**Общеразвивающие коррекционные упражнения  
для детей с интеллектуальной недостаточностью  
(умственной отсталостью) 3-4 лет**

Все общеразвивающие упражнения дети  с интеллектуальной недостаточностью (умственной отсталостью) 3-4 лет учатся выполнять по подражанию взрослому или совместно со взрослым.

**Упражнения для рук**:   
•    Ставить руки на пояс.   
•    Поднимать руки вперед, вверх, в стороны, сгибать и разгибать руки, скрещивать руки перед грудью и разводить их в стороны, отводить руки за спину.   
•    Хлопать в ладоши перед собой, над головой.   
•    Размахивать руками вперед-назад (из положения руки вниз), вниз - вверх (из положения руки в стороны); помахивать руками над головой и перед собой.  
**Упражнения для туловища:**  
•    Вращаться вправо-влево, свободно размахивая руками.   
•    Передавать предмет тому, кто стоит рядом, кто сидит (назад и вперед).   
•    Сидя на полу, сгибать и разгибать ноги.   
•    Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, двигать од¬новременно руками и ногами.   
•    Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.   
•    Лежа на животе, приподнимать ноги и руки, поворачиваться в одну и другую сторону.  
**Упражнения для ног:**   
•    Ходить на месте.   
•    Делать шаги вперед, в сторону, назад.   
•    Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях.  
•     Приседать, держась руками за опору.   
•    Вставать на цыпочки, выставлять ногу вперед на пятку, шевелить пальцами ног.  
  
***Уважаемые родители***, уделите своему малышу 15минут внимания, и вы увидите результат. Ваш малыш станет на много смелее и увереннее. Подключите к игре всех,  кто живет с вами. Это будет замечательная игра. Удачи Вам.