**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.