

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ

Дыхательные упражнения

Для выполнения дыхательных упражнений нужно соблюдать три основных правила:

1. Во время дыхательных упражнений необходимо научить детей дышать животом для того, чтобы заставить двигаться диафрагму.
2. Дыхательные упражнения должны проводиться в четыре фазы «выдох животом – пауза 2-3 сек. – вдох животом – пауза 2-3 сек.»
3. Дыхательными упражнениями следует заниматься не более 2-3 минут за один прием.

Для того чтобы дети почувствовали свое дыхание можно предложить им положить руку на свой живот, а для того чтобы они его увидели им можно предложить дуть на птичье перышко, подвешенное на ниточке.

Дыхательные упражнения можно сочетать с разнообразными вариантами упражнений глаз и языка. Эффективным приемом является подключение к дыхательным упражнениям аудиальной, визуальной и сенсорной системы (во время дыхательных упражнений прослушивать музыку, «надувать» цветные шарики в животе, «вдыхать» солнечный свет и золотистую энергию и т.д.).

❖ *Упражнение № 1*

Вдох-пауза-выдох-пауза.

При выполнении дыхательных упражнений очень эффективно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

❖ *Упражнение № 2*

Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяют мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

❖ *Упражнение № 3*

Глубоко вдохнуть. Пауза.

На выдохе произносить звуки: пфпф-пф-пф-пф. Пауза.

Вдох. Пауза.

На выдохе: р-р-р-р. Пауза.

Вдох. Пауза.

На выдохе: з-з-з-з. Пауза.

Вдох. Пауза.

На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза.

Вдох. Пауза.
На выдохе: мо-ме-мэ-му.

Глазодвигательные упражнения

Исходное положение – лежа, сидя или стоя. Голова фиксирована, глаза смотрят прямо перед собой.

❖ Упражнение № 1

Необходимо отработать движения глаз по четырем основным (вправо, влево, вверх, вниз) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); а также сведение глаз к центру. Каждое из движений выполняется сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Оно совершается в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению.

При отработке глазодвигательных упражнений для привлечения внимания детей рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки, свечи, фонарики и т.д. В начале освоения этих упражнений дети следят за предметом, перемещаемым взрослым, а затем передвигает его самостоятельно, держа сначала в правой руке, затем в левой руке, а затем обеими руками вместе.

Тем областям в поле зрения детей, где происходит «соскальзывание» взгляда, следует уделить дополнительное внимание, «прорисовывая» их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

В том случае, если дети уверенно выполняют движения глазами, можно постепенно усложнять упражнения и выполнять их:

- а) с плотно сжатыми челюстями;
- б) с открытым ртом;
- в) с легко прикушенным языком;
- г) совмещать с дыханием ли движениями языком.

❖ Упражнение № 2

– Глаза вправо – глубокий вдох – пауза (задержка дыхания и движения глаз – 2 сек.) – глаза в исходное положение – пассивный выдох – пауза.

– Глаза влево – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.

– Глаза вверх – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.

– Глаза вниз – вдох – пауза – глаза в исходное положение – выдох – пауза.

❖ Упражнение № 3

– Глаза и язык вправо – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

– Глаза и язык влево – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

– Глаза и язык вверх – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

– Глаза и язык вниз – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

❖ *Упражнение № 4*

– Глаза влево, язык вправо – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

– Глаза вправо, язык влево – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

– Глаза вниз, язык вверх – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

– Глаза вверх, язык вниз – вдох – пауза – глаза и язык в исходное положение – выдох, пауза.

Растяжки и стабилизация тонуса мышц

❖ *«Кобра»*

Лежа на животе. Руки согнуть в локтях, ладонями упереться в пол на уровне плеч. Детям предлагается представить себя в виде кобры: медленно поднять голову, постепенно выпрямляя руки и приоткрывая рот, приподнять верхнюю часть туловища, прогнуть спину. Ягодицы и ноги при этом должны быть расслаблены, вернуться в исходное положение и расслабиться, не задерживая дыхание.

❖ *«Растяжка по осям»*

Лежа на спине. Общее напряжение тела. Расслабление. Напряжение и расслабление по осям: верх-низ (напряжение и расслабление только верхней половины тела, затем – нижней половины тела), лево-право (напряжение и расслабление правой и затем левой половин тела), перекрест (напряжение и расслабление левой руки и правой ноги одновременно, а затем правой руки и левой ноги одновременно). Упражнение сначала может выполняться с помощью взрослого. Спина при этом не должна напрягаться и выгибаться.

❖ *«Звезда»*

Ребенок ложится в позу «звезды» на спину – слегка разведя руки и ноги, а затем выполняет растяжки, аналогично предыдущим: оттягивается пятка правой ноги и левая рука – по диагонали, при этом левая нога и правая рука расслаблены. Расслабиться. Затем то же выполняется по другой диагонали.

❖ *«Струна»*

Лежа на животе, ребенок на вдохе вытягивает руки над головой, а мыски ног тянет вниз, на выдохе происходит расслабление позы; с усложнением в виде отрывания рук и ног от поверхности пола.

❖ «Солдатик»

Лежа на спине, руки по швам, ноги вместе. На вдохе солдатик вытягивается, на выдохе расслабляется.

❖ «Кит»

Лежа на спине, руки по швам, ноги вместе. На вдохе, как кит хвост, медленно чуть-чуть отрываем ноги от земли, на выдохе возвращаемся в исходную позицию.

❖ «Лучики»

Лежа на спине. Поочередное напряжение и расслабление: шеи, спины, ягодиц, правого плеча, правой руки, правой кисти, правого бока, правого бедра, правой ноги, правой стопы; левого плеча, левой руки, левой кисти, левого бока, левого бедра, левой ноги, левой стопы.

❖ «Дерево»

Сидя на корточках. Детям предлагается спрятать голову в колени, колени обхватить руками. Это семена, которые постепенно прорастают и превращаются в дерево. Пусть дети медленно поднимаются на ноги, затем распрямляют туловище, поднимают руки. Затем нужно напрячь тело, и вытянуть его вверх. Подул ветер: пусть дети раскачивают тело, имитируя деревья.

❖ «Снеговик»

Стоя. Детям предлагается представить, что они только что слепленные снеговики. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговики начали таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат как лужица воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит облачко по небу.

❖ «Кошечка»

Детям предлагается встать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. Одновременно поднимать правую руку и левую ногу вверх, максимально вытягивая их. При этом делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. Вернуться в исходное положение. Затем одновременно поднимать вверх левую руку и правую ногу, максимально вытягивая их. При этом делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх как кошечка.

❖ «Гусеница»

Лежа на животе. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч; выпрямляя руки и поднимая таз, выгибаем туловище вверх. Ноги «подходят» к рукам, затем руки продвигаются вперед, снова нош шагают к рукам и т.д. Во время движения ладони рук и подошвы ног не отрывать от пола.

❖ «Корзиночка»

Лежа на животе. Схватить руками согнутые в коленях ноги за голеностопные суставы. Качаться на животе вперед – назад, направо – налево. По команде ребенок замирает на каком-либо боку.

❖ «Бабочка»

Положение сидя. Захватить сложенные подошвами стопы руками, сплетенными в замок, колени в стороны. Пятки должны быть как можно ближе к ягодицам, мышцы бедер расслаблены. Движения бедрами подобны взмахам крыльев бабочки. Положение сидя. Ноги вытянуть, наклониться вперед с прямой спиной и захватить руками большие пальцы ног. При этом указательный и средний пальцы обхватывают большой палец ноги, а большой надавливает на ногтевую пластинку. Обязательно колени держать прямыми (если не получается схватиться за пальцы ног, возьмитесь за щиколотки или за икры).

❖ «Крылья птицы»

Положение сидя. Скрестить ноги, спина прямая; взмахивать руками как крыльями. «Качалка». Обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.

❖ «Яйцо»

Ребенок принимает позу эмбриона лежа на полу и тихонько раскачивается в такт музыке, по команде взрослого ребенок замирает.

❖ «Силач»

Выполнить контрастное, напряжение и расслабление плечевого пояса, рук и ног, представляя, что вы: держите в руках (ногой, на плече) тяжелые гири; поднимаете над головой тяжелую корзину с яблоками; отжимаете штангу; удерживаете ногой закрывающуюся дверь, раздвигаете руками тесно переплетенные ветви деревьев в лесной чаще.

❖ «Травинка на ветру»

Ребенок изображает всем телом травинку (сесть на пятки, руки вытянуть вверх, сделать вдох). Начинает дуть ветер, и травинка наклоняется до земли (выдыхая, наклонить туловище вперед, пока грудь не коснется бедер; руки при этом вытягиваются вперед, ладони на полу; не меняя положения туловища, потянуть руки по полу еще дальше вперед). Ветер стихает, травинка

выпрямляется и тянется к солнышку (на вдохе вернуться в исходное положение, потянуться вверх).

«Раскачивающееся дерево» (корни – ноги, ствол – туловище, крона – руки и голова), может выполняться как сидя, так и стоя (аналогично упражнению «Травинка на ветру»).

❖ «Репка»

Дети садятся на корточки, колени – в стороны, плотно сомкнутые в ладонях руки упираются в пол между ногами. Из этого положения «репка» медленно растет до полного выпрямления ног. Затем сомкнутые ладони медленно поднимаются до уровня груди, разворачиваются пальцами вверх и поднимаются несколько выше головы. Там ладони размыкаются и разводятся в стороны; «репка» выросла, ее листья (ладони) ловят солнышко.

❖ «Парусник»

Ребенок изображает лодку с парусом: встать на колени, мысочки оттянуты, пальцы ног касаются друг друга, пятки несколько разведены; сесть на пятки или между ними, пальцы рук сплести в замок за спиной, зафиксировать под ногами или на пятках. Подул ветер, и парус расправился, надулся (на выдохе, не расцепляя рук, выпятить грудь, свести лопатки, голову откинуть назад). Ветер утих, и парус «сник» (на выдохе голову опустить как можно ниже, спина становится круглой). Вернуться в исходное положение.

❖ «Насос и надувная кукла»

Ребенок – надувная кукла, из которой выпущен воздух, – лежит совершенно расслабленно на полу. Психолог (или другой ребенок) накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец кукла надута. Дальнейшее накачивание воздухом опасно – кукла сильно напряглась и может лопнуть. Время окончания надувания определяется по состоянию напряжения тела куклы. После этого из нее вынимают насос, кукла постепенно «сдувается» и «опадает».

❖ «Рыбки и водоросли»

Плавные, легкие движения водорослей – на месте и рыб – с передвижением в воде.

❖ «Облако и камень»

Движения тяжелые, законченные – образ камня – и легкие, плавные, непрерывные, связанные с представлением об облаке.

Ползание

Упражнение можно выполнять, опираясь на локти или на кисти. Направления движения: вперед, назад, вбок. Передвигаясь, руки можно

ставить параллельно друг другу. Затем, по мере освоения упражнения, – перекрещивать (при движении, когда правая рука «делает шаг», она заходит за левую, а левая, «делая шаг» – заходит за правую и т.д).

Ползать также можно на животе:

- без помощи рук – ребенок ползет поочередно отталкиваясь ногами;
- без помощи ног – ребенок ползет только при помощи рук, ноги при этом фиксируются и не участвуют в движении;
- при помощи рук и ног по-пластунски – ребенок толкается руками и ногами живот на полу.

Ползание на спине – отталкиваясь двумя ногами одновременно или поочередно (руки при этом не участвуют в движении).

Упражнения на формирование пространственных представлений

❖ «Пространство листа»

Необходимо показать детям на пространстве альбомного листа, как надо размещать рисунки, сканировать строчки: следует начинать работу с верхнего левого угла, слева направо, сверху вниз. На первых этапах работы можно разлиновать альбомный лист на полосы и клетки, показать стрелками направления движения глаз. Работу следует выполнять строго внутри клетки или полосы.

❖ «Карточки»

Детям предлагаются карточки с различными фигурами (квадрат, круг, точка, крестик) и задания к ним.

Например:

- Написать букву (нарисовать фигурку) справа или слева от вертикальной линии.
- Положить кружок, справа от него – крестик, слева от крестика поставить точку.
- Нарисовать точку, ниже точки – крестик, справа от точки – кружок.
- Нарисовать квадрат, справа от него – крестик, выше крестика поставить точку.
- Определение правой и левой стороны предмета. Взять книгу обеими руками, а затем показать правую и левую стороны книги. Определить правую и левую сторону предмета, который лежит на столе.

❖ «Мое место»

Проводится отработка понятий по вертикальной оси: «право», «лево», «правее, чем...», «левее, чем...», «справа от...», «слева от...», «впереди», «сзади». Педагог предлагает им определить свое место: «Я сижу слева от Пети, справа от Маши, левее Сережи, напротив Коли и т.д.». Затем дети меняются местами и игра продолжается.

❖ «Холодно-горячо»

Взрослый прячет в комнате предмет, а затем при помощи речевых инструкций ведет игрока к цели. Инструкции могут быть: «шаг направо, два шага вперед, три налево и т.д.». Если ребенок хорошо владеет ориентацией в пространстве, то можно использовать план-схему.

❖ *«Лабиринт»*

Ребенок должен обходить стулья с продвижением вперед: справа от стула, слева от стула, над стулом, под стулом. Обязательным условием является проговаривание вслух своих пространственных действий.

❖ *«Осьминожки»*

Дети располагаются определенным образом по периметру комнаты (в углу, у окна, около мяча и т.д.) и запоминают свое место. Педагог включает музыкальный фрагмент, во время которого дети свободно бегают по залу. Во время паузы они должны как можно быстрее вернуться на свое место. Усложнение упражнения: дети должны занять место, на одну позицию вперед при движении по часовой стрелке.

❖ *«Зеркало»*

Педагог встает спиной к детям и выполняет движения руками, ногами, телом. Дети повторяют все движения инструктора. Усложнение упражнения заключается в том, что инструктор встает лицом к детям, которые должны повторить его движения.

❖ *«Моя рука, твоя рука»*

Дети разбиваются на пары и, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

❖ *«Тень»*

Дети разбиваются на пары, становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, другой должен в точности копировать все движения напарника, быть его «тенью». В начале проработки задания взрослый вводит некоторые ограничения на действия «оригинала»: не делать сложных движений, недоступных для выполнения партнеру, не производить одновременно несколько движений.

❖ *«Пространство моего тела»*

Взрослый предлагает детям прикоснуться левой рукой к своему правому колену, затем правой рукой к левому уху, затем правой рукой к правой пяточке и т.д.

❖ *«Пространство тела соседа»*

Педагог предлагает детям прикоснуться левой рукой к правому уху соседа слева, затем правой рукой к левой пяточке соседа справа, затем правой рукой к правому уху соседа справа и т.д.

❖ *«Пространство за спиной»*

Детям предлагается выполнять определенные действия за своей спиной: завязывать шнурки, застегивать пуговицы, ощупывать и узнавать предметы, лепить из пластилина и т.д.

Формирование межполушарного взаимодействия

❖ *«Кулак-ребро-ладонь».*

Детям показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямленная ладонь на плоскости стола. Детям предлагается выполнять движения вместе с воспитателем, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении воспитатель предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

❖ *«Лезгинка»*

Дети складывают левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаются к мизинцу левой. После этого одновременно меняют положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений. Упражнение сочетается с движениями глаз и языка: правая рука складывается в кулачек, левая – в ладошку, глаза смотрят в сторону кулачка, язык – в сторону ладошки. При смене положений рук произойдет смена положений глаз и языка.

❖ *«Лягушка»*

Детям предлагают положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

❖ *«Ухо-нос»*

Детям предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

❖ *«Велосипед»*

Лежа на полу или сидя. Ребенок имитирует ногами езду на велосипеде, касаясь при этом левым локтем правого колена, затем правым локтем левого колена.

❖ *«Перекрестное марширование»*

На первом этапе дети медленно шагают, попеременно прикасаясь то правой, то левой рукой до противоположного колена (перекрестные движения). Педагог на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 движений в медленном темпе. На втором этапе дети также шагают, но уже касаясь одноименного колена – 12 раз (односторонние движения). На третьем и пятом этапах – перекрестные движения, на четвертом – односторонние. Обязательное условие – начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями.

❖ *«Рисующий слон»*

Детям предлагают наклониться головой к правому плечу, вытянуть вперед правый хобот (правую руку) и рисовать ей горизонтальную восьмерку (знак бесконечности) большими мазками. Затем повторить тоже левым хоботом (левой рукой) и двумя хоботами одновременно.

❖ *Цикл упражнений «Прыжки»*

Упражнение № 1.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

Ноги вместе – руки врозь,

Ноги врозь – руки вместе,

Ноги вместе – руки вместе,

Ноги врозь – руки врозь.

Упражнение № 2.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

Ноги вправо – руки влево,

Ноги влево – руки вправо,

Ноги вправо – руки вправо,

Ноги влево – руки влево.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Упражнение № 3.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

Левая рука вперед, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога назад,

Левая рука назад, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога вперед,

Левая рука вперед, правая рука вперед + правая нога назад, левая нога назад,

Левая рука назад, правая рука назад + правая нога вперед, левая нога вперед.

Цикл прыжков повторить несколько раз.

Упражнение № 4.

Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами:

Правая рука вверх + прыжок на левой ноге,
Левая рука вверх + прыжок на правой ноге,
Правая рука вверх + прыжок на правой ноге,
Левая рука вверх + прыжок на левой ноге.
Цикл прыжков повторить несколько раз.

Развитие ритмов

❖ «Ритм»

Взрослый задает ритм, отстукивая его одной рукой, например, «11-11-111» (в начале освоения дается зрительное подкрепление – дети видят руки взрослого, а в процессе освоения – происходит постепенный переход только к слуховому восприятию, т.е. с закрытыми глазами). Затем детям предлагается повторить ритмический рисунок правой рукой, левой рукой, двумя руками одновременно (хлопки или удары перед собой), комбинированно (например, «11» правой рукой, «11» левой рукой, «111» одновременно двумя руками). После освоения первой части упражнения детям предлагается воспроизвести тот же ритмический рисунок ногами.

❖ «Электрический ток»

Дети садятся в круг и берутся за руки. Взрослый, пожимая руку ребенку справа (или слева), в определенном ритме, пускает «электрический ток» по кругу. Каждый ребенок, пропуская ритм «через себя», должен передать его соседу справа (или слева). Возможные пути усложнения заданий: удлинение и усложнение ритма, отстукивание ритма каждым ребенком сначала левой рукой, потом правой, потом двумя одновременно, затем ногами и в конце выполнения упражнения же ритм отстучать по спине соседа справа (или слева).

Упражнения для развития мелкой моторики рук

«Волна»

Детям предлагается сначала на правой руке, а затем на левой руке делать волнообразные движения каждым пальчиком отдельно.

«Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

«Очки-бинокль»

Положение «очки» – соединены указательный с большим пальцем правой руки, указательный с большим пальцем левой руки. Кончики пальцев

правой и левой руки соединены друг с другом. Положение «Бинокль» – пальцы каждой руки соединены в кулачок (неплотно).

«Три богатыря»

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх и прижаты друг к другу. Большой палец прижимает мизинец к ладони. Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10. Выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем – двумя руками одновременно.

«Дружные пальчики»

Вариант 1. Пальцы одной руки выпрямить, прижать друг к другу и удерживать напряжённые пальцы до счёта 10. Выполнить сначала каждой рукой по очереди, затем двумя руками одновременно. После упражнения – встряхнуть кисти рук.

Вариант 2. Это упражнение можно предварить небольшим рассказом о том, какое название имеет каждый палец: большой, указательный, средний, безымянный и мизинчик. Все пять пальцев вытянуты и разведены в стороны – пальчики «поссорились». Затем все пальцы прижать друг к другу – «помирились». Чередовать эти две позиции, сопровождая словами: Поссорились – помирились

«Улитка»

Указательный, средний и безымянный пальцы прижаты к ладони. Большой палец и мизинец то выпрямляются, то прячутся. Выполнять упражнение сначала каждой рукой по очереди, потом двумя руками одновременно. Можно изобразить, как улитка ползёт по столу.

«Пчела»

Выпрямить указательный палец, остальные пальцы прижать к ладони большим пальцем. Вращать указательным пальцем.

«Лягушка»

Указательный палец и мизинец поднять вверх и держать полусогнутыми. Средний и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

«Деревья»

Расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук. В поле дерево стоит, Ветер ветки шевелит. (Покачивать руками из стороны в сторону.) Дует ветер нам в лицо, Закачалось деревцо! (Покачивать руками вниз – вверх, не сгибая пальцы.)

«Корни»

Вариант 1. Ладони опущены вниз. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать руки в таком положении на счёт до пяти – десяти.

После упражнения расслабить кисти рук, встряхнуть руками. Высокие красивые деревья здесь растут, (показать руками «деревья») А корни под землёю для них водичку пьют. (Показать руками «корни».)

Вариант 2. Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть.

«Лодочка»

Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням.

«Пароход»

Обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены – это «труба».

«Речка»

Речка – волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.

«Рыбка»

Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя». Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки хвостом.

«Птичка пьет водичку»

Пальцы сложить «щепотью» – это «клюв». Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее – имитировать движений птицы: захватить «воду», поднять «голову» пощёлкать «клювом».

«Птенчики в гнезде»

Пальцы правой руки собрать в «щепоть» это «птенцы».левой рукой сбоку обхватить пальцы - это гнездо. Поочередно чередовать положение рук.

«Птичка летит».

Руки расположить перед собой (локтями к себе). Большие пальцы переплести – это «голова» птицы. Остальные пальцы – «крылья». Помахать ими. Птички летели, (помахать «крыльями») Сели – посидели, (прижать ладони к груди) Дальше полетели.

«Цепочка»

Вариант 1. Поочередно соединяем большой палец левой руки с остальными пальцами, образуя «колечки» (большой с указательным, большой со средним и т.д.), через них поочередно пропускаем «колечки» правой руки.

Вариант 2. Указательный палец левой руки соединяется с большим пальцем правой. Затем указательный палец правой соединяется с большим пальцем левой руки. Также соединяем средний палец левой руки с большим

пальцем правой; меняем руки; соединяем безымянный палец левой руки с большим пальцем правой; меняем руки; мизинец одной руки с большим пальцем другой.

«Мы топали»

Ударять по очереди каждым пальчиком по столу, как по клавишам, сопровождая движения пальцев ритмичным послоговым проговариванием скороговорки:

Мы то-па-ли, мы то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли,
До то-по-ля до-то-па-ли
Чуть но-ги не от-то-па-ли!

Игры и упражнения для развития зрительно-моторной координации

❖ Работа с лабиринтами

Материал: лабиринт.

Ход работы:

- Ребенок рассматривает лабиринт. Педагог предлагает ребенку привести Колобка (бусинку) к домику, прокатывая его палочкой.
- Ребенок прослеживает путь. В конце пути в пустой квадрат кладет нужную геометрическую фигуру.
- Ребенок прослеживает путь. В конце пути в пустой квадрат кладет квадратик нужного цвета или оттенка.
- Ребенок прослеживает путь. В конце пути в пустой квадрат кладет нужный блок Дьенеша.
- Выкладывает путь пуговицами одного цвета (чередую по цвету; одного размера и т.д.).

❖ Пройди по дорожке

Материал:

1 вариант: бланки с дорожками (дорожки имеют различную фактуру), шарик.

2 вариант: дорожка из ленточек на ковролине, каталочка.

3 вариант: дорожка из проволоки, шарик с дырочкой.

4 вариант: бланк с дорожками, металлический шарик, магнит.

5 вариант: дорожка на полу, шарик.

Ход работы:

1 вариант: ребенок прокатывает шарик по дорожкам (или проводит пальцем по дорожкам), прослеживает движение глазами.

2 вариант: ребенок прокатывает каталочку по дорожке, движение прослеживает глазами.

3 вариант: 1. Шарик надет на дорожку из проволоки; ребенок прокатывает шарик по дорожке, движение прослеживает глазами. 2. держит

дорожку с шариком вертикально; шарик скатывается по дорожке, ребенок прослеживает движение шарика глазами.

4 вариант: ребенок перемещает шарик с помощью магнита по дорожке; прослеживает движение глазами.

5 вариант: ребенок прокатывает шарик рукой (ногой) по напольной дорожке.

❖ *Волшебные ниточки*

Материал:

1 вариант: силуэтные изображения, веревочка с липучками, ковролин.

2 вариант: силуэтное изображение из бархатной бумаги, лист бархатной бумаги, трафарет, нитки.

Ход работы:

1 вариант: ребенок прикрепляет силуэт к ковролину, «обводит» его веревочкой по внешнему контуру, прослеживает движение глазами.

2 вариант: 1. Ребенок выкладывает ниточку по контуру силуэта. 2. Ребенок выкладывает ниточку по внутреннему контуру, снимает трафарет.

Волшебное стекло

Материал: волшебное стекло, карандаш, лист бумаги с изображением.

Ход работы: Ребенок обводит предмет, смотря через «волшебное» стекло.

❖ *Обведи точно*

Материал:

1 вариант: бланк с заданием, лазерная указка.

2 вариант: лист бумаги с изображенным предметом, фломастер, калька.

3 вариант: бланк с заданием, манка или песок, кульки.

4 вариант: фольга, трафарет, ручка.

Ход работы:

1 вариант: ребенок обводит предмет лазерной указкой.

2 вариант: ребенок обводит предмет фломастером через кальку.

3 вариант: ребенок насыпает манку в кулек (внизу кулька дырочка), обводит изображенный предмет манкой.

4 вариант: ребенок обводит трафарет, вместо листа бумаги фольга; рассматривает полученное изображение.

Телесные практики, сенсорная интеграция и эрготерапия: сборник методических материалов семинара в рамках образовательного форума «Современные подходы и технологии сопровождения детей с особыми образовательными потребностями» / науч. ред. Ворошникова О.Р., Санникова А.И.; сост. Мальцева М.Н., Кобылковская Е.А., Гилева А.Г. (вып. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2018. – 140 с.