

**Картотека коррекционных и общеразвивающих упражнений
для детей с НОДА (5-7 лет)**

1 комплекс

1. «Поднимание рук»

И. п.: о. с., мяч в руках, руки опущены вниз. 1-поднять руки вверх, 2- вернуться в и. п., 3-4-то же.

2. «Наклоны туловища в стороны»

И. п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч в руках сверху. 1- наклон вправо, мяч в сторону, руки прямые, 2- вернуться в и.п., 3- наклон влево, мяч в сторону, руки прямые, 4- выпрямиться и вернуться в и.п.

3. «Повороты туловища»

И. п.: сидя на полу, ноги врозь, мяч в руках. 1-поворот туловища вправо, коснуться мячом пола, держа его двумя руками, 2- вернуться в и. п., 3-4 то же в лево.

4. «Наклоны туловища вперёд сидя»

И.п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. 1– поднять мяч вверх, 2 – наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, 3 – выпрямиться, 4 - вернуться в и.п.

5. «Поднимание мяча ногами»

И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, упор сзади. 1-поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 2- вернуться в и. п., 3-4 то же.

6. «Катание мяча»

И.п.: узкая стойка. Поставить ногу на мяч, руки в свободном положении. Одной ногой катать мяч вперед-назад. Поменять местами ноги.

2 комплекс

1. «Поднимание рук»

И.п.: о.с. 1- руки вверх правую ногу назад на носок, 2- в и.п., 3-4 то же с левой ноги.

2. «Повороты туловища» И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-поворот туловища вправо, 2-вернуться в и.п., 3-4 то же влево.

3. «Наклоны туловища» И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-наклон вперед, смотреть вперед не опуская голову вниз, 2 - вернуться в и. п., 3-4- то же.

4. «Поднимание колен»

И.п.: о.с. 1-подтянуть правую ногу к себе, обхватить колено руками; 2- вернуться в и.п.; 3-4 то же левой ногой.

5. «Приседание»

И.п.: о.с. 1- поднять руки вверх, потянуться, 2- присесть, обхватив руками колени, 3-спрятать голову, 4- вернуться в и.п.

6. «Хлопок руками»

И.п.: лежа на спине, руки разведены в стороны ладонями вверх, плотно прижаты к полу. 1-поднять прямые руки вверх, сделать хлопок, 2-вернуться в и.п., 3-4 то же.

7.«Сгибание ног»

И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги прямые. 1-2 подтянуть ноги к себе, сложить их калачиком, 3-4 вернуться в и.п.

8. «Поднимание и сгибание ног»

И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги прямые. 1-приподнять обе ноги от пола, 2-опустить, 3-подтянуть к себе одновременно две ноги, 4-выпрямить в и.п.

9. «Перенос ноги на ногу»

И.п.: сидя на полу, упор сзади, ноги прямые. 1-приподнять правую ногу, положить ее на левую, 2- положить в и.п., 3-4 то же левой ногой.

3 комплекс

1. «Выпрямление рук»

И.п.: сидя на стуле, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях. Поочередно выпрямлять руки вперед и снова сгибать.

2. «Руки за спину»

И.п.: сидя на стуле, слегка расставив ноги, руки опущены вниз. Вытянуть руки вперед затем убрать их за спину, вернуться в и.п.

3. «Махи руками»

И.п.: сидя на стуле, слегка расставив ноги, руки опущены вниз. Махи прямыми руками вперед-назад.

4. «Повороты в сторону»

И.п.: сидя на стуле, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях. Повернуться вправо, вытянуть руки вперед, вернуться в и.п. То же в другую сторону.

5. «Сгибание ног»

И.п. - сидя на стуле, ноги прямые. Правую ногу согнуть, при этом левую руку поднять вверх. То же самой другой ногой и рукой.

6. «Обхват колена»

И.п. сидя на стуле: слегка расставив ноги, руки опущены вниз. Подтянуть правую ногу к себе. Обхватить колено руками, вернуться в и.п. То же левой ногой.

7. «Наклоны»

И.п.: сидя на стуле, ноги прямые, руки на пояс. Не вставая, наклониться вперед, коснуться носков ног, вернуться в и.п.

8. «Поднимание ног»

И.п.: сидя на стуле, ноги прямые, руки на пояс. Приподнять правую ногу, положить ее на левую ногу, вернуться в и.п. То же левой.

4 комплекс

Упражнения с флажками

(Координационная лестница лежит на полу. Дети встают в клетки лестницы друг за другом, через одну клетку, в руках флажки)

1. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, руки в стороны; 2 - шаг правой ногой влево, приставить к левой, поднять руки вверх; 3 - шаг левой ногой влево, за пределы клетки, руки в стороны; 4 - шаг левой ногой вправо, приставить к правой, исходное положение. (8 раз).

2. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью; 2 - шаг левой ногой вправо, за пределы - клетки, приставить к правой, поднять руки вверх и наклонить туловище в правую сторону; 3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, руки согнуть в локтях у груди.; 4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, исходное положение. То же по 3-4 раза.

3. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, флажки внизу. 1- шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, руки согнуть в локтях перед грудью и присесть; 2 - вернуться в исходное положение. То же в другую сторону, (по 3-4 раза)

4. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - шаг правой ногой вправо, за пределы клетки, правую руку в сторону; 2 - шаг левой ногой вправо, за пределы клетки, приставить к правой, правую руку в сторону; 3 - шаг левой ногой влево, в клетку лестницы, левую руку вверх; 4 - шаг правой ногой влево, в клетку лестницы, приставить к левой, правую руку вверх. То же в другую сторону (5,6,7) 8 - исходное положение, (по 3-4 раза).

5. И. п. - основная стойка, флажки внизу. 1 - прыжком ноги врозь, за пределы клетки, флажки в стороны; 2 - исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 раза.

6. Ходьба в колонне по одному с флажками в правой руке, «зигзагом» используя координационную (скоростную) лестницу.

5 комплекс

Упражнения в ползании, подлезание

Лестница лежит на полу

1.«Жуки»

И.п.-лицом к лестнице, упор присев. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

2.«Паучок»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. Правую и левую ноги поставить в первую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

3.«Большой паучок»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, смотреть вперед. 1. Правую руку поставить во вторую клетку лестницы. 2. Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить в первую клетку лестницы. 3. Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить во вторую клетку лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

4.«Ящерица»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

5.«Маленький медвежонок»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетку лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. 1. Правую и левую руки поставить во вторую клетку лестницы. 2. Правую и левую ноги поставить на уровне первой клетки сбоку от лесенки. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

6.«Большой медведь»

И.п. - лицом к лестнице, упор присев, руки в первой клетке лестницы, ноги шире плеч (за пределами лесенки сбоку: правая нога с правой стороны, левая нога с левой стороны), смотреть вперед. 1. Правую руку поставить во вторую клетку лестницы. 2. Одновременно левую руку поставить в третью клетку лестницы, правую ногу поставить сбоку на уровне первой клетки лестницы. 3. Одновременно правую руку поставить в четвертую клетку лестницы, левую ногу поставить сбоку на уровне второй клетки лестницы. Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

7.«Каракатица»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед. Ползание произвольное, как хочет ребенок. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

8.«Маленький скорпион»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед. 1. Одновременно правую руку поставить в первую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне первой клетки лестницы за пределами лесенки. 2. Одновременно левую руку поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить в первую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне первой клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге).

Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

9.«Большой скорпион»

И.п. - упор присев, правым боком к лестнице, руки перед лесенкой, ноги вместе за лесенкой сбоку, смотреть вперед.

1. Одновременно правую руку поставить во вторую клетку лестницы, правую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки.

2. Одновременно левую руку поставить во вторую клетку лестницы (приставить к правой руке), левую ногу поставить на уровне второй клетки за пределами лесенки (приставить к правой ноге). Выполнять упражнение до конца лесенки. После выполнения упражнения выпрямиться, поднять голову и посмотреть на вытянутые вверх руки.

6 комплекс

1.И.П — лежа на спине, руки вдоль туловища

Поднимание рук вверх в координации с дыханием и пассивными движениями стоп (руки вверх, тыльное сгибание стоп — вдох; руки вниз, подошвенное сгибание — выдох)

2.И.П.- то же

Тоническое напряжение мышц правой, затем левой ноги. Выполняется по команде инструктора «прижать ногу к полу» с внешней помощью (рука методиста надавливает на колено сверху)

3.И.п.— то же. Сгибание — разгибание правой ноги (пассивно-активное): 1—2 согнуть ногу, 3—4 — разгибать, преодолевая сопротивление инструктора, 5—6 — и.п. То же упражнение со взмахом руки при сгибании

Имитация ходьбы (поочередное сгибание — разгибание ног, пассивно-активное): 1 — согнуть правую, 2 — разогнуть, 3 — согнуть левую, 4 — разогнуть. То же в координации с движениями рук

4.И.П. — лежа на спине, руки вдоль туловища

Исходное положение — лежа на животе, левая нога согнута в коленном суставе. Удержание ноги в согнутом положении. То же другой ногой.

5.И.П. — руки вверх. Приподнимание рук и ног (с помощью инструктора: 1—4 — удержание, 5—8 - расслабление)

6.И.П.— руки согнуты в локтях, ладони в упоре. Приподнять плечи, голову и верхнюю часть туловища: 1—2 удержаться в этом положении 3—4, и.п. — 5—6

7.И.П. — стоя на четвереньках

1—2 — сед на пятках, не отрывая р.р. от пола, 3—4 — вернуться в и.п

8. Из положения стоя на четвереньках подняться в положение стоя на коленях с опорой о шведскую стенку 10-12 раз

9. Перенос веса тела с правой ноги на левую и обратно 10-12 раз

Используемые интернет ресурсы:

1. <https://multiurok.ru/files/kompleks-gimnasticheskikh-uprazhnenii-dlia-detei-s.html>
2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/02/19/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-dlya-detey-s-noda>
3. <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2021/03/15/kompleksy-uprazhneniy-na-koordinatsionnoy>
4. <https://infourok.ru/primerniy-kompleks-adaptivnoy-fizkulturi-dlya-detey-s-noda-dcp-spasticheskoy-tetraparez-v-dou-1657991.html>