

Пальчиковая гимнастика.

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от трех до пяти раз сначала одной, затем другой рукой, а в завершение – двумя руками вместе. Взрослые следят за правильной постановкой кисти руки ребенка и точностью переключения с одного движения на другое. Указания должны быть спокойными, доброжелательными, четкими.

«Веер»

*Солнце светит очень ярко,
И ребятам стало жарко.
Достает красивый веер –
Пусть прохладой повеет.*

Соединить прямые пальцы рук. Расслабить руки от локтя, превратив их в большой веер, который обмахивает лицо ветерком.

«Мы считаем»

*Можно пальчики считать:
Раз-два-три-четыре-пять.
На другой руке – опять:
Раз-два-три-четыре-пять.*

Поочередно разгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого.

«Здравствуй»

*Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок,
Здравствуй маленький дубок!
Мы живем в одном краю –
Всех я вас приветствую!*

Пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, хлопывая друг друга кончиками.

«Человечек»

*«Топ-топ-топ!» - топают ножки.
Мальчик ходит по дорожке.*

Указательный и средний палец правой (затем левой) руки «ходят» по столу.

«Дождик»

*Дождик-дождик,
Полно лить,
Малых детушек
Мочить!*

Подушечки правой (левой) руки прижать к столу. Попеременно постукивая ими по поверхности стола (как игра на пианино).

«Зайчик – кольцо»

*Прыгнул зайчика с крылечка
И в траве нашел колечко.
А колечко непростое –*

Блестит, словно золотое.

Упражнение основано на переходе из одной позиции в другую:

1. пальцы – в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны;
2. большой и указательный пальцы соединить в кольцо, остальные пальцы развести в стороны.

Пальчиковую гимнастику желательно проводить каждый день, и обязательно проводить до и после выполнения упражнений по штриховке и письму. Количество повторений каждого упражнения можно уменьшать или увеличивать в зависимости от желания ребёнка.

Пальчиковые шаги.

1 этап работы: знакомство с ритмом стихка, сопровождающий упражнение. Сначала ребенок может отхлопать или отстучать ритм стихотворения, затем «прошагать» указательным и средним пальцем этот ритм по столу. Когда малыш усвоит ритм шагов можно переходить к работе на страницах. Например:

- | | |
|-----------------------------|--|
| Улитка Уля ждет гостей, | - 4 хлопка (4 пальчиковых «шага» по дорожке) |
| Уже готов пирог, | - 3 хлопка (3 пальчиковых «шага» по дорожке) |
| Варенье, мёд, конфеты, торт | - 4 хлопка (4 пальчиковых «шага» по дорожке) |
| И йогурт, и творог. | - 3 хлопка (3 пальчиковых «шага» по дорожке) |

2 этап работы: знакомство с дорожками, по которым ребенок будет «шагать» пальчиками. Перед началом работы ребенок можно просто проводить пальчиками по дорожкам. Когда ребенок будет готов «прошагать» дорожку с речевым сопровождением, начинайте работу с самого легкого варианта – «шаги» указательным и средним пальцами. Усложнение состоит в том, что постепенно вводятся остальные пальчики руки в следующей последовательности: указательный и средний; указательный и безымянный; указательный и мизинец; большой и мизинец; большой и указательный; большой и средний; большой и безымянный; средний и безымянный; средний и мизинец; безымянный и мизинец.

Ребенок будет испытывать трудности, работая с безымянным пальчиком и мизинцем, так как в быту используются движения преимущественно первых трех пальцев (большой, указательный, средний) и смежной с ними частью ладони. Поэтому очень важно прорабатывать все предложенные варианты, несмотря на трудность их выполнения. «Шагая» пальчиками, важно подключать к работе кисть руки. Движения кисти руки в запястье помогут выполнять сложные в воспроизведении «шаги». На этом этапе стихотворный текст может произносить как взрослый, так и ребенок.

3 этап работы: содружественные (одновременные) движения пальчиками обеих рук. Этот этап предполагает работу одноименных пальчиков обеих рук. Этот этап предполагает работу одноименных пальчиков обеих рук без

речевого сопровождения. Пальчики левой руки работают по четной странице разворота, правой руки – по нечетной.

4 этап работы: наиболее сложный этап, когда ребенок учится выполнять одновременные разнотипные движения пальцев рук (пальчики одной рукой «шагают» вверх, другой – «вниз»). Разнотипность движений может заключаться и в использовании разных пальчиков разных рук (на левой руке работают указательный и средний пальчики, на правой – большой палец и мизинец). Эта работа требует более высокого уровня регуляции, в отличие от содружественных движений, воспитывает у ребёнка сосредоточенность, умение сконцентрироваться и удержать внимание.

Массаж пальцев.

Ребёнок сам или с помощью взрослого делает массаж каждого пальца левой и правой руки, начиная с кончиков, поглаживающими, растирающими и круговыми движениями. Повторяют массаж обеих рук в течении 1-2 мин, заканчивают поглаживающими движениями. Массаж ведущей руки делается чаще.

- Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
- Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
- Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
- Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
- Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнения с двумя грецкими орехами, перекачивая один через другой, одной рукой, затем другой.
- разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.