**Игры для развития общей моторики.**

**Упражнения для рук.**

Умение свободно и непринужденно пользоваться движениями своих рук развивается специальными упражнениями. Это - начальный этап, предшествующий занятиям по развитию мелкой моторики рук. На простых, доступных для понимания и выполнения упражнениях дети учатся выполнять произвольные движения по команде взрослого. При этом нужно следить, чтобы упражнения выполнялись без излишнего напряжения и в то же время четко и выразительно.

Начинать следует с простых упражнений. Показав упражнение два раза, предложить ребенку выполнить его только по вашей команде, без показа. Это развивает его слуховое внимание.

1. Руки в стороны. Руки поднять до уровня плеч и составить с ними одну линию.

2. Руки вперед. Руки поднять до уровня плеч и параллельно одна другой.

3. Руки наверх. Руки поднять вертикально и приблизительно параллельно одна другой.

Обязательно следите затем, чтобы в плечах и руках не было излишнего напряжения. Здесь помогут **упражнения на расслабление.**

1. Встать, слегка наклонившись. Руки в стороны. Затем уронить руки, как «веревочки».

2. Твердые и мягкие руки. Ребенок поднимает руки в стороны (или вперед) и до предела вытягивает их от плеча до кончиков пальцев. Потом ослабить напряжение: плечи опускаются, кисти, пальцы слегка сгибаются.

Предлагая ребенку выполнить различные упражнения для рук. необходимо постепенно усложнять их. При этом ребенок выполняет различные «роли».

«Петрушка» - предложить детям слегка наклониться. Прямые повисшие руки раскачиваются в стороны, затем перекрещиваются.

«Маятник» - дети слегка наклоняются. Руки - внизу, перед собой; раскачиваются параллельно вправо-влево.

«Балерина» - и. и. стоя. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носки. Взмахнуть кистями рук.

«Дерево на ветру» - и. п. стоя, руки подняты. Раскачивать туловище параллельно вправо-влево.

«Кулачки» - сжать пальцы рук в кулачки, а затем встряхнуть кистями так, чтобы пальчики расправились.

«Олени» - скрестить руки над головой с сильным напряжением (твердые, как рога, а затем быстро расслабить и опустить вдоль туловища.

«Подъемный кран» - вытянуть руки вперед и напрячь, как будто приходится удерживать на них тяжелый груз. Затем быстро расслабить, как будто резко сняли с них груз; уронить руки на «пуховые подушки».

«Резиновый мяч» - имитация сжимания и разжимания резинового мяча.

**Упражнения для ног.**

«Загораем» - сидя, выпрямить ноги с напряжением (потягивание, как на пляже под •солнцем) и затем расслабить. Повторить 8 раз.

«Ножницы» - сидя, выпрямить напряженные ноги, развести в стороны, затем уронить расслабленные. Повторить 8 раз.

«Пружинки» - пальцами ног- надавливать на воображаемые пружинки, опирающиеся на пол, чередуя напряжение с расслаблением. Повторить 8 раз.

«Журавль на болоте» - ходьба с высоким подниманием коленей и вытягиванием вниз ступней ног при напряженных мышцах с последующим расслаблением мышц при опускании ноги. Повторить 8 раз.

**Упражнения для туловища.**

«Стирка» - наклониться и выполнять движения, напоминающие полоскание белья, затем после распрямления выполнить движения, имитирующие развешивание белья на натянутую высоко веревку. Повторить 8 раз.

«Куклы»:

«Деревянный Буратино» - замирание в позе навытяжку и расслабление. Повторить 8 раз.

«Тряпичная кукла» - полное расслабление всего тела, «провисание». Повторить 8 раз.

«Спортсмен» - имитация поднимания штанги с напряжением и расслаблением всего тела после ее опускания.

В такой же последовательности поднимание гири одной, а затем другой рукой и перетягивание каната. Каждое движение повторить 8 раз.

«На параде» - предложить ребенку пройти по комнате, как на параде, - под барабан. Объяснить, что каждый шаг нужно делать вместе с ударами барабана. Предложить нормальный темп, быстрый, замедленный.

«Гимнаст» - положить на пол доску шириной 20 см, попросить ребенка пройти по ней, не сходя на пол, вперед и в обратном направлении. В конце - мягкий соскок на пол.

«По тропинке» - по доске шириной 20 см нужно пройти, перешагивая через камушки, палочки.

«Акробат» - на полу - шнур, вытянутый по прямой линии. Пройти по шнуру, приставляя пятку к носку. Руки - в стороны.

«Котенок» - на конце гибкого прутика - нитка длинной 0.5 м. К концу ее привязан бантик. Подпрыгнуть и пытаться достать бантик над головой.

«По камушкам» - продвинуться вперед на дух ногах (на расстоянии до двух метров). Можно обозначить «воду ручейка» полосками голубой бумаги, положенной поперек «ручейка». Перепрыгнуть через них.

«Волчок» - подпрыгнуть и вращаться вокруг себя.

«Мишка на бревне» - по доске шириной 20 см нужно проползти туда и обратно.

«Ручеек» - перепрыгнуть на двух ногах через ленту или шнур, лежащий на полу.

«На бережок» - положить на пол поролоновый коврик или плоский поролоновый матрас. «Впрыгнуть на бережок» двумя ногами одновременно.