

## **Картотека упражнений для развития мануальных способностей**

Воспользуйтесь подборкой упражнений на развитие мануальных способностей у детей с ОВЗ и нормой развития. Упражнения помогут развивать познавательную сферу детей, предметные умения и речь через моторику.

Задачи, которые решают упражнения:

1. улучшить координацию и точность движения руки и глаза, гибкость руки, ритмичность;
2. улучшить мелкую моторику пальцев, кистей рук;
3. содействовать развитию речи;
4. развивать воображение, логическое мышление, внимание, зрительное и слуховое восприятие, творческую активность.

**Инвентарь для упражнений:**

- мячики-прыгуны, диаметром около 2 или 3 см;
- гидрогель;
- любые кубики; геометрические фигуры из очень плотного картона, бархатной бумаги или фетра;
- кусочки ткани или кукольная одежда;
- пуговицы разного размера;
- яркий поднос;
- сыпучий материал — песок, крупа или чай.

<b>Упражнение «Из руки в руку»</b>	Предложите воспитаннику перекладывать кубик, массажный мячик или кинетический мешочек из руки в руку в разных позах — сидя, стоя, шагая. По желанию используйте для упражнения мелкие детали конструкторов или природные материалы — шишки, желуди.
<b>Упражнение «Сожми — разожми»</b>	Попросите воспитанника медленно сжимать и разжимать кулак: пустой или с маленьким массажным мячиком внутри. Задайте для движений ребенка ритм с помощью хлопков где хлопок это сжимание кулака, а пауза — разжимание. Например, используйте последовательность: два хлопка — пауза, один хлопок — пауза — хлопок.
<b>Упражнение «Ищем сокровища»</b>	Предложите воспитаннику выкапывать руками, находить спрятанные мелкие игрушки или фигурки из картона или фанеры: из счетного материала, среди однородного сыпучего или природного материала — песка, фасоли, желудей, мелких кусочков сухой травы. Предложите находить на ощупь игрушку или мячик в пустом мешочке или коробочке, на ощупь определять,

	какая геометрическая фигура из плотного картона, бархатной или гофрированной бумаги, фетра или ткани наклеена на картон; находить небольшие игрушки среди гидрогеля.
<b>Упражнение «Собери бусы»</b>	Предложите воспитаннику надевать на шнурок бусинки. Постепенно усложняйте задание: от хаотичного нанизывания переходите к нанизыванию по заданному порядку, например две красные, одна синяя.
<b>Упражнение «Шнуровки»</b>	Предложите воспитаннику вставлять шнурок в отверстие на картоне или плотной ткани; продергивать шнурок; шнуровать крест-накрест; выполнять узоры-шнуровки, например, заполнить фигурку щенка или слоненка.
<b>Упражнение «Сортировка»</b>	Предложите ребенку разделять 10 и более предметов одного класса на группы. Например, дайте ребенку бумажные куклы (одна из них в красном платье, вторая — в белом) и картонные белые и красные предметы для кукол: сумочка, расческа, мороженое. Задача ребенка — раздать предметы куклам так, чтобы у каждой были предметы ее цвета.
<b>Упражнение «Выложи узор»</b>	Предложите воспитаннику выложить полоску, геометрическую форму из сыпучего материала или бусин; выложить фигурки или детали конструктора в определенном порядке по образцу; выложить фигурки по проведенной вами линии; нарисовать линию или круг, потом продублировать ее мелкими фигурками; проложить по всем линиям крупной простой нарисованной фигуры детали конструктора или пуговицы.
<b>Упражнение «Летели дракончики»</b>	Проговорите вместе с воспитанниками стихотворение: «Летели дракончики, ели пончики, сколько пончиков съели дракончики?» Затем посадите детей парами и предложите озвучивать стишок по очереди по слову. Каждая пара выбирает свое число пончиков. С каждым словом игроки хлопают друг другу ладонью в ладонь, как будто делают хлопок в ладоши, но одна ладонь — одного игрока, вторая — второго. Тот игрок, кто называет последнее число, например семь, должен успеть отдернуть ладонь, чтобы по ней не хлопнули.
<b>Упражнение «Кис-брысь»</b>	Попросите воспитанников выстроиться в круг. Задача каждого ребенка — хлопнуть по рукам другого игрока, успеть убрать свои руки.
<b>Упражнение</b>	На яркий поднос равномерно насыпьте тонким

**«Рисуем пальцами»**

слоем мелкий сыпучий материал, например песок, крупу или маленькие камушки. Попросите ребенка водить пальцем по слою сыпучего материала, нарисовать так линии, по возможности геометрические формы или сделать спонтанный рисунок, оставлять разные следы: пальцем, несколькими пальцами, ладонью, сжатым кулаком, тыльной стороной руки.