

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие мелкой моторики, а также познавательных психических процессов и 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 3 - 5 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 нашем классе 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.

"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 следующие занятия:

- 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.

Массаж проводится сначала на одной руке, затем на другой.

Техника проведения массажа руки:

- Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны
- Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца
- Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу
- Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно
- Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе
- Интенсивное растирание каждого пальца
- Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон.

