|  |
| --- |
| **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**  Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Это доказано рядом исследователей (М.И. Кольцова, Е.И. Исенина, А.В. Антакова-Фомина и др.). Работу по развитию мелкой моторики рук желательно проводить систематически, уделяя ей по 5-10 минут ежедневно. С этой целью могут быть использованы разнообразные игры и упражнения.  Для формирования тонких движений пальцев рук могут быть использованы игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов  **"Сидит белка..."**  Сидит белка на тележке, Продает она орешки: Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому.  Взрослый и ребенок при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.  **"Дружба"**  Дружат в нашей школе девочки и мальчики (пальцы рук соединяются в "замок"). Мы с тобой подружим маленькие пальчики (ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук). Раз, два, три, четыре, пять (поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев), Начинай считать опять. Раз, два, три, четыре, пять. Мы закончили считать (руки вниз, встряхнуть кистями).  **"Дом и ворота"**  На поляне дом стоит ("дом"), Ну а к дому путь закрыт ("ворота"). Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу), В этот домик приглашаем ("дом").  Наряду с подобными играми могут быть использованы разнообразные упражнения без речевого сопровождения:  **"Кольцо"**   * кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца; * то же упражнение выполнять пальцами левой руки; * те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки;   **"Пальцы здороваются"**   * Соединить пальцы обеих рук "домиком". Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т.д.   **"Оса"**   * выпрямить указательный палец правой руки и вращать им; * то же левой рукой; * то же двумя руками;   **"Человечек"**   * указательный и средний пальцы "бегают" по столу; * те же движения производить пальцами левой руки; * те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук ("дети бегут наперегонки");   **"Коза"**   * вытянуть указательный палец и мизинец правой руки; * то же упражнение выполнить пальцами левой руки; * то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;   **"Очки"**   * образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их;   **"Зайчик"**   * вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца; * то же упражнение выполнить пальцами левой руки; * то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;   **"Деревья"**   * поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы;   **"Птички летят"**   * пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз;   **"Сгибание-разгибание пальцев"**   * поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца; * выполнить то же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца; * выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки; * согнуть пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямлять их, начиная с большого пальца; * выполнить то же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца; * выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки;   **"Бочонок с водой"**   * согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие;   **"Миска"**   * пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу;   **"Крыша"**   * соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук;   **"Магазин"**   * руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед крышей;   **"Цветок"**   * руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы;   **"Корни растения"**   * прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз; * одновременно поворачивать кисти рук вверх ладонями - тыльной стороной, сопровождая движения стихотворным текстом: "Бабушка печет блины, очень вкусные они"; * кисти рук одновременно сжимать в кулак - разжимать, при каждом движении кулаки и ладони класть на стол; * положить кисти рук на стол: одна рука сжата в кулак, другая раскрыта. Одновременно поменять положения.   **"Кулак-ребро-ладонь"**   * на плоскости стола три положения руки последовательно сменяют друг друга. Выполняется 8-10 раз правой рукой, затем левой, далее обеими руками.   Описанные выше игры и упражнения обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют выработке изолированных движений, развитию точности движений пальцев.  **Развитию ручной моторики способствуют также:**   * Занятия с пластилином, глиной, соленым тестом, мелким строительным материалом, конструктором; * Нанизывание бус, бисероплетение; * Выкладывание из спичек рисунков, букв, складывание колодцев; * Одновременно левой и правой рукой складывать в коробку пуговицы; * Рисование по трафарету букв, геометрических фигур, штриховка; * Рисование по точкам, пунктирным линиям;   **Массаж рук.**  Проводится сначала на одной руке, затем на другой.   1. Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны 2. Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца 3. Упражнение "Сорока-белобока" 4. Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу 5. Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно 6. Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе 7. Интенсивное растирание каждого пальца 8. Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон 9. "Пальцы ложатся спать": поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении стихотворения:   Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик прыг в кровать, Этот пальчик прикорнул, Этот пальчик уж уснул. Тише, пальчик, не шуми, Братиков не разбуди. Встали пальчики, ура! В детский сад идти пора.   1. "Пальчики здороваются" 2. Повторить первое упражнение. |
| **«Пальчики здороваются»**  Идут четыре братца  Навстречу старшему (Пальцы ритмично соединяются),  Здравствуй, большой! (с большим щепотью)  Здорово, Васька - указка! (большой соединяется с указательным)  Здорово, Мишка - середка! (большой соединяется со средним)  Здорово, Гришка - сиротка! (большой соединяется с безымянным)  Да ты, Крошка - Тимошка! (большой соединяется с мизинцем)  Хочу отметить, что данная пальчиковая гимнастика положительно влияет на переключаемость и концентрацию внимания детей. Поэтому ее можно выполнять в ходе любых других занятий, когда ребенок устал, как средство усиления внимания.  **«Дружные братья»**  Ну-ка, братцы за работу,  Покажи свою охоту (руки сжаты в кулак).  Большаку дрова рубить (разгибает большие пальцы),  Печи все тебе топить (разгибает указательные пальцы),  А тебе воду носить (разгибает средние пальцы),  А тебе обед варить (разгибает безымянные пальцы),  А тебе хлеба месить (разгибает мизинцы).  **«Этот пальчик»**  Этот пальчик - дедушка,  Этот пальчик - бабушка,  Этот пальчик - папочка,  Этот пальчик - мамочка,  Этот пальчик - наш малыш!  (поочередно загибать пальцы в кулачок)  **«Человечки»**  Указательные и средние пальцы «бегают» по столу со словами: «Побежали вдоль реки дети наперегонки».  **«Помощники»**  Мы капусту рубим, рубим (постукивать ребром ладони об стол),  Мы морковку трем, трем (поочередно ладонью и кулаком «тереть» по столу),  Мы капусту солим, солим (движения, имитирующие подсаливание),  Мы капусту жмем, жмем (с силой сжимаем кулачки, а потом разжимаем).  Кроме пальчиковой гимнастики, существует множество видов по развитию мелкой моторики пальцев рук, которыми очень легко и просто необходимо заниматься дома:   * складывание различных плоских фигур из спичек или счетных палочек (от простых геометрических фигур до более сложных: ракета, дом, собака и т.д.); * нанизывание бус (можно использовать как готовые наборы для рукоделия, так и природный материал); * шитье шнурком (можно использовать как готовые пособия, которые продаются в магазине, так и самодельные: в картоне дыроколом Вы можете проделать дырки хаотично или придумать узор, а ребенок может пропускать шнурок через эти дырки, «шить»); * можно рвать бумагу на мелкие кусочки, а затем делать из нее аппликации; * собирать различные мозаики. |