УПРАЖНЕНИЯ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОСНОВНЫХ СЕНСОМОТОРНЫХ КАЧЕСТВ ДВИЖЕНИЙ

**Развитие статической координации**

«В зоопарке»

Цель. Развивать статическую координацию крупной моторики, содействовать нормализации подвижности в суставах и работоспособности мышц.

Оборудование: аудиозапись «Колыбельной» А. Гречанинова.

Описание. Педагог делит всех детей на две группы: одна группа детей и педагог – посетители зоопарка, другая группа детей – животные, которые находятся в клетках. Под мелодичную музыку часть детей изображает выбранных животных, на акцентированный аккорд каждый из них замирает в образе своего животного или характерной для него позе и удерживает ее до тех пор, пока другая группа детей не отгадает задуманное животное. Затем дети меняются ролями.

«Оживите, камешки!» Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети, изображая камушки на морском побережье, лежа на ковре, замирают в произвольных позах и удерживают их. По сигналу педагога «Прилив» начинают свободно двигаться.

«Море волнуется раз…»

Цель. Та же.

Оборудование: аудиозапись «Звуки моря» из серии «Волшебство природы» (Happy Baby. Thimp –PPE MC 00406).

Описание. Во время звучания музыки дети изображают обитателей морей, лежа на индивидуальных ковриках, как только музыка прерывается – замирают в произвольных позах и удерживают их до возобновления музыки.

«В лесу»

Цель. Та же.

Оборудование: аудиозапись «Поющий лес» из серии «Волшебство природы» (Happy Baby. Thimp –PPE MC 00406).

Описание. Педагог и дети под музыкальное сопровождение гуляют по лесу, выразительными движениями показывают, что они прислушиваются к пению птиц, собирают цветы, ягоды или грибы. Внезапно музыка обрывается, и дети замирают в том положении, в котором оказались. Педагог может оценить, насколько хорошо удерживает позу каждый ребенок. С началом музыки прогулка возобновляется.

«На лугу»

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети вместе с педагогом вспоминают, каких насекомых можно встретить в поле, на лугу. После этого по команде педагога «День», дети свободно двигаются по залу или игровой комнате, изображая какое-либо насекомое. По команде педагога «Ночь», дети замирают в определенной позе в ожидании команды «День».

«Магазин игрушек»

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Педагог играет роль продавца, дети – различных игрушек. Дети принимают определенные позы и замирают в них в присутствии «продавца» и свободно двигаются, когда он отворачивается. Играющие, которые не успели во время замереть, и их движения были замечены «продавцом», выходят из игры.

«Где мы были, вам не скажем, а что делали – покажем»

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети делятся на две команды и по очереди показывают друг другу какое-либо действие, предваряя свой показ словами: «Где мы были, вам не скажем, а что делали - покажем», вторая команда называет движение первой.

«Слушай, смотри и запоминай!»

Цель. Развивать статическую координацию мелкой моторики пальцев рук, пальцевой праксис.

Описание. Дети стоят в кругу и по очереди называют диких или домашних животных, в зависимости от предложенной педагогом темы, и показывают их пальцами рук, используя уже знакомые элементы пальчиковой гимнастики. При этом каждый ребенок должен показать животное предыдущего отвечающего, а затем и придуманное самим.

«Волшебные превращения»

Цель. Та же.

Описание. Педагог демонстрирует определенную позу кисти руки детям и просит воспроизвести ее, удерживая несколько секунд. После этого он накрывает свою руку «волшебным платком» и меняет положение пальцев, снова демонстрирует получившуюся фигуру. Дети ее воспроизводят самостоятельно или с помощью педагога.

«Кто пришел в гости?»

Цель. Та же.

Описание. В начале игры выбирается ведущий («гостеприимный хозяин»), который впоследствии угадывает, кто пришел к нему в гости. Остальные дети самостоятельно или с помощью педагога придают кисти руки вид какого-либо животного и удерживают заданную позу, пока не будут угаданы.

**Развитие *динамической координации***

«Река и ручейки»

Цель. Развивать динамическую координацию движений конечностей и туловища, способствовать устранению трудностей переключения, тренировать произвольный контроль за процессами торможения и возбуждения, контролировать темп выполнения заданий.

Оборудование: аудиозапись музыкальных отрывков.

Описание. Под музыку медленного характера дети плавными движениями, имитируют движения пловца, переплывающего широкую реку, как только музыкальный темп меняется на быстрый, дети начинают выполнять прыжки, имитируя перепрыгивание через весенние ручейки.

«Прыг, стоп, хлоп»

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети идут под музыку друг за другом, на сигнал «прыг» подпрыгивают, на сигнал «стоп» останавливаются и стоят в течение 3-5 секунд (затем 7-10), на сигнал «хлоп» продолжают идти и хлопают в ладоши. Из игры выходит тот, кто ошибается.

«Птичка зернышки клюет»

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети идут по кругу, на сигнал «Зерно», присев на корточки один раз, встают и продолжают идти, на сигнал «Червяк» делают наклон туловища вперед, «Кошка» переходят на бег.

«Как мы маме помогали»

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети делятся на две команды, и одна другой предлагает угадать, какие домашние дела она выполняет. После этого команды меняются ролями.

«Зайчик»

Цель. Развивать динамическую координацию пальцев рук, способствовать развитию движений в суставах.

Описание. Выполняется каждым ребенком индивидуально и основано на смене поз пальцев кистей рук «зайчик» и «колечко».

Вышел зайчик на крылечко

И нашел в траве колечко.

Заинька кольцо берет

И зайчихе отдает.

«Прогулка»

Цель. Та же.

Описание. Выполняется каждым ребенком индивидуально.

Раз, два, три, четыре, пять *поочередное разгибание*

Вышли пальчики гулять. *пальчиков из кулачка*

Раз, два, три, четыре, пять - *поочередное сгибание*

В домик спрятались опять. *пальцев в кулак*

«Дождик»

Цель. Та же.

Описание. Выполняется каждым ребенком индивидуально.

Дождик, дождик, *подушечки пальцев правой (левой) руки*

Хватит лить, *прижать к какой-либо поверхности и*

Малых деточек *попеременно постукивать ими,*

мочить! *как при игре на пианино*

«Пальчики-зайчики»

Цель. Та же.

Описание. Выполняется каждым ребенком индивидуально.

Где же наши пальчики, *пальцы поочередно сгибаются*

Пальчики-зайчики? *и собираются в кулак*

Вот же наши пальчики, *пальцы поочередно разгибаются*

Пальчики-зайчики! *и раскрывается вся ладонь*

Вот они какие: ловкие, большие. *потереть ладошку о ладошку.*

«Будь внимательным!»

Цель. Развивать двигательную память.

Описание. Педагог демонстрирует серию движений, например, «зайчик», «колечко», «козочка». Дети ее повторяют.

**Развитие *двигательной памяти***

«Мама и детки»

Цель. Развивать двигательную память, выразительность движений. Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Педагог играет роль какого-либо животного-мамы и показывает серию движений, дети-детеныши выполняют то же самое. Впоследствии роль «мамы-животного» может выполнять ребенок.

«Умное эхо»

Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Дети делятся на две команды, одна команда – туристы, другая – эхо. Дети команды «туристов» показывают серию движений, например, ставят руки на пояс, приседают и опускают руки вниз, а дети команды «эхо» воспроизводят заданную серию.

«Школа регулировщиков»

Цель. Та же.

Оборудование. Жезлы регулировщиков, выполненные из плотного картона.

Описание. Педагог играет роль регулировщика, а дети – его учеников. Педагог задает серию движений с жезлом, дети ее воспроизводят.

«Зеркало» Цель. Та же.

Оборудование. Без специального оборудования.

Описание. Сначала педагог, а потом кто-то из детей, задает серию из 4-5 движений, остальные стараются точно воспроизвести ее, как это делает зеркало.