|  |
| --- |
| **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.
 |