения

29. «Дирижёр» Каждое из направлений движения руки водящего закрепляется определенным движением. Например: "вверх" - прыжок, "вниз" - присесть, "вправо" - прыжок с разворотом направо, "влево" - прыжок с разворотом налево.

30. "Зеркало". Упражнение выполняется либо в паре с ведущим, либо двумя детьми. На первом этапе упражнение выполняется в положении сидя на коленях и на пятках. Сначала ведущий совершает медленные движения одной рукой, затем другой, затем двумя. Ребенок зеркально повторяет движения ведущего. Когда упражнение освоено, можно переходить в положение стоя и подключать движения всего тела.

31. "Телевизор". Это упражнение аналогично предыдущему, только движения повторяются той же рукой, какой показывает ведущий (если ведущий берется правой рукой за левое ухо, ребенок тоже берется правой рукой за левое ухо).

32. "Найди клад". В комнате прячется игрушка или конфета. Ребенок должен найти ее, ориентируясь на команды ведущего (ведущий говорит: "сделай два

шага вперед, один направо..." и т. п.). Найденная ребенком вещь дарится ему.

Групповые игры.

33. Любые игры по типу "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри".

34. "Ритм по кругу". Дети садятся в круг на колени и на пятки. Число участников в кругу не должно быть кратно трем. Первый ребенок хлопает в ладоши один раз, следующий - два раза, следующий - три раза, следующий опять один раз и т. д. Ведущий задает различный темп игры, меняет направление игры (то по часовой стрелке, то против).

Далее упражнение усложняется. Дети садятся полукругом. Педагог отстукивает какой-то ритм. Дети по команде его повторяют (по отдельности или все вместе). Когда ритм освоен, дети получают команду: "Давайте прохлопаем этот ритм следующим образом. Каждый по очереди отбивает по одному хлопку заданного ритма. Слева направо. Когда ритм закончится, следующий по кругу выжидает короткую паузу и начинает сначала. И так до команды "Стоп". Опоздавший со своим хлопком, не выдержавший паузу, сделавший лишний хлопок получает штрафное очко".

35. "Слепой скульптор". Водящему завязывают глаза. Одного из участников игры педагог ставит в любую позу. Это - натурщик. Водящий должен ощупать предложенную ему фигуру и "слепить" из другого ребенка точно такую же (не зеркальную). Затем можно увеличивать число натурщиков (составлять скульптурные группы из двух - трех человек). Очень важно, чтобы после окончания своей работы "скульптор" с открытыми глазами мог поправить допущенные ошибки.

36. "Паровоз". Дети разбиваются на команды по 4-5 человек, выстраиваются паровозиком в затылок друг другу (стоящий сзади держит стоящего впереди за талию). Все закрывают глаза, кроме первых, которые медленно начинают движение. Их задача - аккуратно, молча вести "паровоз", огибая препятствия, не сталкиваясь с другими; задача остальных - максимально "прислушиваться" к стоящему впереди, наиболее точно повторять изменения в его движениях, тем самым обеспечивая точную передачу информации стоящим сзади.

По команде педагога дети останавливаются, первый встает в конец паровоза и т. д., пока каждый не побывает в роли ведущего.

Усложнение упражнения: дети становятся друг за другом на четвереньки, держа того, кто впереди, за щиколотки. Двигается одновременно правая рука и правая нога, затем левая рука и левая нога. "Головной" сначала дает команды вслух, затем продолжает движение молча. Выигрывает та команда,

чьи движения были более согласованными.

37. «Волны» Дети стоят в кругу; через одного надо то приседать, то подпрыгивать, то наклоняться в быстром темпе.

38. "Ладушки". Дети встают друг напротив друга в парах, согнутые в локтях руки поднимаются к плечам таким образом, что ладони обеих рук "смотрят" на ладони партнера. Дети выполняют сначала хлопок своими руками, возвращают руки в исходное положение. Затем хлопок по рукам партнера. Исходное положение. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок правой рукой по правой руке партнера. И.п. Хлопок своими руками. И.п. Хлопок левой рукой по левой руке партнера. Повторять цикл, постепенно увеличивая темп, пока кто-либо из партнеров не перепутает последовательность.

39. Этюды по "Согласованным действиям": пилка дров, гребля, перемотка ниток, перетягивание каната, игра в воображаемый мячик и т. д. Детям необходимо постоянно помнить о согласованности действий и о целесообразности распределения движений. Данные этюды отрабатываются сначала парами, затем всей группой.

40. "Хлопки". Дети свободно двигаются по комнате. На один хлопок ведущего они должны подпрыгнуть, на два - присесть, на три - встать с поднятыми вверх руками (или любые другие варианты движений).

41. "Канон". Дети стоят друг за другом таким образом, что руки лежат на плечах стоящего впереди. Услышав первый сигнал (по договоренности), первый ребенок поднимает правую руку. На второй сигнал второй ребенок поднимает левую руку, на третий - третий поднимает правую и т. д. Затем аналогично руки опускаются вниз.

42. "Передай мяч". Игра проводится в форме командного соревнования. Дети в каждой команде стоят в затылок друг другу на расстоянии вытянутой руки. Первый передает мяч второму сверху над головой, второй третьему - снизу между ногами и т. д. Другой вариант - передача мяча сбоку с поворотом корпуса то вправо, то влево. Третий вариант - комбинированный.