

## Упражнения для укрепления мышц рук, спины, ног, брюшного пресса

Упражнения выполняются активно или пассивно в зависимости от возраста ребенка, уровня сохранности интеллекта, степени поражения двигательной сферы.

### Упражнение 1

*Содержание упражнения.* И. П.: лежа на спине. Хаотичное сгибание-разгибание рук и ног («дрыганье»).

*Речевое сопровождение.*

Жук упал и встать не может.

Ждет он — кто ему поможет?



*С. Маршак*

*Методические указания.* После проговаривания стихотворения помочь ребенку («жуку») приподняться.

### Упражнение 2

*Содержание упражнения.* И. П.: лежа на спине, прямые руки и ноги подняты вверх. Одноименное и разноименное поднимание и опускание рук и ног (имитация движений щупалец осьминога).

*Речевое сопровождение.*

Нелегко быть осьминогом...

Восемь ног - уж слишком много.



*Методические указания.* Ребенок проговаривает стихотворение до возникновения утомления.

### Упражнение 3

*Содержание упражнения.* И. П.: лежа животом на большом мяче, опора на ладони выпрямленных рук. Взрослый удерживает ребенка за ноги и покачивает в разные стороны. Вызывается попеременный перенос тяжести тела то на одну, то на другую руку.

*Речевое сопровождение.*

У речушки, вдоль опушки,

Мимо вспаханных полей

Шли ленивые лягушки

В гости к бабушке своей.



*И. Демьянов*

*Методические указания.* Следить за выпрямлением пальцев спастичной кисти.

### Упражнение 4

*Содержание упражнения.* И. П. — упражнение 3. Игра «Паук и муха». Взрослый располагает кисть своей руки рядом с кистью ребенка. Ребенок старается накрыть кисть методиста («муху») своей ладонью («пауком»), «поймать муху».



*Речевое сопровождение.*

Тут какой-то старичок-паучок  
Нашу муху в уголок поволок.  
Хочет бедную убить,  
Цокотуху загубить.

*К. Чуковский*

*Методические указания.* Для поддержания интереса к игре взрослый часто поддается.

### **Упражнение 5**

*Содержание упражнения.* И. П.: лежа на спине.

Поочередное или одновременное поднимание прямых ног.

*Речевое сопровождение.*

-Ножки, ножки,  
Где вы были?

- За грибами в лес ходили.

*Русская народная песенка - потешка*

*Методические указания.* Постепенно добиваться подъема ног до угла 90°.



### **Упражнение 6**

*Содержание упражнения.* И. П.: лежа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. Оторвать от пола верхнюю часть туловища, руки и ноги («ласточка»).

*Речевое сопровождение.*

Не прошла зима, снег еще лежит.

Но уже домой ласточка спешит.

На ее пути горы и моря.

Ты лети, лети, ласточка моя.

*И. Шаферман*

*Методические указания.* Колени прямые.



### **Упражнение 7**

*Содержание упражнения.* И. П.: сидя на полу, ноги в стороны. Поочередное поднимание прямых ног.

*Речевое сопровождение.*

Мастер, мастер, помоги,

Прохудились сапоги.

Забивай крепче гвозди,

Мы пойдем сегодня в гости.

*Б. Заходер*

*Методические указания.* Колени прямые, постепенно увеличивать амплитуду движений.



*Инструктор по физической культуре: Кузнецова Ю.Ю.*

*И.Б. Малюкова «Формирование движений» («Театр исцеляющих движений».)*