**Рекомендации учителя-дефектолога.**

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

Игры и упражнения для развития общей моторики.

Упражнения с элементами основных движений: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

 Ребенку предлагается выполнить в игровой форме следующие упражнения:

* бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой;
* ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой;
* подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе;
* пройти по начерченной на полу линии;
* попрыгать попеременно на одной ноге, на другой;
* попрыгать на двух ногах, продвигаясь вперед;
* подлезть под натянутой веревочкой;
* повернуться туловищем направо и налево;
* «бег» на коленках (четвереньках).

Игры и упражнения для развития мелкой моторики.

* Упражнения на развитие статической координации движений.

 «Гнездо» — пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.

 «Фонарики» — руки поднять вверх, кисти рук опустить, опущенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика.

 «Буквы» — изобразить руками буквы О, Л, М, П, Т и др.

 «Замок» — соединить пальцы обеих рук в замок, на слова «чик-чик» (поворот ключа) разъединить.

 «Олень здоровается» — скрещенные руки поднять вверх, пальцы широко раздвинуть, головой и руками делать легкие полунаклоны вперед.

* Упражнения на развитие динамической координации движений.

 «Пальчики здороваются» — на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединяются кончики пальцев обеих рук — большой с большим и т. д.

 «Пальцеход» — на плотном ковролине нашито 20 пуговиц — по 10 в 2 ряда. Ребенок нажимает указательными пальцами обеих рук на пуговицы, имитируя ходьбу.

 «Соревнования по бегу» — средний и указательный пальцы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегунов (на столе).

 «Необычное животное» — показать, как передвигается животное, у которого пять ног, по столу (сначала правой, а затем левой рукой).

 «Посчитай-ка» — сжать руку в кулачок, считать пальцы, разгибая их (сначала на правой руке, затем на левой).

 «Командир» — сжать руку в кулачок, разжимать пальцы по одному со счетом: «Ты командир, а твои пальчики — солдаты. Командуй: раз, два, три...»

* Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость.

 «Кулак — ладонь» — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

 «Кулак — ребро — ладонь» — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе.

 «Сжимание и разжимание кистей рук» — поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

 «Кольцо — зайчик» — переходы из одной статической позы в другую; выполняются поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе.

 «Барабанщик» — один ребенок барабанит всеми пальцами обеих рук по столу, отстукивая ритм, другой повторяет.

* Упражнения на развитие координированных графических движений.

 «Трудные виражи» — на одном конце дорожки нарисована машинка, на другом — домик или гараж. Педагог говорит: «Ты — водитель, и тебе надо проехать на своей машинке к дому. Дорога, по которой ты поедешь, не простая. Будь внимателен и осторожен».

 Ребенок должен, не отрывая руки, карандашом «проехать» по изгибам простых дорожек, а когда он освоится, ему можно предложить и более сложные варианты дорог.

* Упражнения с предметами:

 — составление контуров предметов из палочек сначала более крупных размеров, а затем более мелких (стол, дом, треугольник, машина);

 — составление цепочки из 6—10 и более канцелярских скрепок разного цвета с соблюдением очередности цветов;

 — вырезание из бумаги какой-либо фигуры правой и левой рукой;

 — нанизывание на шнурок пуговиц, крупных бусин, а на нитку с иголкой — мелких бусин, бисера;

 — сортировка бобов, фасоли, гороха, а также перебор крупы (пшено, гречка, рис);

 — застегивание и расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков;

 — завинчивание и отвинчивание шайбы, крышек у пузырьков, баночек;

 — доставание бусин ложкой из стакана;

 — складывание мелких деталей (пуговицы, бусины) в узкий цилиндр;

 — продевание нитки в иголку;

 — стирание ластиком нарисованных предметов;

 — кaпание из пипетки в узкое горлышко бутылочки;

 — надевание и снимание колечка (массаж пальца);

 — втыкание канцелярских кнопок в деревянный брусок;

 — комканье платка (носовой платок взять за уголок одной рукой и вобрать в ладонь пальцами только одной руки);

 — прикрепление бельевых прищепок к горизонтально натянутой веревке;

 — перебирание четок или бус одновременно двумя руками навстречу и обратно;

 — нахождение спрятанных предметов в «сухом бассейне», наполненном горохом и фасолью, в пластиковых ведрах или тазиках;

 — сжимание и разжимание эспандера;

 — катание мячей-ежиков (с шипами).

 Шнуровка-флексик «Чудо-пуговица» — пришивание пуговиц и сшивание материалов различными видами швов.

 «Рамки с застежками».

 Материал: рамка, обтянутая тканью из двух половинок, к каждой из которых пришито по 5 тесемок (тесемки одной половинки отличаются по цвету от тесемок другой).

 Ребенку предлагается завязывать и развязывать банты, соединяя две половинки ткани.

 Варианты:

 можно использовать рамки с разными застежками: большие и маленькие пуговицы, кнопки, петли, застежки из ремешков и др.

 Формообразующие движения (работа с пластилином) — скатывание колбасок, скатывание под углом, скатывание округлых форм, прищипывание, вдавливание, сглаживание.

 — Игры

 «Оркестр» — одни дети имитируют игру на разных музыкальных инструментах (пианино, барабан, гитара, труба, баян и др.), другие дети отгадывают, кто на чем играет. Затем меняются местами.

 «Работники» — дети по очереди изображают работу с каким-то инструментом или орудием труда (ножницами, молотком, кусачками, топором, пилой, лопатой, граблями и др.).

 «Поймай рыбку» — ребенок удочкой с крючком пытается подцепить пластмассовых рыбок со специальным отверстием.

* Упражнения для расслабления рук.

 Массаж подушечек пальцев рук и фаланг пальцев (от ногтевых фаланг к основаниям пальцев), потягивание сцепленных пальцев в противоположные стороны с речевым стихотворным сопровождением, так как стихи, сопровождающие упражнения, — это та основа, на которой формируется чувство ритма.

 Имитационные движения для кистей рук:

 — мытье рук перед едой

 — стряхивание воды с кисти

 — полоскание белья

 — надевание перчаток

 — поглаживание кошки

 — пальчики танцуют

 Упражнения педагог или родители могут придумать сами, проявив творчество.

Играйте с детьми!