

Пальчиковая гимнастика (упражнения) с ручкой!!!

(подготовила: учитель-дефектолог, Светлана Владимировна)

В настоящее время в детских учреждениях при подготовке детей к школе стали акцентировать внимание на проблеме подготовки руки к письму. Это связано с тем, что обычными стали ситуации, когда ребенок уже учится в 1 классе, а рука его не подготовлена или недостаточно подготовлена к тому, чтобы в течение учебного дня успешно справляться с объемом письменных заданий учителя.

Дети много и долго пишут на уроках в школе. И даже в старших классах одни учащиеся ощущают дискомфорт в мышцах доминантной руки, другие – утомление и даже переутомление мышц, как результат их слабости или вялости, что выражается в затекании кисти или пальцев, удерживающих ручку, в легком онемении их, возникновению тремора (дрожания), приводящего к написанию вибрирующих линий букв, цифр и т.д.

В комплексе мер по развитию и совершенствованию «тонких» движений пальцев рук педагогам и родителям предлагается пальчиковая гимнастика с ученической ручкой.

Дети младшего школьного возраста, имеющие тенденцию к игре, получают возможность поиграть с ручкой на уроке, что удовлетворит потребность, доставит удовольствие, снимет общую усталость, уменьшит психологическую нагрузку и даст возможность переключиться на другой вид деятельности.

Самомассаж и упражнения комплекса пальчиковой гимнастики следует проводить сначала для одной руки, а потом для другой с целью симметричного развития мышц пальцев рук, для равномерной циркуляции крови и поддержания энергетического баланса.

Пальчиковую гимнастику с ручкой целесообразно выполнять не только на одном уроке в качестве его фрагмента, а на нескольких. Повторение упражнений с отдалением во времени поддерживает мышцы и эмоции ребенка в тонусе. Это положительно влияет на обменные процессы, что очень важно в период формирования детского организма.

Далее несколько упражнений с ученической ручкой.

1. Во всех упражнениях лучше использовать ученическую ручку с гранями.

САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ¹

Исходное положение:

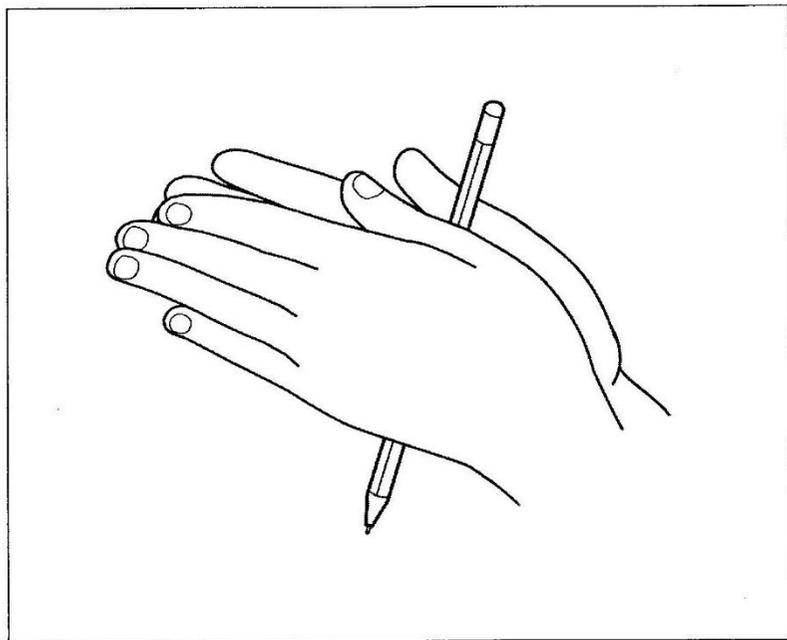
Соединить ладони пальцами вперед. Ручка находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.

Содержание упражнения:

Перемещать ладони вперед-назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.

Дозировка:

До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку.



САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ

Исходное положение:

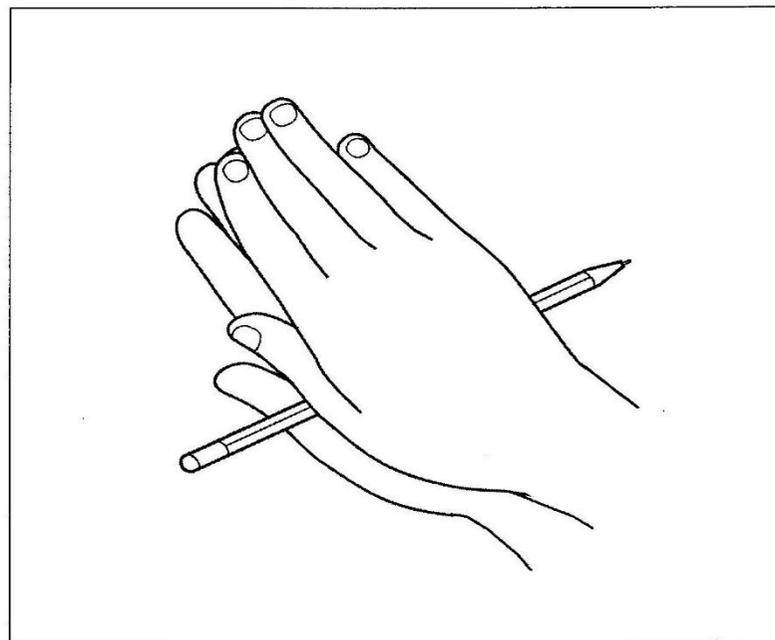
Не выпуская ручку, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая – снизу. Ручка находится в горизонтальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.

Содержание упражнения:

Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.

Дозировка:

До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку (ладонь).



САМОМАССАЖ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

Исходное положение:

Взять ученическую ручку подушечками большого и указательного пальцев. Ручка находится в вертикальном положении.

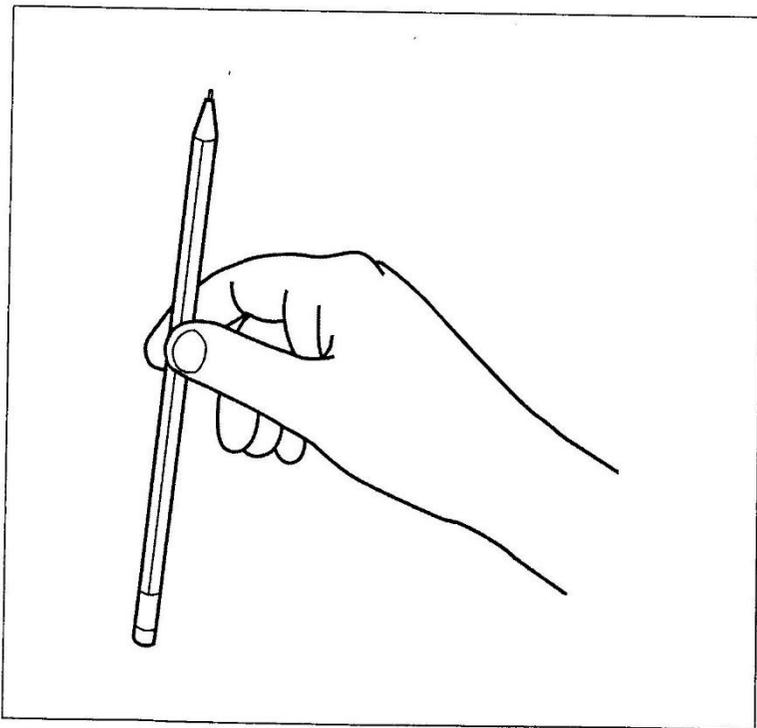
Содержание упражнения:

Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать ручку вперед-назад, слегка нажимая на нее.

Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

Дозировка:

До 4–5 движений.



САМОМАССАЖ (ПОВЕРХНОСТНЫЙ) ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ КИСТИ РУКИ

Исходное положение:

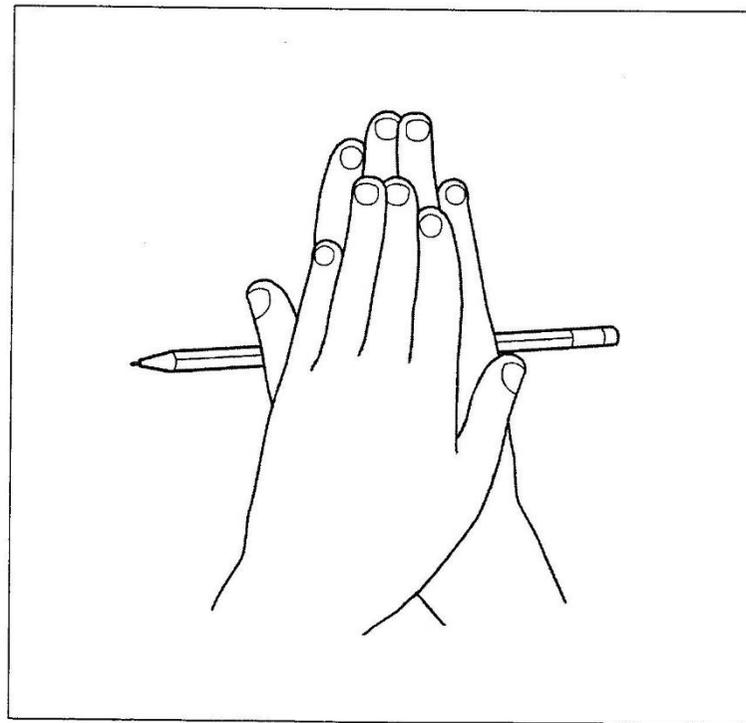
Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть ее ладонью с выпрямленными пальцами.

Содержание упражнения:

Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей ученическую ручку.

Дозировка:

До 3–4 движений от кончика каждого пальца.



САМОМАССАЖ (ГЛУБОКИЙ) ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ КИСТИ РУКИ

Исходное положение:

Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть руку ладонью так, чтобы она оказалась у основания пальцев и зрительно делила кисть руки на две части.

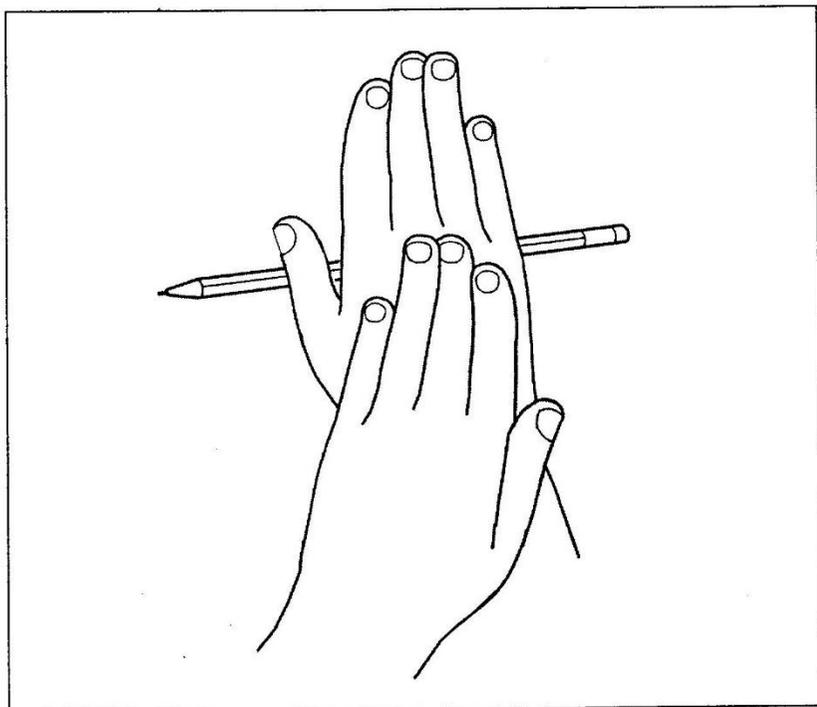
Содержание упражнения:

Выпрямленными пальцами другой руки с силой нажимать, пружиня мышцы первой части кисти руки.

Переместить пальцы на вторую часть кисти и аналогичным способом попружинить мышцы.

Дозировка:

3–4 раза для каждой части кисти.



САМОМАССАЖ ПОДУШЕЧКИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

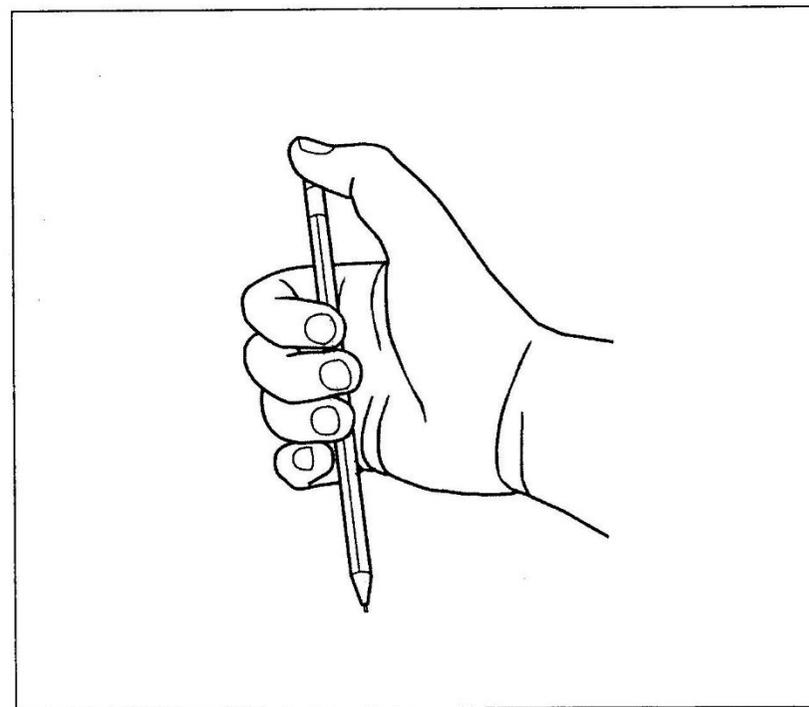
Исходное положение:

Положить ученическую ручку горизонтально на ладонь ведущей руки — на подушечки четырех пальцев.

Содержание упражнения:

Подушечкой большого пальца перетирающими движениями, слегка нажимая, перемещать ручку вниз-вверх.

Дозировка: до 5 движений.



ТРУДОЛЮБИВЫЙ МУРАВЕЙ

Исходное положение:

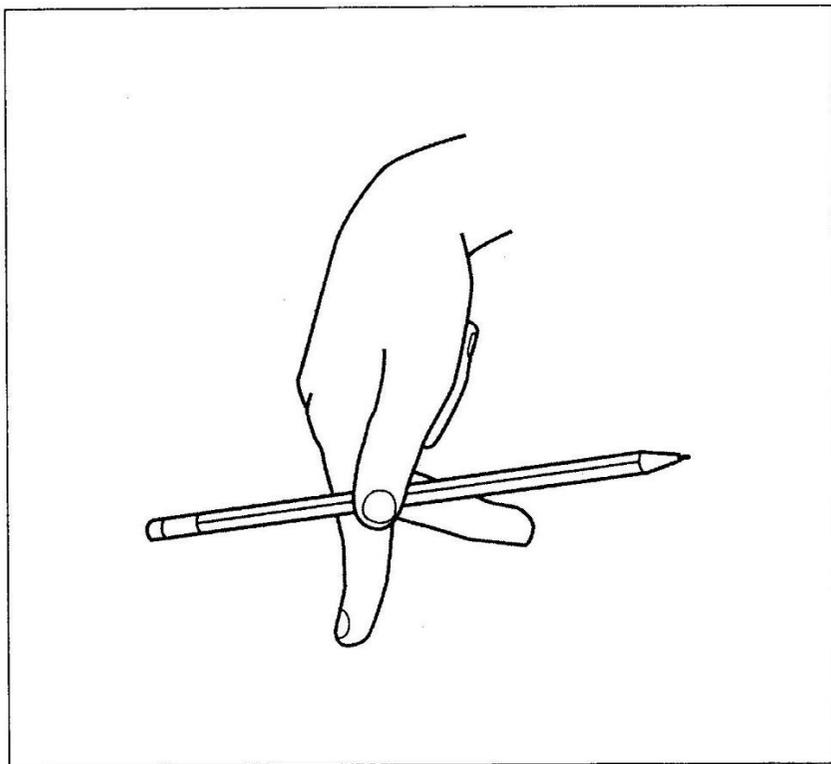
Зажать ученическую ручку между указательным и средним пальцами.

Содержание упражнения:

Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом ручку. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку.

Дозировка:

2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ВСТРЕЧА БРАТЬЕВ

Исходное положение:

Руки вытянуты вперед, ладони обращены друг к другу. Концы ученической ручки зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.

Содержание упражнения:

Вариант А

Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечке мизинца левой руки. Затем указательным пальцем левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.

Вариант Б

Указательный палец правой руки последовательно встречается со всеми «братьями» левой руки.

Вариант В

Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.

Дозировка:

2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

