

Творческое объединение «Затейник»

Упражнения для улучшения координации движений

1. Дыхательные упражнения

- Сделайте вдох, задержите дыхание, выдох, снова задержите дыхание. Длительность задержки воздуха постепенно увеличивайте. Упражнение повторите 5-6 раз.
- Сидя на коленях, поиграйте в “шарик”. Сначала “шарик” надувается — через стороны поднимите руки, сделайте глубокий вдох, потом “шарик” сдувается — руки опустите перед собой, и сделайте выдох, произнося звуки “С”, “Ш” или “И”.

2. Растирание

- Потрите ладони одна о другую до появления ощущения тепла.
- Теплыми ладошками разотрите сначала уши до покраснения, затем мочки ушей.
- Упражнение “Слоненок” Большие пальцы рук прижмите к мочкам ушей и делайте круговые движения кистями рук.
- Упражнение “Обезьянка чешется” | Перекрещенными руками сделайте массаж головы в направлении от макушки к ушам, а потом — к шее. Маленький ребенок может руки не перекрещивать.
- Упражнение “Комарики” | Дважды похлопайте противоположной рукой по предплечью и плечу.
- Упражнение “Кулачки” | Постучите кулачками с разных сторон друг о друга.

3. Пальчиковая гимнастика

- Делайте круговые движения большими пальцами рук.
- Делайте массаж каждого пальчика руки, напоминающий стягивание перчатки.
- Соедините ладошки и поработайте только пальчиками, которые должны “поздороваться” друг с другом.
- Соедините руки в “Замок”.
- Упражнение “Лесенка” | Поочередно укладывайте пальчики друг на друга. И точно также поочередно разводите их в стороны.

4. Лежа на полу

- Упражнение “Бревнышко” | Лягте на спину, руки вытяните над головой. Перекатываясь с помощью одних плеч, докатитесь до края коврика и вернитесь обратно.
- Упражнение “Солдатик” | Лежа на спине, прижмите руки к бокам. Перекатываясь с помощью одних плеч, доползите до края коврика и вернитесь обратно.
- Упражнение “Сфинкс” | Лягте на живот, руки держите впереди с опорой на предплечья. На руках доползите до края коврика и обратно.
- Упражнение “Лягушка” | Лягте на живот, руки держите за спиной, сцепленными в “замок”. С помощью ног проползите до края коврика и обратно.
- Упражнение “Лодочка” | Лягте на живот, руки вытяните вперед. Сделайте прогиб, поднимите руки и голову. Потом сделайте “Лодочку” на спине: на весу удерживайте голову и ноги. Время растяжки желательно постепенно довести до 1 минуты.
- Лежа на полу, возьмите мяч или яркую игрушку, разведите руки в стороны. Поводите рукой с мячом слева направо, потом вниз-вверх. Не двигая головой, с помощью глаз следите за игрушкой. Потом к “работе” глаз добавляется “работа” языка: глаза и высунутый язык двигаются в одном направлении и следуют за игрушкой. Повторите это упражнение самостоятельно 20-25 раз, затем его можно усложнить: глазами следите за мячом, а языком двигайте в другом направлении.