

## Картотека упражнений

### Дыхательные упражнения

#### Руки вперёд, двигаются ладони

*И.п.* Ребёнок встает на колени, затем садиться на пятки, ноги вместе, на пальцы ног не опирается. Спина прямая. Голова прямо, не двигается. Глаза смотрят вперёд, не двигаются (необходимо зафиксировать глаза на какой-либо точке впереди). Руки вытянуты вперёд параллельно друг другу, ладони «смотрят» вниз, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд.

Во время команды взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос (рот закрыт), поднимает ладонь одной руки вверх (пальцы «смотрят» вверх) и опускает ладонь другой руки вниз (пальцы «смотрят» вниз). Во время команды взрослого «выдох» ребёнок делает выдох, через широко открытый рот и меняет положение ладоней (фото 5).



Фото 5. Двигаются ладони, вдох-выдох.

Ладони друг к другу не прислонять, пальцы – прямые, не загибать. Медленно подышать, работая ладонями. Руками не двигать, двигаются только ладони.

Выполнить 5 раз.

#### Критерии правильного выполнения:

- ✓ Голова фиксирована, глаза смотрят вперед;
- ✓ Ребёнок не изменяет положения тела, не наклоняется вперед или назад;
- ✓ Вдох с закрытым ртом, выдох с широко открытым ртом;
- ✓ Руки в локтях не согнуты, не опускаются и не поднимаются, не уходят вперед или назад;

- ✓ Двигаются только ладони;
- ✓ Ладони напряжены, пальцы прямые, не загибаются вверх и не сгибаются вниз;
- ✓ Без напоминания взрослого соблюдает последовательность выполнения упражнения.

### **Носочки-пятки**

*И.п.* Ребёнок стоит. Спина прямая. Ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, пальцы рук прижаты друг к другу, голова прямо, глаза смотрят вперёд.

Упражнение выполняется по команде взрослого «вдох-выдох».

1. По команде взрослого «вдох» ребёнок делает вдох через нос, поднимает правую руку вверх, а левая остается в исходном положении и встаёт на носочки (фото 6). По команде взрослого «выдох» ребёнок делает выдох через широко открытый рот, одновременно опускает вниз правую руку, а левую руку поднимает вверх и встаёт на пятки.

Выполнить 5 раз.



Фото 6. Вдох

2. Упражнение выполняется ребёнком самостоятельно, без команд взрослого.

Выполнить 5 раз.

### **Критерии правильного выполнения упражнения:**

- ✓ Ребёнок, стоя на носочках, держит равновесие, не переступает с ноги на ногу;
- ✓ Самостоятельно регулирует глубину вдоха и выдоха, ритмичность выполнения действий;
- ✓ Безошибочное выполнение упражнения 5 раз подряд.

## Глазодвигательные упражнения

**Стоя. Самостоятельно.**

*И.п. Ребёнок стоит. Голова неподвижна, рот закрыт. Ноги выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся. В руках любой предмет за которым удобно следить (ручка, игрушка, погремушка и тп.)*

1. Ребёнок держит предмет над переносицей, сначала правой прямой рукой ведёт его вправо, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке, ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за предметом.
2. Ребёнок перекладывает предмет в левую руку. Он держит предмет над переносицей левой прямой рукой и ведёт его влево, задерживает на 1-2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за предметом.
3. Ребёнок берёт предмет над переносицей двумя прямыми руками и перемещает его вверх, задерживает предмет на 1-2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за предметом.
4. Ребёнок держит предмет над переносицей двумя прямыми руками и перемещает его вниз. Затем задерживает предмет на 1-2 секунды в конечной точке и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за предметом.
5. Ребёнок держит предмет над переносицей двумя прямыми руками. Ведёт предмет к переносице (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются), задерживается на 1-2 секунды около переносицы и ведёт обратно к середине. Голова не двигается, глаза ребёнка следят за предметом.

Руки во время этого упражнения прямые и не сгибаются в локтях (во время движения к переносице и обратно руки сгибаются).

Взрослые, находясь рядом с ребёнком, контролирует правильность выполнения упражнения, а при необходимости помогает ребёнку своей рукой. Для усложнения упражнения можно добавить движение языком за предметом (фото 13).



Фото 13. Глазодвигательный упражнения.

### **Критерий и правильного выполнения упражнения:**

- ✓ Голова ребёнка неподвижна, рот закрыт;
- ✓ Ребёнок смотрит на ручку двумя глазами и старается сводить глаза к переносице, когда ручка оказывается у переносицы;
- ✓ Ноги ребёнка выпрямлены, не перекрещены и не шевелятся;
- ✓ Направление движения ручки и глаз строго по вертикали и по горизонтали, без смещения;
- ✓ Движение глаз и руки одновременные и плавные;
- ✓ Руку в локте не сгибает (на расстоянии вытянутой руки);
- ✓ Ручку держит прямо перед собой, напротив переносицы;
- ✓ Дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ✓ Ребёнок должен помнить последовательность выполнения упражнения-не сбиваться, выполнять упражнения по заданной программе;
- ✓ Взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

## **Растяжки**

### **Флажки**

*И.п.* Ребёнок лежит на спине. Голова лежит прямо, глаза смотрят в потолок. Руки вытянуты в стороны и образуют с туловищем прямой угол. Ладони лежат на полу, пальцы рук прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги вместе, согнуты в коленях, колени прижаты друг к другу, стопы стоят на полу.

✓ Упражнение выполняется только по команде взрослого «раз-два»

1. По команде взрослого «раз» руки одновременно перемещаются таким образом, чтобы прямая правая рука, скользя по полу, переместилась вверх к голове, а прямая левая рука, скользя по полу, переместилась вниз вдоль туловища. Одновременно голова поворачивается в сторону руки, оказавшейся наверху (вправо), а колени наклоняются к руке, оказавшейся внизу (влево) (фото 1, 2). По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 5 раз.

2. По команде взрослого «раз» руки одновременно перемещаются таким образом, чтобы прямая левая рука, скользя по полу, переместилась вверх к голове, а прямая правая рука, скользя по полу, переместилась вниз вдоль туловища. Одновременно голова поворачивается в сторону руки, оказавшейся наверху (влево), а колени наклоняются к руке, оказавшейся внизу (вправо) (фото 3). По команде взрослого «два» ребёнок возвращается в исходное положение.

Выполнить 5 раз.



Фото 1. Исходное положение



Фото 2. Голова – вправо, ноги – влево



Фото 3. Голова – влево, ноги - вправо

Критерии правильного выполнения упражнения:

- ✓ Одновременность движений рук и ног;
- ✓ Соблюдение направлений по горизонтали и вертикали;

- ✓ Дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ✓ Упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- ✓ Взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

### **Пистолет (баланс)**

*И.п.* Ребёнок стоит на коленях и ладонях. Голова поднята, рот закрыт, глаза смотрят прямо. Ладони прижаты к полу, пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд. Руки и ноги находятся под углом 90 градусов по отношению к туловищу. Ноги от коленей до пальцев лежат на полу. Упражнение выполняется плавно, без резких движений.

**1. Правая рука и левая нога.** По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую правую руку вперёд и прямую левую ногу назад. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде «два» ребёнок медленно возвращает руку и ногу в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

**2. Левая рука и правая нога.** По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую левую руку вперёд и прямую правую ногу назад (фото 4). Взрослый считает до пяти.

Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращает руку и ногу в исходное положение.

раза.



Выполнить 3

Фото 4. Баланс

**3. Правая рука и правая нога.** По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую правую руку вперёд и прямую правую ногу назад. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращает руку и ногу в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

**4.Левая рука и левая нога.** По команде взрослого «раз» ребёнок медленно поднимает и вытягивает прямую левую руку вперёд и прямую левую ногу назад. Взрослый считает до пяти. Ребёнок удерживает позу. По команде взрослого «два» ребёнок медленно возвращает руку и ногу в исходное положение.

Выполнить 3 раза.

- Если ребёнок не может выполнить упражнение сразу, можно поднимать сначала только одну руку (подержать), затем только одну ногу (подержать). И только потом поднимать вместе и руку, и ногу.

#### **Критерии правильного выполнения:**

- ✓ Удержание позы на счёт 5;
- ✓ Ребёнок не сгибает опорные руку и ногу;
- ✓ Дыхание ребёнка плавное, не рывками;
- ✓ Упражнение выполняется по команде, нет спонтанных действий;
- ✓ Взрослый контролирует правильность выполнения упражнения.

### **Упражнение двигательного репертуара**

#### **Четвереньки боком. Приставной шаг.**

*И.п.* Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги стоят вместе. Руки и ноги стоят под углом 90 градусов по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот закрыт.

Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (приставной шаг). Сначала ребёнок идёт правым боком вправо от одного конца комнаты до другого, затем возвращается левым боком влево. При этом сначала шаг делают левая рука и левая нога, затем правая рука и правая нога (фото 7).



### Фото 7. Четвереньки боком.

Ребёнок должен идти вбок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит он делает слишком большой шаг рукой и маленький – ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

### Разноименная рука и нога

*И.п.* Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом 90 градусов по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот закрыт.

Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой. Сначала ребёнок идёт правым боком вправо от одного конца комнаты до другого, затем возвращается левым боком влево. Сначала шаг делают левая рука и правая нога, затем правая рука и левая нога.

### Четвереньки боком. Перекрёстный шаг.

*И.п.* Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят вместе, ноги вместе. Руки и ноги стоят под углом 90° по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот закрыт.

Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой, при этом во время второго шага левая рука становится перед правой рукой на перекрёст. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой-нет перекрёста рук, следующий шаг левой рукой и левой ногой-есть перекрёст рук и так далее. (фото 8).



Фото 8. Перекрестный шаг

Сначала ребёнок идёт правым боком вправо от одного конца комнаты до другого, затем возвращается левым боком влево сначала шаг делает левая рука, а левая нога, затем правая рука и правая нога, при этом правая рука становится перед левой на перекрёстке.

Ребёнок должен идти в бок, а не по диагонали. Если ребёнок идёт по диагонали, значит, он делает слишком большой шаг рукой и маленький ногой. Шаги рукой и ногой должны быть равны по длине.

### **Разноименные рука и нога**

**И.п.** Ребёнок встаёт на четвереньки, руки стоят на небольшом расстоянии друг от друга, ноги на небольшом расстоянии друг от друга. Руки и ноги стоят под углом  $90^\circ$  по отношению к туловищу, пальцы рук прижаты друг к другу. Голова поднята, неподвижна, глаза смотрят вперёд, рот закрыт.

Ребёнок делает шаг вправо правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой, при этом левая рука становится перед правой рукой на перекрёстк. Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и левой ногой-нет перекрёста рук, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой-есть перекрёсток рук и так далее

Сначала ребёнок идёт правым боком вправо от одного конца комнаты до другого, затем возвращается левым боком влево, при этом сначала шаг делает левая рука и правая нога, затем правая рука и левая нога, при этом правая рука становится перед левой рукой на перекрёст.

### **Критерии правильного выполнения упражнения:**

- ✓ Голова ребёнка поднята, неподвижна;
- ✓ Ладони стоят параллельно друг другу в исходном положении;
- ✓ Пальцы рук прижаты друг к другу и «смотрят» вперёд;
- ✓ Ребёнок идёт в бок прямо, а не по диагонали;
- ✓ Одновременно переставляет руку и ногу;
- ✓ Ширина шага одинаковая и для рук, и для ног;
- ✓ Во время ходьбы ноги не приближаются к рукам, многие руки остаются под  $90^\circ$  по отношению к туловищу;
- ✓ На пальцы ног не опирается;
- ✓ Не спотыкается и не падает;
- ✓ Ребёнок может идти самостоятельно, без помощи взрослого;
- ✓ Не сбивается, выполняет упражнения по заданной программе.

## **Хожение на коленях. Кулак сжать-разжать.**

*И.п.* Ребёнок стоит на коленях, спина прямая. Ноги от коленей до кончиков пальцев лежат на полу, на пальцы ног не опирается. Голова поднята (вниз не смотреть), глаза смотрят вперёд. Руки опущены вниз, ладони прижаты к туловищу. Походится, с каждым новым шагом попеременно меняя положение рук.

1. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно вытягивает правую руку вперёд, ладонь правой руки сжимает в кулак. Затем делает шаг вперёд левой ногой, одновременно разжимает кулак правой руки, правую руку спускает вдоль туловища в исходное положение, левую руку вытягивает вперёд, ладонь левой руки сжимает в кулак и так далее (фото 9).



Фото 9. Кулак сжать – разжать.

2. Выполните упражнение, делая шаги назад.

3. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно вытягивает левую руку вперёд, ладонь левой руки сжимает в кулак. Затем делает шаг вперёд левой ногой, одновременно разжимает кулак левой руки, левую руку опускает вдоль туловища в исходное положение, правую руку вытягивает вперёд, ладонь правой руки сжимает в кулак и так далее

4. Выполнить упражнение, делая шаги назад.

### **Критерии правильного выполнения упражнения:**

- ✓ Ребёнок идёт прямо, а не в сторону по диагонали, спина прямая;
- ✓ На пальце ног не опирается;
- ✓ Ребёнок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз;
- ✓ Смена положения рук и кулаков происходит одновременно и синхронно с каждым шагом;

- ✓ Руки в локтях не сгибаются;
- ✓ Плечи не напряжены;
- ✓ Не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.

### **Хождение на коленях. Плечо-бедро.**

*И.п.* Ребёнок стоит на коленях, спина. Ноги от коленей до кончиков пальцев лежат на полу, на пальцы не опирается. Голова поднята (вниз не смотреть), глаза смотрят вперёд. Руки опущены вниз, ладони прижаты к туловищу.

*Походить, с каждым новым шагом попеременно меняя положение рук.*

1. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно кладёт ладонь правой руки на левое плечо, а ладонь левой руки-на левое бедро так, чтобы пальцы «смотрели» в пол. Ребёнок делает шаг вперёд левой ногой, одновременно кладёт ладонь левой руки на правое плечо, а ладонь правой руки на правое бедро и так далее (фото 10).



Фото 10. Плечо – бедро.

2. Выполнить упражнение, делая шаги назад.
3. Ребёнок делает шаг вперёд левой ногой, одновременно кладёт ладонь правой руки на левое плечо, а ладонь левой руки-на левое бедро так, чтобы пальцы «смотрели» в пол. Ребёнок делает шаг вперёд правой ногой, одновременно кладёт ладонь левой руки на правое плечо, а ладонь правой руки-на правое бедро и так далее
4. Выполните упражнение делай шаги назад.

### **Критерий правильного выполнения упражнения:**

- ✓ Ребёнок идёт прямо, а не в сторону по диагонали, спина прямая;
- ✓ На пальце ног не опирается;
- ✓ Ребёнок смотрит прямо, а не в сторону, вверх или вниз;
- ✓ Смена положение рук и ладони происходит одновременно и синхронно с каждым шагом;
- ✓ Плечи не напряжены;
- ✓ Не сбивается, выполняет упражнения по заданной программе.

### **Хождение у стены. Руки наперекрёст, ноги параллельно.**

*И.п.* Ребёнок стоит лицом к стене на близком расстоянии. Руки согнуты, локти «смотрят» вниз, ладони лежат на стене на ширине плеч, на уровне глаз, пальцы рук прямые, прижаты друг к другу. Ноги на ширине плеч, пальцы ног упираются в стену.

### **Одноимённая рука и нога**

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и правой ногой, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой, при этом левая рука кладётся сверху правой руки на перекрёст (ладонь левой руки становится на стену). Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой и правой ногой-нет перекрёста рук, затем ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой-есть перекрёст и так далее до конца стены (фото 11).



Фото 11. Одноименная рука и нога.

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и левой ногой-нет перекрёсток, а затем правой рукой и правой ногой-есть перекрёст и так далее до конца стены.

Во время выполнения этого упражнения ноги двигаются приставным шагом.

### **Разноименные рука и нога**

1. Ребёнок делает шаг вправо, вдоль стены, правой рукой и левой ногой, затем ребёнок делает шаг левой рукой правой ногой, при этом левая рука кладётся сверху правой руки на перекрёст (ладонь левой руки ставится на стену). Далее ребёнок снова делает шаг правой рукой левой ногой-нет перекрёста рук, затем ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой-есть перекрёст и так далее до конца стены (фото 12).



Фото 12. Разноименные рука и нога

2. Ребёнок идёт в обратную сторону, передвигаясь вдоль стены влево, при этом сначала ребёнок делает шаг левой рукой и правой ногой-нет перекрёста, а затем правой рукой и левой ногой-есть перекрёст и так далее до конца стены.

Во время выполнения этого упражнения ноги двигаются приставным шагом.

### **Критерии правильного выполнения упражнения:**

- ✓ Ребёнок идёт с прямой спиной
- ✓ При каждом шаге пальцы ног приставляет к стене;
- ✓ Смотрит прямо перед собой, а не в сторону, вверх или вниз;
- ✓ Рука и нога шагает одновременно;
- ✓ Плечи не напряжены;
- ✓ Локти в бок и вверх не поднимает;
- ✓ Ладони держит на уровне плеч;
- ✓ Не сбивается, выполняет упражнение по заданной программе.