**Комплекс общеукрепляющих и коррекционных упражнений**

**для детей с НОДА**

***Самомассаж:***

* Упражнение, в котором детки сами себе будут разминать кисти рук. «Руки замерзли»;
* Упражнение «одеваем перчатки» - натягиваем на каждый палец перчатку;
* Каждый палец перетираем от основания к ногтю;
* Упражнение, в котором предлагают детками рисовать каждым пальчиком в воздухе;
* Сгибать каждый палец по очереди;
* Выпрямлять каждый палец по очереди;
* Большой палец дети втягивают вверх, а все остальные сжаты в кулак – «флажок»;
* В этом упражнении одну руку следует согнуть в кулак, а второй рукой накрыть этот кулак горизонтально – «стол»;
* Также, согнуть одну руку в кулак, а вторую прислонить ладошкой горизонтально – «стул»;
* Предложите детям сильно прижать ладонь к столу или к другой ладони, и по очереди отнимать каждый пальчик – «пальчики приклеились»;
* В этом упражнении нужно соединить большой, указательный, средний и безымянный пальцы, а мизинец вытянуть вверх – «собака»;
* Для начала скрестите пальцы, затем поднимите руки вверх, и растопырьте пальчики – у вас получаться «солнечные лучи»;
* Поочередно выполняйте упражнения – сожмите руку в кулак, затем поставьте ладонь ребром на стол, затем прижмите ладонь к столу. Можете постепенно ускорять темп выполнения – «кулак, ребро, ладонь».

***Упражнения для развития тонких движений пальцев рук:***

* «Пальчики здороваются» - для начала нужно закрепить с детьми названия каждого пальчика. Затем кончиком большого пальца поочередно дотроньтесь до каждого кончика остальных пальцев (здесь и далее сначала упражнение выполняйте ведущей рукой, затем второй рукой, и дальше обеими руками, от большого пальца к мизинцу, и наоборот);
* Пальцы одной руки одновременно «здороваются» с пальцами второй руки;
* Упражнение «Оса» - выпрямите указательный палец и вращайте им;
* «Коза» - выпрямление указательного пальца и мизинца;
* Образуйте два кружка, соединив кончики большого и указательного пальцев;
* «Зайчик» или «Ушки» - сожмите пальцы в кулак и выпрямите только указательный и средний пальцы;
* «Деревья» - все пальцы широко расставлены.

***Упражнения с монетами***

Все упражнения проводятся в игровой форме. Сначала выполняются движения одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно. Подбираются разные по массе и размеру монеты .Монеты размещаются на ладонной поверхности концевых фаланг пальцев. Ребенок должен научиться удерживать на кончиках пальцев монеты от самых больших до самых маленьких. Упражнения сначала выполняются с открытыми глазами, а затем с закрытыми.

***Упражнения с бусами.***

Перебирание пальцами крупных бус (лучше использовать природный материал-дерево, желуди, орехи и т.д.) позволяет сосредоточить внимание на форме перебираемых бус, постепенно снижая(для возбудимых детей с повышенным темпом деятельности) или увеличивая темп(для детей с замедленным темпом деятельности). Перебирание крупных бус нормализует ритм дыхания, успокаивает.

Полезно перебирать бусы, сопровождая движение рук речью-чтением стихотворения либо скороговорки.

***Упражнения с палочками и карандашами***

Большинство упражнений выполняются для каждой руки попеременно, затем двумя руками одновременно с двумя палочками.

***Упражнения с мячами***

Первая проблема при работе с мячами, выдержать бурную реакцию, которая немедленно возникает, когда мячи розданы детям.

Чтобы ребенок почувствовал мяч в своей руке, полезно попросить детей закрыть глаза и почувствовать мяч: какой он теплый или холодный, легкий или тяжелый, круглый, гладкий и т.д. Следует обратить внимание детей на дыхание. Оно должно быть ровным и спокойным.

***Упражнения с использованием карандаша.***

Предложите детям следующее:

* Обвести по контуру любую фигуру или предмет;
* Нарисовать какой-либо предмет по точкам;
* Рисовать штрихи в разных направлениях, используя при этом трафареты;
* Провести карандашом по узкой дорожке и при этом не завести в сторону;
* «Двойные рисунки» - очень интересный вид упражнений, в котором дети рисуют различные обеими руками, это могут различные геометрические фигуры, либо художественный рисунок (рисовать предлагается или одновременно два одинаковых предмета, либо один рисунок двумя руками, как бы дополняя его).

 ***Для развития и улучшения координации движений рук***

рекомендовано выполнять упражнения:

* Упражнение выполняется под счет, при этом темп постепенно ускоряя, и строго исполняя словесные инструкции:

- левую руку в кулак, правую разжать, и наоборот;

- правую ладонь ставим на ребро, левую – сгибаем в кулак;

***Упражнения для расслабления кистей рук***

* Плавные потряхивания рук ребенка (взрослый поочередно потряхивает правую и левую руки ребенка от плеча)
* Имитационные движения для кистей рук:

- «стряхивание воды»;

- «полоскание белья»;

- «поглаживание кошки».

* Массаж и пассивные упражнения для кистей и пальцев рук:

- поглаживающие движения каждого пальца от кончика к основанию;

- разминающие движения каждого пальца от кончика к основанию;

- поглаживание и похлопывание предплечья тыльной стороной кисти;

- поочередное вращение пальцев руки и круговые движения кистей;

- поочередное вращение пальцев руки и круговые движения кистей;

- движения супинации (подъем рук раскрытой ладонью вверх) – пронации (опускание рук раскрытой ладонью вниз)- поочередное сгибание пальцев рук;

- щеточный массаж кистей и пальцев рук (используются щетки разной степени жесткости).

***Активизирующие пассивно-активные упражнения при сниженном мышечном тонусе***

Рекомендуется использовать следующие упражнения:

* Массаж кистей рук и пальцев жесткой щеткой
* Сжимание резиновых и пластиковых мячиков с шипами;
* катание ладонями рук по поверхности стола мячиков с шипами;
* Поочередное сжимание мягкого поролонового мячика большими и указательными пальцами рук ( большими и средними, большими и безымянными, большими и мизинцами);
* Рисование геометрических фигур поочередно каждым пальцем по листу наждачной бумаги различной толщины;
* Замешивание крутого соленого теста, разминание его ладонями и поочередно каждым пальцем, лепка объемных геометрических фигур по образцу и словесной инструкции.

В работе с детьми с гиперкинезами полезно применять мешочки с песком, которые накладываются на тыльные стороны кистей рук ребенка, а также рекомендуется утяжелить кубики, используемые в конструктивных играх

***Дыхательная гимнастика***

**«Свеча»**

Детям дается инструкция: «Сделайте глубокий вдох через нос, потянитесь всем телом вверх. Ладони при этом сомкнуты, руки вытянуты над головой.

Упражнение выполняется 1 – 3 раза.

**«Задуйте свечу»**

Выдохните с силой через рот, наклонившись вперед. Резко опустите руки перед собой, ладонями коснитесь пола».

Упражнение выполняется 1-3 раза сидя на полу.

**«Сосед»**

Сядьте в круг. Поднимите вверх правую руку. Опустите ее на плечо своему соседу справа. Вспомните, как его зовут. Сделайте глубокий вдох через нос, поднимите руки через стороны вверх. Наклонившись вправо, выдохните, произнеся имя соседа.

Упражнение выполняется по кругу вначале по часовой стрелке, а затем против.

**«Футбол»**

 Детям предлагается подуть на поролоновый или ватный шарик и поперемещать его струей воздуха по поверхности стола в течении 1-2 минут.

Возможно введение соревновательного элемента: выигрывает ребенок, сумевший первым забить мяч «в ворота»

**«Мыльные пузыри»**

 С помощью одноразовых трубочек детям предлагается выдувать мыльные пузыри в течение 1-2 минут. Возможно введение соревновательного элемента: выигрывает ребенок, чей пузырь окажется большего размера, дольше не лопается и т.д.

**«Знакомство»**

 Детям дается инструкция:

«Сядьте в круг, Сделайте глубокий вдох, руки при этом медленно поднимите через стороны вверх, соедините ладони и задержите дыхание. Выдохните медленно через рот, наклоняясь вперед и опуская руки вниз; положите ладони на пол, А теперь по очереди по часовой стрелке сделайте глубокий вдох через рот, поднимите руки и задержите дыхание. Выдыхая, опустите руки вниз и, наклоняясь в круг, произнесите на выдохе свое имя»

Упражнение выполняется 1 раз.

Возможно усложнение упражнения: детям предлагается произносить на выдохе свои имя и фамилию.