

ТАТАРСТАНСКОЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ПОМОЩИ ИНВАЛИДАМ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА РОССИИ»



УТВЕРЖДАЮ

Председатель Татарстанского
республиканского регионального
отделения Специальной Олимпиады
России

Л.А. Парфенова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ АДОП
БЛОК 2 «НЕЙРОГИМНАСТИКА»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
с учетом психофизического развития
и особых образовательных потребностей
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Нозологическая категория: умственная отсталость (нарушения интеллекта)

Срок реализации: 2 года

Авторы-разработчики

Л.А. Парфенова к.п.н., доцент
Е.В. Бурцева к.п.н., доцент
К.Г. Воронцова методист
ТРРО СОР, тренер по
нейродвигательной гимнастике

г. Казань
2024

Содержание

1. Учебный план и содержание программы	3
2. Содержание программного материала первого и второго года обучения	6
3. Приложения	9
Приложение 1 Вестибулярная гимнастика	9
Приложение 2 Упражнения для развития мелкой моторики рук	15

УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ Блок 2

Учебно-тематический план

(распределение учебного времени программного материала при двухразовых занятиях
в неделю по 60 минут)

Название блока программы/тема	Количество часов				Форма контроля
	1 год обучения		2 год обучения		
	теория	практика	теория	практика	
2 блок Нейрогимнастика	2	16	2	16	
Правила поведения на занятиях по нейрогимнастике. Элементарные сведения о строении вестибулярного аппарата человека, о значении функции равновесия для жизни. Элементарные сведения о строении головного мозга.	2		2		
Вестибулярная гимнастика		10		10	Тестирование
Упражнения для развития моторики рук		6		6	

Содержание занятий первого года обучения

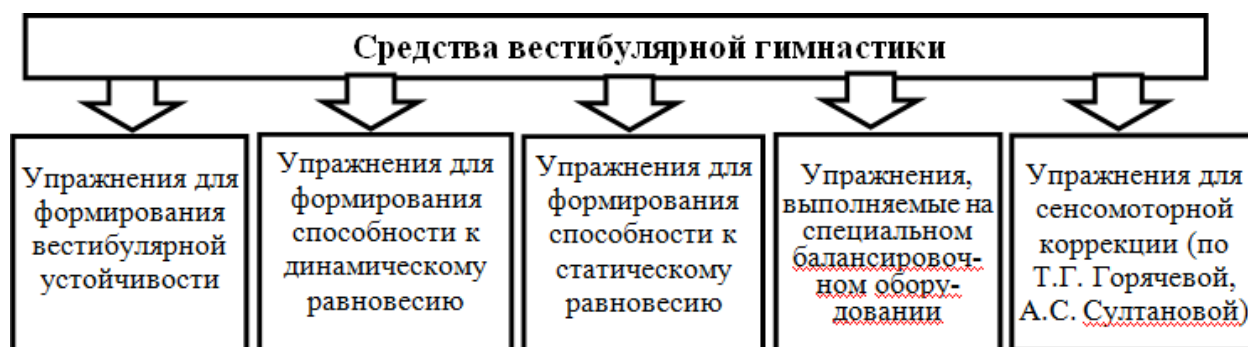
Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 блок. Нейрогимнастика									
Правила поведения на занятиях по нейрогимнастике. Элементарные сведения о строении вестибулярного аппарата человека, о значении функции равновесия для жизни. Элементарные сведения о строении головного мозга.			+						
Вестибулярная гимнастика			+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития моторики рук			+	+	+	+	+	+	+

Содержание занятий второго года обучения

Содержание программного материала	Номера занятий								
	1-8	9-16	17-24	25-32	33-40	41-48	49 -56	57-64	65-72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 блок. Нейрогимнастика									
Правила поведения на занятиях по нейрогимнастике. Элементарные сведения о строении вестибулярного аппарата человека, о значении функции равновесия для жизни. Элементарные сведения о строении головного мозга.			+						
Вестибулярная гимнастика			+	+					
Упражнения для развития моторики рук			+	+	+	+	+	+	+

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Вестибулярная гимнастика (Приложение 1).



1. Упражнения для формирования вестибулярной устойчивости:

- перекаты в сторону (одну и другую) из положения, лёжа на животе вытянувшись, руки вверх;
- кувырок боком;
- перекат назад в группировке;
- кувырок вперед;
- стойка на руках с опорой на стену;
- стойка на лопатках;
- бег змейкой;
- повороты на двух ногах вокруг себя;
- удержание равновесия после вращательных движений;
- прыжки на батуте;
- различные модификации прыжков на батуте (с поворотом, согнув ноги, ноги врозь-вместе);
- прыжки на батуте в стойке на коленях, в седе, лежа на спине, животе;
- прыжки на батуте в парах, в тройках, вчетвером;
- вращения на тренажерах (диск «Здоровье», кресло Барани (можно использовать кресло для компьютера)).

2. Упражнения для формирования способности к динамическому равновесию:

- ходьба по гимнастической скамейке со страховкой и без;
- выполнение гимнастической композиции на скамейке □ ходьба до середины скамейки, приседание, снова ходьба, удержание равновесия, стоя на одной ноге и спрыгивание;
- ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами правым и левым боком;
- ходьба по узкой скамейке со страховкой

- ходьба по веревке, канату вперед лицом;
- ходьба по веревке, канату приставными шагами правым и левым боком;
- ходьба по BOSU платформам;
- выполнение приседаний на BOSU платформах;
- бег по BOSU платформам со страховкой;
- ходьба по скамейке с перешагиванием предметов;
- ходьба по скамейке и предметами в руках.

3. Упражнения для формирования способности к статическому равновесию:

- удержание равновесия, стоя на одной ноге (и на другой);
- удержание равновесия, стоя на носках на двух ногах с различным положением рук;
- удержание равновесия в стойке по линии (пятка одной ноги прижата к носку другой), руки в стороны;
- удержание равновесия, согнув одну ногу вперед, руки в стороны (тоже с другой ноги);
- «ласточка» - удержание равновесия на одной ноге, другая назад, руки в стороны (тоже на другой ноге);
- удержание равновесия одной ногой, стоя на гимнастической скамейке;
- «ласточка», стоя на гимнастической скамейке;
- удержание равновесия, стоя на BOSU платформе;
- «шалтай-болтай» - стоя на одной ноге, второй выполнять небольшие махи (покачивания) вперед-назад, удерживая равновесие, руки в стороны или произвольно;
- все предыдущие упражнения можно выполнять в усложненных условиях на гимнастической скамейке.

4. Упражнения, выполняемые на специальном балансировочном оборудовании:

Данная группа упражнений выполнялась с применением балансировочных комплексов (доска Бильгоу) и включала 5 блоков (1 год обучения - 1,2,3 блоки, 2 год обучения - 4, 5 блоки):

1 год

Блок 1. Освоение балансира.

Блок 2. Сенсорные мешочки.

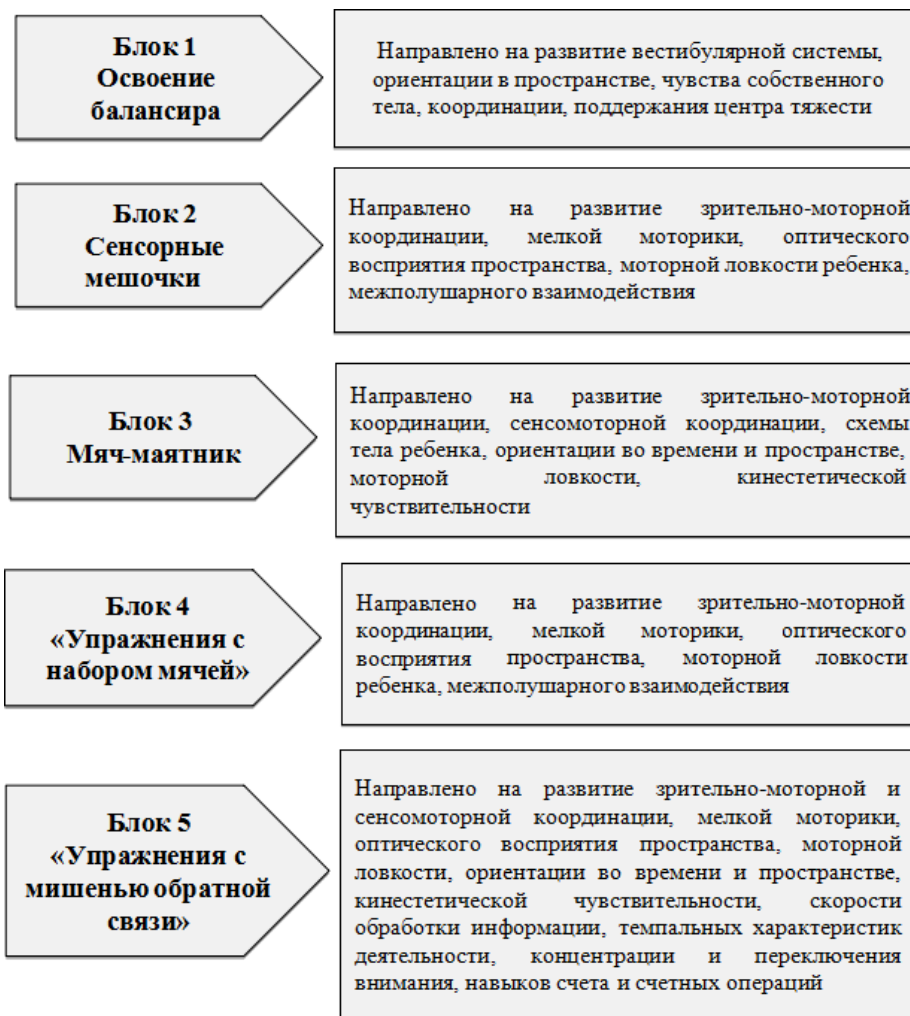
Блок 3. Мяч-маятник.

2 год

Блок 4. «Комплекс упражнений с набором мячей».

Блок 5. «Комплекс упражнений с мишенью обратной связи».

Последовательность выполнения упражнений в 1,2 блоке может быть различной. В 3 блоке должна быть соблюдена последовательность выполнения упражнений в соответствии с порядком их перечисления. Последовательность выполнения упражнений в 4 и 5 блоке может быть различной. Все упражнения выполняются 15-30 раз.



Упражнения для развития моторики рук. Комплексы включают упражнения для кистей рук, манипуляции без предмета, упражнения для пальцев (условно статические) с воспроизведением кистевых и пальцевых поз. Все упражнения отличаются наглядно-образным характером («зайчик», «коза», «домик», «шарик») (Приложение 2).

1 год обучения

БЛОК 1 Освоение балансира

Исходное положение стоп: стопы ребенка располагаются равноудаленно от центра доски по оси Х между отметками 10 и 15 и по оси У большим пальцем у отметки 10. Для увеличения уровня сложности выполнения упражнений на доске возможно изменение положения стоп:

- по оси Х;
- параллельно линиям разметки центра доски;
- параллельно оси Х.

Упражнения:

1. Доска располагается перед ребенком, встать на доску и покачаться на ней;
2. Залезть и слезть с доски: а) спереди; в) сзади; с) с обеих сторон.
3. Ребенок в положении стоя медленно покачивается вперед-назад, лучше выполнять под музыку.
4. Встать на доску, закрыть глаза и покачаться на ней.
5. Сесть на доску и покачаться на ней вправо-влево; ребенок сидит на доске, а учитель раскачивает его вправо-влево.
6. Сидя на доске на коленях, имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно.
7. Сесть на доску «по-турецки» и покачаться на ней вправо-влево.
8. Сидя на доске «по-турецки» имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно.
9. Встать на доске на колени, выполнять наклоны головы вправо, влево, вперед, назад.
10. Встать на доске на колени, зафиксировать взгляд на предмете и производить вращательные движения головой в разные стороны: сначала вправо, потом влево, потом поочередно в разные стороны.
11. Стоя на доске, удерживая равновесие ловить игрушку (мячик), которую учитель кидает ребенку.
12. Стоя на доске поднять обе руки вверх и покачаться на ней, затем поднять только правую руку, левую руку и обе руки попеременно.
13. Ребенок, в положении стоя, ноги на ширине плеч, поворачивается на 360 градусов, медленно переставляя ноги.
14. Ребенок в положении сидя на корточках. Покачивающее движение из стороны в сторону головой, затем зафиксировать взгляд на предмете. Круговое вращение головой.
15. И.п. - стоя. Круговые вращения руками: А) обе руки в одну сторону; Б) обе руки в разные стороны; В) по очереди в одну сторону; Д) по очереди в разные стороны,
16. Любое положение: стоя, на корточках, на коленях: А) обе руки положить на грудь; Б) поднять руки над головой; В) вытянуть прямые руки в стороны; Г) нагнуться, достать пальцы ног; Д) любые движения, какие понравятся,

Последовательность выполнения упражнений в блоке может быть различной, Все упражнения выполняются 15-30 раз.

БЛОК 2 Сенсорные мешочки

Руки согнуты в локтевом суставе и располагаются перед ребенком. Большинство перечисленных ниже упражнений выполняются первоначально двумя руками одновременно, затем только правой рукой, только левой рукой и обеими руками попеременно. Кроме того, возможно использование мешочков разного веса и размера.

Упражнения:

1. Положить на доску и поднять мешочек правой, левой рукой, попеременно, двумя руками одновременно;

- 2.Перекидывать один мешочек друг другу по очереди;
- 3.Подкидывать мешочек и следить за ним глазами;
- 4.Подкидывать мешочек и следить за ним глазами и носом;
- 5.Подкидывать мешочек, фиксируя взгляд на предмете, который удерживает учитель;
- 6.Перекидывать мешочек из руки в руку, следить за ним глазами, затем глазами и носом;
- 7.Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, разворачивая корпус в разные стороны;
- 8.Подкидывать мешочек вверх, фокусируя взгляд на мешочке, отводя руку в разные стороны;
- 9.Ребенок, стоя на доске, перекладывает один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, левым коленом; подбрасывает и ловит один мешочек с хлопками;
- 10.Перекидывать одновременно два мешочка друг другу;
- 11.Подбрасывает и ловит два мешочка с перекладыванием с руки на руку;
- 12.Принимает мешочки от ведущего (перекидывает) одной рукой, двумя;
- 13.Ребенок, стоя на балансирах, удерживает мешочек на голове, удерживает 2 мешочка на плечах и одновременно выполняет действия руками (хлопки, круговые вращения, подбрасывает и ловит мешочки).

БЛОК 3 Мяч-маятник

Руки согнуты в локтевом суставе и располагаются перед ребенком, Мяч- маятник располагается перед ребенком на расстоянии согнутой руки так, чтобы он мог его касаться. Взгляд ребенка фокусируется на мяче-маятнике.

Большинство перечисленных ниже упражнений выполняются сначала двумя руками одновременно, затем только правой рукой, только левой рукой и обеими руками попеременно.

Упражнения:

- 1.Отталкивать мяч-маятник ладонями. 2.Отталкивать мяч-маятник ребром ладони.
 - 3.Отталкивать мяч-маятник кулаком.
 - 4.Отталкивать мяч-маятник тыльной стороной ладони. 5.Отталкивать мяч-маятник локтем.
 - 5.Подбивать (движение вверх) мячик раскрытой ладошкой, как можно большее количество раз за минуту, одной рукой, другой, поочередно.
 - 6.Перебрасывать и ловить со взрослым разными руками, поочередно, с разного расстояния.
 - 7.Ребенок стоит ровно под точкой крепления мяча-маятника, Одной рукой он толкает мяч вправо или влево, мяч должен описать окружность вокруг ребенка и вернуться обратно ему в руки.
 - 8.Ребенок смотрит вдаль и отбивает мяч, используя только боковое зрение.
- Соблюдается последовательность выполнения упражнений в соответствии порядком их перечисления, Все упражнения выполняются 15-30 раз.

2 год обучения

БЛОК 4 Комплекс упражнений с набором мячей

Руки согнуты в локтевом суставе и располагаются перед ребенком.

Упражнения:

- 1.Присесть и положить мяч на пол, поднять мяч с пола.
- 2.Катать мяч по ноге, от бедра к лодыжке и обратно, прижимая мяч ладонью.
- 3.Ловить и бросать мяч от учителя (без отскока). Для увеличения сложности учитель может задавать разные цели, показывая руками, где он ожидает мяч.
- 4.Ловить и бросать мяч от учителя с отскоком от пола. Для увеличения сложности учитель может задавать разные цели, показывая руками, где он ожидает мяч.
- 5.Отбивать мяч от учителя (без отскока), стараться попасть ему в руки, Здесь

подходит только пустотелый мяч.

6.Отбивать мяч от учителя с отскоком от пола, стараться через отскок попасть в руки учителю. Здесь подходит только пустотелый мяч.

Для вариативности, перечисленные упражнения (кроме 1) выполняются первоначально двумя руками одновременно, затем только правой рукой, только левой рукой, обеими руками попеременно, обеими руками параллельно.

БЛОК 5 Комплекс упражнений с мишенью обратной связи

Мишень обратной связи располагается перед ребенком.

Для изменения степени сложности выполнения упражнений возможны:

- регулировка высоты расположения мишени;
- изменение расстояния от мишени до ребенка.

На первоначальном этапе ребенку может быть сложно ловить отскочивший мяч, освоив этот навык, можно переходить к более сложным упражнениям.

Упражнения:

- 1.Попаст в мишень мячом двумя руками и поймать его двумя руками.
- 2.Попаст в мишень мячом одной рукой и поймать его двумя руками.
- 3.Попаст в мишень мячом одной рукой и поймать его той же рукой.
- 4.Попаст в мишень мячом одной рукой и поймать его другой рукой.
- 5.Попаст мячиком в середину доски (цифра 9) и поймать его.
- 6.Попаст мячиком в цифру, которую называет учитель, и поймать его.
- 7.Попаст мячиком в заданный цвет (желтый/красный/зеленый).
- 8.Попаст мячиком последовательно во все зеленые (красные/желтые) фигуры.
- 9.Учитель называет слово, а ребенок должен попасть в цвет, который соответствует этому слову (солнце – желтый, трава – зеленый и т.п.).
- 10.Попаст мячиком во все квадраты (круги, треугольники).
- 11.Учитель называет слово, а ребенок должен попасть в форму, которая ближе всего соответствует этому слову (мяч – круг, гора – треугольник и т.п.).

Упражнения с мишенью обратной связи, комбинирующие визуальную и когнитивную функции:

- Попаст мячиком во все НЕ желтые (красные, зеленые) треугольники круги, квадраты).
- Попаст в круги (квадраты) с четными/нечетными цифрами.
- Попаст мячиком в цифры от 1 до 9 в прямом и обратном порядке.
- Попаст мячиком в последовательность цифр в виде числа, которую называет учитель.
- Попаст мячиком в число/цифру, которое является ответом на заданный учителем арифметический пример.

Упражнения на развитие зрительно-пространственных представлений:

- 1.Попаст мячиком в фигурку/цифру/цвет, нарисованную слева/справа/сверху/снизу от центра (цифры 9, желтого квадрата).
- 2.Учитель называет фигурку, в которую ребенку нужно попасть мячиком, по трем параметрам, цвету, форме и ее расположению на накладке. При этом иногда он намеренно неверно называет параметры. Если учитель назвал все правильно, ребенок бросает мячик в названную фигурку, если нет, то произносит «нет». Степень сложности выполнения упражнения варьируется учителем скоростью называния фигурки.

Последовательность выполнения упражнений в блоке может быть различной.

Все упражнения выполняются 15-30 раз.

Важно: Все упражнения выполняются стоя на балансировочной доске.

Исходное положение стоп задается учителем.

Для получения высокой эффективности и ожидаемых результатов от занятий на балансировочной доске, очень важно, чтобы ребенок соблюдал предусмотренную технику

выполнения упражнений, которая включает в себя не только правильное расположение стоп, но и коленей, таза, плеч и всего тела.

Упражнения для сенсомоторной коррекции: Основными средствами сенсомоторной коррекции явились:

дыхательные упражнения. Они не только улучшают ритмы, но и повышают энергетическое обеспечение деятельности мозга, элиминируют многие соматические нарушения, успокаивают, снимают стрессы и т.д. Умение произвольно контролировать дыхание развивает самоконтроль над поведением, эмоциями, речью, движениями. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

глазодвигательные упражнения. Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности и, прежде всего, учебной. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия.

растяжка. Растяжки – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения. Выполнение растяжек способствует преодолению у детей разного рода мышечных зажимов и патологических ригидных телесных установок; оптимизации мышечного тонуса и повышению уровня психической активности.

«ползания». Данные упражнения построены на взаимодействии рук или ног, а также сочетанных движениях правой и левой половин тела. Упражнения в

ползании и переползании характеризуются большой нагрузкой на двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Эти упражнения являются хорошим средством для развития быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Упражнения для сенсомоторной коррекции

- Дыхательные упражнения.

Упражнение № 1. Вдох-пауза-выдох-пауза.

Упражнение № 2. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю.

Упражнение № 3. Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки.

- 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. 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 или 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.

- Растяжка. Растяжки – система специальных упражнений на растягивание, основанных на естественном движении. При их выполнении в мышцах должно быть ощущение мягкого растяжения, но не напряжения.

«Кобра», «Растяжка по осям», «Звезда», «Струна», «Солдатик», «Кит», «Лучики», «Дерево», «Снеговик», «Кошечка», «Гусеница», «Корзиночка», «Бабочка», «Крылья птицы», «Качалка», «Яйцо», «Силач», «Рыбки и водоросли», «Облако и камень».

-«Ползания». Содержание этих упражнений составляют передвижения в смешанных упорах. В методике использовались следующие виды переползаний:

-переползание на четвереньках;

-переползание на получетвереньках;

-переползание на боку;

-переползание по-пластунски. Ползание на животе:

-без помощи рук;

-без помощи ног.

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

– *упражнения на формирование пространственных представлений.* Для развития и совершенствования пространственной функции подбирались упражнения оказывающие влияние на вестибулярный аппарат в трех основных направлениях: лево-право, верх-низ, перед-назад.

-На формирование пространственных представлений.

«Лабиринт», «Осьминожки», «Зеркало», «Тень», «Пространство моего тела», «Пространство тела соседа», «Пространство за спиной».

Упражнения на свободное и быстрое перемещение тела в пространстве:

-по вертикали (прыжки на батуте, перемещения на пружинящих снарядах, прыжки на мягкие маты, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям (горка);

-по горизонтали (прыжки на фитнес мячах, перемещения на роликах, велосипедах и самокатах);

-вращение вокруг своей продольной оси (вращающееся кресло, кольца, трапедия, диски);

-вращение вокруг своей поперечной оси (кувырок вперед на перекладине при помощи учителя);

-маятниковые возвратно-поступательные движения (качели, карусели, гамак);

-уменьшение чувства гравитации, или частичная «невесомость» (прыжки на батуте и фитнес мячах, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям)

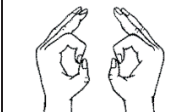
упражнения на формирование межполушарного взаимодействия. Упражнения этой группы основаны на учете неоднородности работы различных участков мозга, что приводит к асимметричности различных двигательных действий. При регулярном выполнении перекрестных движений образуется большое количество нервных волокон, связывающих полушария головного мозга, что способствует развитию высших

психических функций и улучшению симметричности движения. «Кулак-ребро-ладонь», «Лезгинка», «Лягушка», «Ухо-нос», «Велосипед»,

«Перекрестное марширование», «Рисующий слон», прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами (различные вариации).

Упражнения для развития мелкой моторики рук

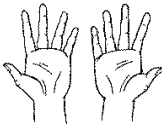
НАЗВАНИЕ	НАПРАВЛЕННОСТЬ	СОДЕРЖАНИЕ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
«капустка»	упражнения для кистей рук, манипуляции без предмета	<i>Мы капусту рубим-рубим,</i> (ладони движутся параллельно друг другу) <i>Мы морковку трем-трем,</i> (кулачки трут друг друга) <i>Мы капусту солим-солим,</i> («солим» щепоткой) <i>Мы капусту жем-жем,</i> (пальчики сжимаем и разжимаем) <i>В баночку кладем и пробуем.</i>	упражнение выполнять двумя руками одновременно
«зайчик»	упражнения для пальцев (условно статические). воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. удерживать пальцы в таком положении на счёт до 5–10. <i>Кто там скачет на лужайке? Это длинноухий зайка!</i>	упражнение выполнять сначала каждой рукой поочередно, затем – двумя руками одновременно
«коза» 	упражнения для пальцев (условно статические).	<i>У козы торчат рога, Может забодать она.</i> и. п.: указательный палец и мизинец выпрямить. средний и безымянный – прижать большим пальцем к ладони. <i>Идёт коза рогатая,</i> <i>Идёт коза бодатая.</i> <i>Навстречу ей козёл спешит.</i> <i>Дорогу уступить велит.</i>	сначала упражнение выполнять каждой рукой по очереди. усложненный вариант – упражнение выполнять двумя руками, изображая козу и козла

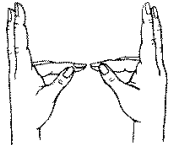
«домик»	упражнения для пальцев (динамические). воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: пальцы сжать в кулачок. поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого. <i>Раз, два, три, четыре, пять –</i> (разгибаем пальцы) <i>Вышли пальчики гулять.</i> (ритмично сжимаем и разжимаем пальцы) <i>Раз, два, три, четыре, пять –</i> (сгибаем все пальцы в кулак по очереди, начиная с мизинца) <i>В домик спрятались опять.</i> (ритмично разжимаем и сжимаем пальцы в кулак)	сначала упражнение выполнять каждой рукой поочереди
«шарик» 	упражнения для кистей рук. воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: пальчики обеих рук собраны «щепотью» и соприкасаются кончиками. «надуваем шарик»: придать пальцам такое положение, какое бывает, когда руки держат мячик или шарик. «шарик лопнул»: пальцы возвращаются в исходное положение. <i>Я надул упругий шарик, Укусил его комарик, Лопнул шарик – не беда, Новый шар надую я.</i>	упражнение выполняется в среднем темпе
«очки» 	упражнения для пальцев (условно статические). воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: сделать двумя руками колечки. поднести к глазам, имитируя очки. <i>Бабушка очки надела И внучонка разглядела.</i>	большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко
«лодка» 	упражнения для пальцев (условно статические). воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням (как ковшик). <i>Лодочка плывет по речке, Оставляя на воде колечки.</i>	упражнение можно выполнять парами и группами

«замок» 	упражнения для кистей рук. воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: ладони прижать друг к другу. пальцы переплести. <i>На двери висит замок.</i> (быстро соединять пальцы в замки разъединять) <i>Кто его открыть бы смог?</i> – <i>Потянули!</i> (пальцы в замке, потянуть пальцы, нерасцепляя их) – <i>Покрутили!</i> (подвигать сцепленными пальцами от себя к себе) – <i>Постучали!</i> (пальцы остаются в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга) <i>И – открыли!</i> (расцепить пальцы)	движениями имитировать слова стихотворения
«забывчивый зайка»	упражнения для кистей рук. воспроизведение кистевых и паль- цевых поз	и.п.: ладони прижаты друг к другу. <i>Зайка книгу нашел,</i> (ладони прижаты друг к другу, изображая закрытую книгу) <i>И открыл, и прочел,</i> («открыть» книгу) <i>А закрыл, все забыл.</i> («закрыть» книгу) <i>И снова открыл, И</i> <i>все повторил,</i> («открыть» книгу) <i>А закрыл, опять забыл.</i> («закрыть» книгу)	движениями имитировать слова стихотворения

«лягушки»	упражнения для кистей рук. воспроизведение кистевых и пальцевых поз	<i>Две весёлые лягушки Ни минуты не сидят. Ловко прыгают подружки, Только брызги вверх летят.</i> дети сжимают руки в кулаки и кладут их на поверхность пальцами вниз. резко распрямляют пальцы и кладут ладони на стол (любую поверхность). затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на поверхность	движениями имитировать слова стихотворения.
«стул» 	упражнения для пальцев (условно статические). воспроизведение кистевых и пальцевых поз	<i>Спинка и сиденье - Стул на удивленье! Мы на стульях посидим, Друг на друга поглядим!</i> и.п.: левую ладонь поставить вертикально, пальцами вверх – это «спинка» стула. к ней приставить кулачок правой руки – это «сиденье»	усложненный вариант: менять положение рук попеременно на счет раз или черезхлопок руками.
«стол» 	упражнения для пальцев (условно статические). воспроизведение кистевых и пальцевых поз	<i>У стола четыре ножки, Сверху крышка, как ладошка.</i> левая рука в кулачок. сверху на кулак опускается ладонь	усложненный вариант: менять положение рук попеременно на счет раз или через хлопок руками
«пальчики»	сгибание и разгибание пальцев правой (левой) руки поочередно. воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: пальцы сжать в кулачок. поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого. <i>Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой!</i> <i>Этот пальчик для того, чтоб показывать его!</i> <i>Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине!</i> <i>Этот пальчик безымянный, он избалованный самый!</i> <i>А мизинчик хоть и мал, зато ловок и удал!</i>	движениями имитировать слова стихотворения

«дом»	упражнения для кистей рук	и.п.: пальцы рук сжать в кулачки. <i>Стук, стук, постук, раздается где-то стук.</i> <i>молоточки стучат, строят домик для зайчат.</i> (кулачками друг об друга стучим) <i>Вот с такою крышей,</i> (ладошки над головой) <i>Вот с такими стенами,</i> (ладошки около щечек) <i>Вот с такими окнами,</i> (ладошки перед лицом) <i>Вот с такою дверью</i> (одна ладошка перед лицом) <i>И вот с таким замком.</i> (сцепили ручки) <i>На двери висит замок. Кто</i> <i>его открыть бы мог?</i> <i>Повертели, Покрутили, Постучали, и –</i> <i>открыли!</i> (расцепили ручки)	движениями имитировать слова стихотворения
«за работу!»	упражнения для пальцев (динамические). развивают точную координацию движений, учат сгибать и разги- бать пальцы рук, учат противо- поставлять большой палец остальным	и.п.: пальцы сжаты в кулачок. поочерёдно разгибать пальчики, начиная с большого. <i>Ну-ка, братцы, за работу!</i> <i>Покажи свою охоту.</i> <i>Большаку – дрова рубить.</i> (разгибаем большой палец) <i>Печки все – тебе топить.</i> (разгибаем указательный и т. д.) <i>Тебе – воду носить.</i> <i>А тебе – обед варить. А</i> <i>тебе – посуду мыть.</i> <i>А потом всем песни петь.</i> <i>Песни петь да плясать,</i> <i>Наших деток забавлять.</i> (поворачивать кисти рук с выпрямленными пальцами вправо-влево)	движениями имитировать слова стихотворения

«деревья» 	упражнения для кистей рук	и.п.: расположить кисти рук перед собой, ладонями к себе, пальцы разведены в стороны и напряжены. <i>В поле дерево стоит, Ветер ветки шевелит.</i> (покачивать руками из стороны в сторону)	после выполнения упражнения встряхнуть кисти рук
«птичка летит» 	упражнения для кистей рук	и.п.: руки расположить перед собой (ладонями к себе), большие пальцы переплести – это «голова» птицы, остальные пальцы – «крылья». помахать ими. <i>Птички летели, (помахать крыльями) Сели – посидели, (прижать ладони к груди) Дальше полетели.</i>	выполнить упражнение несколько раз
«цветок»  	воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: ладони подняты вверх, пальцы образуют «бутон», основания кистей прижаты друг к другу. «цветок распускается»: разводим одновременно пальцы рук в стороны, а потом сводим пальцы вместе. <i>Солнце поднимается – Цветочек распускается! Солнышко садится – Цветочек спать ложится.</i>	Максимально большая амплитуда движений
«зайчик и барабан» 	постукивания пальцами по любой поверхности	и.п.: указательный и средний пальцы подняты вверх. большой пальчик стучит по безымянному и мизинцу. <i>Дали зайцу барабан. Он ударил: там-там-там!</i>	упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем – двумя руками одновременно

«ножницы» 	воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони. указательный и средний пальцы вытянуть вперёд. они то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц. ладонь располагается параллельно столу. <i>Режу, режу, ткань верчу, Научиться шить хочу!</i>	сначала упражнение выполнять медленно, затем темп ускорить. следить, чтобы пальцы были прямыми
«мостик» 	воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении. <i>Мы над речкой из дощечек Строим мостик золотой. Через мостик человечек Гонит козочку домой.</i>	при выполнении пальцевой позы, возможны движения руками
«собака» 	упражнения для пальцев (условно статические). воспроизведение кистевых и пальцевых поз	и.п.: ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. остальные пальцы сомкнуть. Мизинец то опускать, то поднимать, имитируя движение собачьей пасти. <i>Ав-ав-ав – я не пугаю, Я с ребятами играю!</i>	движения выполняются с максимальной амплитудой