

## Игры и упражнения для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата

### Игры и упражнения для развития моторики руки

- **«Моем ручки»** - дети поочередно круговыми движениями охватывают кисти правой и левой руки.
- **«Надеваем перчатки»** - проводим от ногтя до основания каждого пальца правой руки собранными вместе всеми пальцами левой руки (и наоборот) начиная с большого пальца.
- **«Снимаем варежку»** - начинаем движение у основания кисти (охватываем поочередно правую и левую руку) и доходим до кончиков пальцев.
- **«Идет коза рогатая»** - все пальцы кроме среднего и указательного сжаты в кулак. При этом кисть вытянутой руки поворачивают поочередно вправо и влево.
- **«Зайчик шевелит ушками»** - указательный и средний пальцы направлены вверх, их поочередно сгибают и разгибают (остальные при этом все время сжаты в кулак).
- **«Здравствуй пальчик!»** - в этом задании нужно поочередно коснуться большого пальца указательным, средним, безымянным пальцем и мизинцем. Когда дети смогут запомнить названия всех пальцев, можно усложнять и конкретизировать задания, меняя последовательность касаний.
- **«Нарисуй в небе солнышко»** - указательным пальцем «рисуем» круг, используя при этом как правую, так и левую руку. В дальнейшем можно делать это упражнение одновременно двумя руками.
- **«Мячики»** Легкие и безопасные, их можно скатать из фольги или бумаги.
- **«Маракасы»** В небольшие пластиковые бутылки насыпаем мелкие предметы: бусинки, камешки, монетки, семена. Вместе с ребенком можно просто наполнять бутылочки и закручивать их, а можно усложнять задачу: смешать наполнители в кучу и раскладывать каждый вид в «свой сосуд». Каждый из них будет иметь свой «голос», кроме того, через прозрачные стенки интересно отдыхая рассматривать содержимое!
- **«Шуршарики»** Теперь наполняем мелкими предметами слегка надутые шарики, один оставляем пустым. Ощупываем и отгадываем: «что внутри?»

#### ➤ **Массаж пальцев рук.**

Можно выполнять массаж со следующим материалом:

- зубной щёткой,
- массажной расчёской,
- карандашом, фломастером,
- различные мячики, шарики,
- грецким орехом.

#### ➤ **Упражнения с мячами, шариками**

- Учить захватывать мяч всей кистью и отпускать его;
- катать по часовой стрелке;
- держать одной рукой-другой и выполнять ввинчивающие движения, пощёлкивания, пощипывания;
- сжимать и разжимать;
- подбрасывать и ловить.

#### ➤ **Игры с крупами**

Способствуют развитию мелкой моторики, чувственного восприятия, закрепление цвета, формы, мышления.

- Массаж ладоней при помощи горошины или фасоли,
- пересыпание крупы из одной ёмкости в другую (баночки, миски, стаканчики, коробочки),
- «волшебный мешочек» - угадывание на ощупь (различные крупы),
- «Сухой бассейн» из фасоли и гороха,
- выкладывание геометрических или растительных орнаментов по опорным точкам,
- выкладывание фигурок людей и животных, цифр, букв

### ➤ **Игры с водой и песком**

**Игры с водой** хороши тем, что позволяют даже незначительным движением – шлепком по воде – привести в движение и саму воду, и предмет, положенный в нее. Хорошо играть с предметами разными по плотности: одни будут плавать, а другие «утонут». Те из них, что будут издавать звуки, с одной стороны, привлекут внимание, с другой – будут способствовать сенсорному восприятию.

**Игры с песком** разовьют и усовершенствуют тактильную чувствительность и моторику кисти, привлекут и удержат внимание ребенка своей динамичностью. Перемешивание и пересыпание, заполнение песком предметов, смешивание с водой и даже просеивание через сито – эти нехитрые манипуляции успокоят и принесут положительные эмоции в любом возрасте. Способствуют развитию мелкой моторики, тактильные ощущения.

- «закапывание» игрушки, предмета,
- поиск «клада»,
- различные изображения (рисование) на песке,
- работа с пипеткой (всасывание воды пипеткой),
- раскрашивание воды (опыты с водой),
- поделки с применением песка.
- произвольно отпустить игрушку из руки в воду (по инструкции: «Дай»);
- вынуть - вложить игрушку самостоятельно или с помощью взрослого;
- покатать машину, мяч, кораблик по воде;
- собрать из воды мелкие предметы двумя пальцами, варьируя вес, форму и величину предметов

### ➤ **Игры с резинками и ленточками, проволокой**

Способствуют развитию мелкой моторики, ловкости пальцев рук, внимания, усидчивости, терпения; развитие чувства цвета, размера.

- Складывать ленточки,
- наматывать на палочку,
- брать резинку со стола различными пальчиками,
- растягивать резиночку разными пальцами рук

### ➤ **Куклотерапия, пальчиковый театр**

Способствует развитию мелкой моторики, творчества, ловкости, ориентировка в пространстве, сочетать движения с речью, развитие творческого потенциала.

- вождение куклы,
- одевание куклы на разные руки,
- имитация движений и речи.

### ➤ **Игры с прищепками**

Способствует развитию мелкой моторики, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, развивает чувственный опыт.

- переключать с одной руки в другую,
- доставать прищепки из корзинки,
- прищепками «кусать» поочередно ногтевые фаланги,
- «сушим платочки» (развешивание платочков на верёвочку),
- «добавлялки» подбираем недостающие детали для предметов, (например, для ежа – иголки, для солнца – лучики, для дома – крышу и так далее),
- подбирать прищепки по цвету одежды, ткани.

### ➤ **Работа с кольцами.**

На столе стоит деревянный стержень и лежит несколько одинаковых по размеру колец. Ребенку предлагается поочередно надеть эти кольца на стержень. Предварительно взрослый объясняет и показывает, как надо выполнять эти действия.

### ➤ **Работа с кубиками.**

Перед ребенком выставлено несколько кубиков одинакового размера. Малыш должен после объяснения и показа самостоятельно поставить кубики один на другой, чтобы получилась башенка, затем домик и др.

### ➤ **Работа с деревянными игрушками.**

На столе разложены складные деревянные матрешки, пирамидки, коробки. Взрослый вместе с ребенком внимательно рассматривает эти предметы. Затем ребенку показывают, как открывается

игрушка, как ее можно разбирать, собирать и закрывать. После объяснения и показа взрослый предлагает ребенку выполнять действие самостоятельно.

➤ **С шариками.**

На стол ставят пустую коробку, с обеих сторон от нее кладут несколько шариков. Взрослый берет один шарик, который находится с правой стороны от ребенка, и бросает его в коробку, а потом предлагает ребенку сделать так же.

При этом необходимо определить, насколько ребенок владеет той или другой рукой, как он схватывает шарик.

➤ **Предложите детям следующие задания:**

- Легко нажимать тремя пальцами на грушу пульверизатора, при этом получаемую направлять струю воздуха на ватку так, чтобы она плавно двигалась по столу.
- Между указательным и средним пальцами натянуть тонкую круглую резинку. Перебирать эту резинку указательным и средним пальцами другой руки (как струны гитары).
- Сжимаем пальцы в кулак, затем поочередно сгибаем и разгибаем каждый палец при остальных собранных в кулак. Повторять до 10 раз.
- Сжатыми в кулак кистями сделаем круговые движения влево и вправо. Повторим круги в ту и в другую сторону 10 раз.
- Разведем прямые пальцы и, начиная с мизинца, последовательно сгибаем пальцы в кулак. Потом, начиная с большого, возвращаем их в исходное положение.
- Поочередно сгибать пальцы правой руки (левой руки), начиная с большого пальца.
- Согнуть пальцы правой (левой) руки в кулак, поочередно их выпрямлять, начиная с мизинца и начиная с большого.
- Брать крупные предметы, различные по весу, материалу, форме игрушки всей кистью;
- Брать предметы сразу двумя руками (меняют фактуру, объем, вес этих предметов).