

Прикладные снаряды в домашних условиях для детей дошкольного возраста

1. **Гладкая доска с двумя крючками** – одевается на скобу, прикреплённую на дверях. Получилась горка. Высота скобы зависит от роста ребенка. Кататься с горки лёжа на животе, лёжа на спине на четвереньках, на коленях, на ногах стоя, всё с поддержкой. Залазить на горку ребёнок должен сам.
2. **Эта же доска**, но противоположная её сторона вся в рейках. Высота реек 1 см расстояние между рейками 2 см. Ходить по такой доске босиком, на четвереньках.
3. **Круг из проволоки или гимнастический обруч**. Бросать мяч в него поочередно правой и левой рукой, потом двумя руками от груди, из-за головы, на вытянутых руках снизу вверх. Постепенно обруч удалять от ребёнка, поднимать всё выше и выше (как баскетбольное кольцо).
4. **Лента, шнур или верёвка** – фиксируется между двумя игрушками (куклой, машинкой и т.д.). Ребёнок должен перешагивать, подползать под этот шнур, не задев его. Высоту менять.
5. **Детский стульчик**. Подлезать не прямо, а в проём, перпендикулярный входному, достать игрушку. Подлезать под стульчик ногами вперед.
6. **«Залезь на дерево»**. Сначала ребёнок залезает на детский стульчик, потом на стул, затем на стол, на бак, на сервант и т.д. Достал игрушку и сам слезает (подстраховывать).
7. **Простынка**. Положить простынку на пол перед диваном. Ребёнок лежит на спине, ноги на диване. Рисовать ногами цифры, фигуры, одной ногой, затем двумя.
8. **Канат** (можно сделать из старой ветоши – сплести косички, соединить вместе, снова сплести и т.д.). Ходить по канату босиком. Позднее учить лазать по канату.
9. **Шина – камера**. (Старая шина от автомобиля без покрышки). Сидя верхом выполнять упражнения для шеи, рук, верхнего пояса, приседать в шине, проползать в шину и т.д.

Массаж кистей и стоп.

Трудно переоценить всего значения для здоровья ребёнка ежедневную обработку его кистей и стоп. Ладони и стопы – очень значимые рефлексогенные зоны, где представлены все внутренние органы. Проводить массаж лучше утром или после тихого часа днём.

Обработка тыльной поверхности кистей.

1. • Поглаживание круговыми движениями каждого пальчика.
• Растирание мышц каждой фаланги каждого пальчика. Загладить каждый сустав каждой фаланги круговыми движениями по часовой стрелке.
• Загладить каждый пальчик от ногтя на кисть 2-3 раза.
2. • Поглаживание всей кисти от пальчиков до лучезапястного сустава.
• Лёгкое растирание всех углублений, которые идут от пальчиков, между сухожилиями.
• Повторить поглаживание.
• Круговыми движениями поглаживание лучезапястного сустава от центра – вокруг.

Обработка ладоней.

1. Поглаживание, растирание, разминание мышц большого пальца и продолжения большого пальца – мышцы ладони.
2. Поглаживание, растирание, разминание мышц 2-5 го пальцев и продолжения мышц на ладони до лучезапястного сустава.
3. Круговые движения по центру ладони “кашу варила” – поглаживание, растирание-разминание.
4. Круговые движения на самых кончиках каждого пальчика.
5. Прислонить к ладони предметы различного качества и температуры: мягкие, грубые, холодные, тёплые, шёлковые и т.п.
6. Пассивные движения с помощью методиста: обхватить правой ладонью левую ладонь массируемого, переплестя большие пальцы, разворачивать вверх, вниз – супинация, пронация (3-5 раз), другой рукой фиксируя локтевой сустав, сгибание кисти.
7. Активные движения после обработки кистей рук желательно провести по всем суставам:
 - упражнения на плечевой сустав (вращения, сгибания, разгибания, отведение, приведение)
 - упражнения на локтевой сустав (сгибания, разгибания)
 - упражнения на лучезапястный сустав (сгибания, разгибания, отведение, приведение, круговые движения кистей по часовой и против часовой стрелки).