

Отдел образования администрации Шатковского муниципального округа  
Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята  
на заседании пед.совета  
от « 5 » 09 2024 г.  
протокол № 2

Утверждено приказом  
« 05 » 09 2024 МОУ г. № 66  
ДО ДЮЦ  
Директор  
 Л.В. Грудина



**АДАптированная образовательная программа  
по развитию мелкой моторики  
социально- гуманитарной направленности**

**«НАШИ РУКИ НЕ ДЛЯ СКУКИ»**

**для ребёнка с ЗПР**

Возраст обучающегося 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Куликова Ольга Алексеевна  
1 квалификационная категория

Шатки 2024 г

## Пояснительная записка

За последнее время отмечается тревожная тенденция роста количества детей с отклонениями физического и психического здоровья, которые обусловлены биологическими, экологическими, социально-психологическими и другими факторами, а также их сочетанием. Значительную часть среди этих детей занимают дети с задержками психического развития (ЗПР).

Задержка психического развития - это замедление темпа развития психических процессов, выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, малой интеллектуальной целенаправленности.

Программа коррекционного курса по развитию общей и мелкой моторики предназначена для обучающегося 12 лет с (ЗПР).

Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. Под крупной моторикой подразумеваются разнообразные движения тела, рук и ног.

Кончики пальцев рук — это «второй мозг». Еще великий немецкий философ И. Кант писал, что «рука является вышедшим наружу головным мозгом». Уровень развития моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к обучению.

В результате вышесказанного *актуальность* настоящей программы необходима и продиктована временем.

Программа «Наши руки не для скуки» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с изменениями и дополнениями;
2. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года №78-ОЗ "Об образовании в Свердловской области"; изменениями и дополнениями;
3. Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 14.08.2015г. №38528);

**Цель** программы моторного развития обучающегося с ЗПР - создание условий для комплексного развития и коррекции мелкой моторики, координации движений пальцев рук, способствующих оптимизации психического развития.

Достижение цели предусматривает решение ряда **задач**:

Обучающие:

- исправление недостатков моторики;
- совершенствование зрительно-двигательной координации;
- формирование точности и целенаправленности движений и действий;
- обучение графическим навыкам письма.

Развивающие:

- развитие умения производить точные движения кистью и пальцами рук.
- развитие способности координированной работы рук со зрительным восприятием.
- развитие творческой активности, пространственного мышления.

Воспитывающие:

- воспитание аккуратности, усидчивости.
- воспитание внимательности к выполнению заданий.
- воспитание уважительного, бережного отношения к своему труду.

Эта программа даёт возможность проведения диагностики развития мелкой моторики рук, что позволяет планировать индивидуальную работу с обучающимся. Возможность непрерывного мониторинга обусловлена тем, что выполнение развивающих игр и упражнений предоставляют информацию о текущем уровне развития детей.

С целью определения эффективности проводимых занятий можно использовать методики тестирования: методику «Домик», разработанную Н.И. Гуткиной; методику «Дорожки» Л.А. Венгера; методику «Графический диктант» Д.Б. Эльконина и др.

*Новизна* программы: использование нетрадиционных техник для развития ручной умелости: скатывание бумажных шариков, обрывание бумаги, работа с пластилином, бумагой, природным материалом, шаблонами, трафаретами и другими материалами.

*Ожидаемые результаты* освоения программы:

Ребенок должен знать:

- виды бумаги (цветная, неокрашенная, гофрированная, бархатная);
- свойства бумаги (тонкая, толстая, мягкая, жесткая);
- понятие «оригами», «шаблон»;
- виды штриховки (вертикальная, горизонтальная, по диагонали);
- основные правила склеивания;
- понятие «конструктор»; «мозаика».

Ребенок должен уметь:

- применять простейшие приемы складывания бумаги (пополам, вчетверо, гармошкой);
- работать с бумагой, с природным материалом, с конструктором, с кубиками;
- пользоваться клеем, кисточкой, ножницами, стеклом;
- работать с трафаретами;
- изготавливать детали по шаблону;
- выполнять аппликации;
- обводить по точкам, по трафарету;
- рисовать по контуру, раскрашивать;
- застегивать, расстегивать пуговицы, молнии, завязывать и развязывать ленты, шнурки.

### **Методы и формы работы:**

Программа по развитию мелкой моторики детей с ЗПР предполагает использование следующих форм:

- беседа;
- дидактическая игра;
- физические упражнения;
- пальчиковые гимнастики;
- графические диктанты;
- индивидуальная коррективная работа.

Основной формой организации учебного процесса является коррекционное занятие, которое проводится с использованием разнообразных дидактических игр, занимательных упражнений. Структура занятий предусматривает обязательное сочетание различных видов деятельности

учащегося и комплексное воздействие на разные органы чувств. Коррекционная работа проводится индивидуально.

Форма коррекционных занятий очная. Занятия проводятся во вторую половину дня. Продолжительность занятий: два академических часа по 30 минут с перерывом 10 минут. Количество часов, предусмотренных учебным планом – 36 часов (1 час в неделю).

### **Содержание курса.**

- Пальчиковая гимнастика

Пальчиковые игры, сопровождающиеся стишками и потешками; сжимание – разжимание пальцев, кулачков; напряжение-расслабление пальцев; массаж кистей рук.

- Лепка

Знакомство с материалами (пластилин, соленое тесто). Приемы использования стека. Приемы изготовления изделий путем вытягивания из целого куска.

- Аппликация

Знакомство с различными видами бумаги (неокрашенная – цветная, гофрированная, бархатная); инструментами, необходимыми для работы с бумагой (ножницы, кисточка), их назначение и применение; свойствами бумаги (толстая – тонкая, мягкая – жесткая). Приемы работы с бумагой: вырывание, сминание, разрезание, изготовление деталей по шаблону. Техника безопасности при работе с бумагой и ножницами.

- Графические упражнения

Ознакомление с различными видами штриховки, рисование по клеточкам (по образцу), графические игры (дорожки, дорисуй, обведи по контуру), работа с трафаретами.

- Игры и действия с предметами

Игры с карандашом, бусами, орехами, счетными палочками; застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, молний, крючков; завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков; переборка круп; работа с мозаикой и строительными материалами, прищепками.

### **Педагогические принципы:**

- Принцип субъективности - отношение к обучающемуся не как к пассивному реципиенту коррекционных и развивающих воздействий, но как к личности с индивидуальным набором потребностей, установок, взглядов и т.д.
- Принцип активности – всемерное вовлечение учащегося в разные формы творческого самораскрытия с проявлением им инициативы и ответственности
- Партнерство – уважение позиции ребенка, стимулирование его к выражению чувств и мыслей.
- Обратная связь – ответ участников занятий о своих мыслях, чувствах и впечатлениях от работы и взаимодействия друг с другом.
- Интегративность – активизация и развитие в ходе занятия эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности, в пределах, обусловленных ограниченными возможностями здоровья.
- Игротерапия - позволяет моделировать систему социальных отношений в наглядно – действенной форме в особых игровых условиях, возрастает мера социальной компетентности, развивается способность к разрешению проблемных ситуаций; формируются партнерские взаимоотношения ребенка с педагогом, что обеспечивает возможность позитивного личностного развития. Игротерапия позволяет организовать поэтапную отработку в игре новых, более адекватных способов ориентировки ребенка в проблемных ситуациях, происходит постепенное формирование способности ребенка к произвольной регуляции деятельности на основе подчинения поведения системе правил, регулирующих выполнение роли, и правил, регулирующих поведение в игровой команде.

- Психогимнастика - в основе лежит использование двигательной экспрессии. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитии лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения.

**Возможные трудности в организации образовательного процесса:** у учащегося нет интереса к новому виду деятельности; трудность привлечения ребенка к занятиям; у учащегося не хватает усидчивости, точности и аккуратности в работе, он постоянно отвлекается и торопится; ребенок начинает нервничать если у него, что-то не получается; проявляет агрессию; ребенок не хочет заниматься, старается сократить время занятия объясняя это своей усталостью; трудность сохранения мотивации на протяжении всего занятия.

На эффект педагогической программы влияют также следующие факторы:

1. Установка социального окружения на психолого–педагогическое воздействие.
2. Клинические особенности дефекта, психосоматические особенности ребенка с умственной отсталостью.
3. Характерологические и психофизические особенности ребенка.

Эффективность коррекционных занятий значительно повышается, если соблюдаются **правила организации занятий**.

Основные из них:

1. Перед каждым занятием следует объяснить его цель: что будем делать, как, для чего.
2. Через каждые 10 мин занятия целесообразно проводить физминутки, используя упражнения на расслабление, формирование правильной осанки, упражнения для глаз.
3. Начинать занятие следует с разминки, далее давать более легкое задание, затем переходить к более сложному заданию и заканчивать выполнением заданий, которые не вызывают у ребенка особых затруднений.
4. Соотношение известного материала и совсем неизвестного может составлять 75% к 25%.
5. Предоставить возможность ученику самому выбрать оптимальный темп деятельности; установки всех заданий давать, не на скорость, а на качество.
6. Обязательно оценивать работу, отмечая правильность выполнения допущенные ошибки, объясняя, как их нужно исправить. Любые замечания должны быть поддерживающими и конструктивными.
7. Поощрять инициативу ребёнка, интерес, желание задавать вопросы, обратиться за помощью.
8. Следить за соблюдением правильной осанки.
9. Закончить занятие следует на оптимистичной ноте.

### Календарно-тематическое планирование

План занятия	Цель занятия	Содержание
<p align="center"><b>Сентябрь</b> <u>1 занятие</u></p> <p>- Диагностика</p> <p>- Рисование методом тычков. «Осеннее дерево»</p> <p>- Лепка из пластилина «Огуречик», «Томат»</p>	<p>Выявить уровень развития общей и мелкой моторики.</p> <p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность, развивать чувство ритма</p>	<p>Приложение 1</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья». Дид. игра «Чудесный мешочек»- выбрать томат, огурец Познакомить с нетрадиционной техникой рисования.</p>

<p align="center"><u>2 занятие</u></p> <p>-Рисование методом тычков (Яблоко) - Выполнение штриховки сверху вниз - Аппликация « Осеннее дерево»</p>	<p>Совершенствовать умение в данной технике. Развивать чувство ритма, композиции.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» Дид.игра «Чудесный мешочек»- выбрать яблоко Музыкальная физминутка «Зайка серенький»</p>
<p align="center"><u>3 занятие</u></p> <p>- Лепка из пластилина «Груша» - Выложить из мозаики дорожку следующим образом: красный, синий, зелёный и т.д. продолжить логическую цепочку. - Аппликация «Овощи в банке»</p>	<p>Совершенствовать умение в данной технике. Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»  Дид.игра «Чудесный мешочек»- выбрать грушу</p>
<p align="center"><u>4 занятие</u></p> <p>- Пластилинография «Кленовый лист». - Выполнение штриховки горизонтальной - Аппликация «Осенний лес»</p>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность, формировать умение придавливать шарики пластилина добываясь изображения листьев</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Дружат пальчики» Пальчиковая гимнастика «Осенние листья»  Музыкальная физминутка «Зайка серенький»</p>
<p align="center"><b>Октябрь</b> <u>5 занятие</u></p> <p>- Пластилинография «Дождик»  - Выложить фигурку из палочек « Качели» по нарисованному контуру.  - Пишем по клеточкам (Продолжить узор по клеточкам)</p>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность. Учить примазывать кусочки пластилина, заполняя пространство внутри</p> <p>Развивать графические умения и навыки, обводить рисунок по точкам</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «мы капусту рубим.рубим»  Пальчиковая гимнастика «Комарики»</p>
<p align="center"><u>6 занятие</u></p> <p>- Пластилинография «Разноцветный зонтик»  - Выполнение штриховки сверху вниз «Идёт дождик» провести карандашом линии длинные и короткие. - Выкладывание фигурок из палочек. «Дерево» по контуру</p>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность. Учить примазывать кусочки пластилина, заполняя пространство внутри</p> <p>Развивать графические умения и навыки, обводить рисунок по точкам</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Комарики»  Музыкальная физминутка «Зайцы делают зарядку»</p>
<p align="center"><u>7 занятие</u></p> <p>- Рисование красками «Осень»  - Выложи горошком по нарисованному контуру «Мухомор».</p>	<p>Продолжать работать над развитием мелкой моторики руки, развитие координации и точности движений.</p> <p>Учить работать ножницами</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Замок»  Самомассаж ладоней</p>

- Аппликация «Дождь»		
<u>8 занятие</u> - Рисуем пальчиками «Осеннее дерево», - Рисование «дождик» - Обведи по контуру и разложить по корзинкам овощи и фрукты	Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность.	Пальчиковая гимнастика «Осенние листья» Пальчиковая гимнастика «Дождик» Рисование пипеткой «дождик» Музыкальная разминка «Тучка»
<u>9 занятие</u> - Рисуем пальчиками «Рябина»  - Пишем по клеточкам (продолжи узор по клеточкам) - Перебирание узелков завязанных на верёвке.	Продолжать работать над развитием мелкой моторики руки, развитие координации и точности движений. Развивать графические умения и навыки, обводить рисунок по точкам	Пальчиковая гимнастика «Ягодки»
<b>Ноябрь</b> <u>10 занятие</u> - Лепка из солёно теста «Грибы» - Рисование по трафарету (внутренняя обводка) овощей.  - Закрашивание фруктов, не выходя за линию	Учить раскатывать из маленьких шариков теста столбики и соединять их с дополнительным материалом (скорлупа фисташек) Развивать графические умения и навыки	Пальчиковая гимнастика «Пять человечков»  Музыкальная разминка «Тучка»
<u>11 занятие</u> - Лепка из солёного теста «Солнышко лучистое»  - Выполнение шнуровки - «Волшебные узоры». Учить детей рисовать пальчиком на подносе с манкой.	Работать над развитием мелкой моторики руки, развитием координации и точности движений. Развивать графические умения и навыки	Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» Пальчиковая гимнастика «Компот».
<u>12 занятие</u> - Контурная мозаика «Грибок»  - Рисуем гуашью «Осенние листья»	Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность  Знакомство с техникой печатания листьев. Развивать внимание, мелкую моторику, речь	Пальчиковая гимнастика «комарики»  Музыкальная разминка «Звонкие ладошки»
<u>13 занятие</u> - Контурная мозаика «Зонтик»  - Пластилинография «Рябина»	Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность	Пальчиковая гимнастика «Как у нас семья большая» Музыкальная разминка «Звонкие ладошки»
<b>Декабрь</b> <u>14 занятие</u> - «Профессии»	Работать над развитием мелкой моторики руки, развитием координации и	Пальчиковая гимнастика «мы капусту рубим.рубим»

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа с конструктором</li> <li>- « Собери машинку из геометрических фигур»</li> <li>- Рисование прямых линий- «Рельсы для поезда»</li> <li>« Помоги повару отделить фасоль от гороха»</li> </ul>	<p>точности движений.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Компот».</p> <p>Пальчиковая гимнастика « Снежный ком».</p>
<p style="text-align: center;"><u>15 занятие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Строим дом» -</li> <li>- Работа в тетради с трафаретами</li> <li>- Аппликация «Совёнок».</li> </ul>	<p>Развивать мелкую моторику, ориентировку на плоскости. Продолжать формировать графические навыки.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Как у нас семья большая»</p> <p>«Мой дом» Выкладывание домика из геометрических фигур</p> <p>На шаблон наклеить порванные кусочки бумажной салфетки, нарисовать глаза, клюв, лапки.</p>
<p style="text-align: center;"><u>16 занятие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «В мире животных» (домашние)</li> <li>- Игра «Мы помощники», закручивание и раскручивание болтиков</li> <li>- «Поиграем с котёнком» - рисование разноцветных клубков</li> </ul>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «На ладошку села кошка».</p> <p>Обвести котёнка по точкам, обклеить ватой, нарисовать глаза, коготки.</p> <p>Музыкальная разминка.</p>
<p style="text-align: center;"><u>17 занятие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пластинография «В мире животных» (ёж) с использованием природного материала</li> <li>- Работа в тетради, рисование «сугробов», волнистых линий самостоятельно</li> </ul>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность, внимание, мышление, память.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Дружат пальчики»</p> <p>Нанести толстый слой пластилина на шаблон ежа и из семян подсолнечника сделать ежу иголки.</p> <p>Музыкальная разминка «За лапку»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Январь</b> <u>18 занятие</u></p> <p>Гирлянда на ёлку! – выкладывание геометрических фигур в определённой последовательности.</p> <p>Оригами «Новогодний шарик»</p>	<p>Развивать уровень мелкой моторики, внимание, мышление, память.</p> <p>Учить соблюдать ритм при выкладывании фигур.</p> <p>Учить складывать круг пополам и находить середину.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Ладочки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика « Снежный ком».</p>
<p style="text-align: center;"><u>19 занятие</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аппликация «Ёлочка»</li> <li>- Рисование «Елочные</li> </ul>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность, внимание, мышление, память.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Дружат пальчики»</p> <p>Выкладываем дорожки из цветных камушков.</p>



украшения»	Продолжать учить работать - ножницами, формировать графические навыки.	Музыкальная разминка «Руку правую вперёд..»
<u>20 занятие</u> - «Снегопад» -снежинки обрыванием салфетки - Рисование манкой - Сложить из тонких бумажных полосок снежинку по образцу	Укреплять мышцы пальцев и кистей рук, сгибательные и разгибательные движения кистей рук. Развивать умение управлять своими движениями.	Пальчиковая гимнастика «Дружба» «Снегопад». Делаем снежинки: мелко рвём бумажную салфетку. «Ветерок». С помощью резиновой груши, пытаемся сдуть «снежинки». «Цветные льдинки» - с помощью пинцета разложить бусины по соответствующим цветным тарелочкам. «Зимний пейзаж» - на трафарет дерева наклеить манку.
<u>Февраль</u> <u>21 занятие</u> - «Зимние забавы». «Маленький конструктор» - выгибание из проволоки круглого снежка. Шнуровка «Коньки». Рисование лыжни пальчиками на крупе.	Развивать зрительно-моторную координацию. Развивать умение управлять своими движениями	Пальчиковая гимнастика «Снежок». Музыкальная разминка «Руку правую вперёд..»
<u>22 занятие</u> - «Зимующие птицы». - Угощение для птиц (сортировка семян), «Птица» - обводка трафарета птицы и штриховка по показу в разных направлениях.	Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность Учить обводить трафарет Продолжать формировать графические навыки	Пальчиковая гимнастика «На ладошку села кошка». Музыкальная разминка «Руку правую вперёд..» «Посмотри, кто спрятался в комочке?» - разгладить скомканные в шарики листы бумаги с изображенными на них контурами зимующих птиц
<u>23 занятие</u> «День защитника отечества» - Из риса выложить салют по нарисованному контуру. - Штриховка «Танк» - Сувенир для папы	Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность Учить обводить трафарет Продолжать учить работать - ножницами, формировать графические навыки.	Пальчиковая игра «Солдаты» Музыкальная разминка
<u>24 занятие</u> «Маленький конструктор» - делаем геометрические фигуры из мягкой проволоки. «Обитатели моря» -	Развивать зрительно-моторную координацию. Развивать умение управлять своими движениями	Пальчиковая игра «Солдаты» «Маленький конструктор» - «Маленький мастер» - учимся пользоваться отвёрткой и гаечным ключом.

дидактическая игра		
<p align="center"><b>Март</b></p> <p align="center"><u>25 занятие</u></p> <p>«8 марта»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сматываем клубки для бабушки.</li> <li>- Аппликация «Открытка для мамы»</li> </ul>	<p>Развивать зрительно-моторную координацию.</p> <p>Развивать умение управлять своими движениями</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Мы посуду перемыли»</p> <p>Открытка для мамы. Заготовку (восьмёрку) – обматываем цветными нитками, украшаем бусинами.</p>
<p align="center"><u>26 занятие</u></p> <p>«Весна пришла»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Солнышко лучистое» - работа с прищепками;</li> <li>- «Обрывная аппликация «Цветок»;</li> </ul>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность, внимание, мышление, память.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Солнышко»;</p> <p>Музыкальная разминка «Солнышко лучистое»</p>
<p align="center"><u>27 занятие</u></p> <p>«Мебель»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выкладывание из палочек предметов мебели</li> <li>- Складывание картинки по образцу</li> <li>- Штриховка</li> </ul>	<p>Развитие мелких движений пальцев рук, их двигательной активности.</p> <p>Развитие ориентировки на плоскости,</p> <p>Познакомить с новым видом штриховки: клубок</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»;</p> <p>Музыкальная разминка «Солнышко лучистое»</p>
<p align="center"><u>28 занятие</u></p> <p>«Народные промыслы»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Аппликация «Узор на платочке»</li> <li>- «Бусы для матрёшки» - нанизывание пуговиц на леску, чередуя большие и маленькие пуговицы..</li> </ul>	<p>Развивать мелкую моторику.</p> <p>Закреплять приёмы владения ножницами.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Матрёшки»;</p>
<p align="center"><b>Апрель</b></p> <p align="center"><u>29 занятие</u></p> <p>«Перелётные птицы»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Домик для скворца» - выкладывание из палочек по принципу «колодца»</li> <li>- Аппликация «Птичка»</li> </ul>	<p>Упражнять в выкладывании фигур из счётных палочек.</p> <p>Работать над развитием зрительно моторных функций.</p> <p>Продолжать учить работать ножницами</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Встречаем птиц».</p> <p>Обвести птицу по трафарету и вырезать.</p> <p>Музыкальная разминка «Зайка серенький»</p>
<p align="center"><u>30 занятие</u></p> <p>«Полёт на луну»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лепка из пластилина «Ракета»</li> <li>- Пластилинография «Планета Земля»</li> </ul>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность, внимание, мышление, память.</p> <p>Продолжать учить работать ножницами</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Весна»</p> <p>Обвести трафареты звёзд, вырезать и наклеить на картон.</p> <p>Выложить ракету из палочек.</p> <p>Музыкальная разминка «Звонкие ладошки»</p>
<p align="center"><u>31 занятие</u></p> <p>«В мире животных» (насекомые)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пластилинография «Бабочка»</li> </ul>	<p>Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность, внимание, мышление, память.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Сороконожка».</p> <p>Музыкальная разминка «Тучка»</p>

- Рисуем узор по клеточкам - Аппликация «Божья коровка»	Продолжать учить работать ножницами, формировать графические навыки.	
<u>32 занятие</u> - Лепка из пластилина «Улитка» - «Овечка» поделка из природного материала	Работать над развитием мелкой моторики руки, развитием координации и точности движений.	Пальчиковая гимнастика «Лодочка» Слепить из пластилина длинную колбаску и свернуть её в спираль. Настольная игра «Забей мяч в ворота». Упражнение «Дорисуй» Музыкальная разминка «Заинька»
<u>33 занятие</u> - «Строим дом»- лепка из пластилина - Аппликация «Цветы»	Работать над развитием мелкой моторики руки, развитием координации и точности движений. Продолжать учить работать ножницами	Пальчиковая гимнастика «Есть у каждого свой дом» Лепить колбаски из пластилина и выложить их по контуру дома на картоне. Сложить дом из геометрических фигур. Д.и. «Подбери заплатки к коврикам»
<b>Май</b> <u>34 занятие</u> «День Победы» - Салют» - из цветной бумаги (отрывать мелкие кусочки от цветной бумаги и наклеивать на картон) - Изготовление гвоздики	Развивать уровень мелкой моторики и тактильную чувствительность, внимание, мышление, память. Продолжать учить работать ножницами, формировать графические навыки.	Пальчиковая гимнастика «Дружат пальчики»  «Гвоздика» - из красных бумажных салфеток и трубочки для коктейля.
<u>35 занятие</u> «Скоро лето» - Аппликация из ваты и бумаги «Одуванчик» - Рисование красками «Цветущая веточка»	Продолжать работать над развитием мелкой моторики руки, развитие координации и точности движений.	Пальчиковая гимнастика «Котята».  Музыкальная разминка. Рисование пальчиками на крупе (солнышко)
<u>36 занятие</u> - Диагностика	Выявить уровень развития общей и мелкой моторики после проведения коррекционных занятий.	Пальчиковая гимнастика «Котята». Приложение

### Материалы и оборудование:

Материалы:

- различные виды бумаги (цветная, неокрашенная, бархатная, гофрированная, самоклеющаяся);

- соленое тесто (соль, мука);
- пластилин;
- природные материалы;
- вторичное сырье;
- клей- карандаш;
- нитки;
- пуговицы.

#### Оборудование:

- баночки для воды;
- крупа мелкая и крупная;
- счетные палочки;
- бусы;
- ленты;
- шнурки;
- строительный материал;
- матрёшки;
- шаблоны;
- салфетки;
- образцы готовых изделий;
- мячи;
- мозаика;
- прищепки;
- ноутбук;
- флипчард

#### Инструменты:

- ножницы;
- линейка;
- стеки;
- кисточки;
- карандаши, фломастеры, краски;
- трафареты.
- проволока

#### литература:

1 «Солнечные ступеньки» авторы – составители : Н.Г.Богданова, Е.С.Ефремова, Т.И.Шатунова. (г.Киров,2015г)

2. «Тренируем пальчики-развиваем речь!»/О.И.Крупенчук.-Санкт-Петербург, издательский дом «Литера», 2009г.-32 с.

3. Интернет ресурсы «МААМ RU»

## **Диагностический инструментарий**

### **Обследование общей и мелкой моторики**

#### 1. Исследование общей моторики

##### 1.1. Исследование движений рук и плечевого пояса.

Педагог: Выполни мои инструкции.

- Подними руки вверх (покажи, какой ты большой).
- Покажи, как летают птицы, машут крыльями.

##### 1.2. Исследование движений туловища.

Педагог: Выполни мои инструкции.

- Покачайся, как маятник часов (тик-так).
- Наклонись и возьми предмет с пола. Колени не сгибать.

##### 1.3. Исследование движений ног и сохранение равновесия.

Педагог: Выполни мои инструкции.

- Покажи, каким ты был маленьким (приседание).
- Покажи, как петушок стоит на одной ноге.
- Прыгай на одной ноге (до указанного ориентира).
- Перешагивай через «лужи» или «камни» (ходьба с высоким подниманием колен).

##### 1.4. Исследование статической координации движений.

Педагог: Выполни мои инструкции.

- Вытяни руки вперёд и закрой глаза. Стой так в течение 5 секунд.

##### 1.5. Исследование динамической координации движений.

Педагог: Выполни мои инструкции.

- Шагай, как солдат (маршировка).
- Выполни подряд 3 приседания.

##### 1.6. Исследование пространственной ориентации по подражанию.

Педагог: Выполни мои инструкции.

- Пройди по кругу сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.
- Пройди по кругу и встань в центр.
- Обойди весь кабинет и встань в заданном месте.

### **Оценка состояния общей моторики**

1 балл – правильно, точно и полно выполняет все движения в нормальном темпе с первого раза.

0,5 балла – выполняет правильно, но с повторением инструкции или повторением показа, в замедленном темпе.

0,25 балла – неполный объём движений, нескоординированность движений, двигательное беспокойство, не все задания выполняется.

0 баллов – не способен выполнить задания.

#### **2. Исследование мелкой моторики.**

##### **2.1. Исследование кинестической основы движений.**

Педагог: Выполни мои инструкции.

- Покажи «козу рогатую» (указательный палец и мизинец вытянуты вперёд, остальные сжаты) поочередно каждой рукой., а затем обеими руками вместе.

- Покажи уши «зайчика» (указательный и средний палец вытянуты вверх, остальные сжаты в кулак) поочередно каждой рукой, а затем двумя руками вместе.

- Покажи колечко (поочередно каждым пальцем соприкасаемся с большим пальцем на одной руке, а затем на другой).

- Покажи «очки» (одновременно двумя руками).

##### **2.2. Исследование кинетической основы движений.**

Педагог: Выполни мои инструкции.

- Поочередно сгибай пальцы правой и левой руки (возможно чтение потешки «Сорока-белобока»).

- Пальчики «здороваются» (поочередное прикосновение подушечек пальцев руки, а затем одноимённых пальцев обеих рук).

- «Игра на пианино».
- Изменение положения кистей рук (1 - кулак, 2 - выпрямленная ладонь и наоборот).
- Кулак - ребро - ладонь.

#### **Оценка состояния мелкой моторики**

1 балл - выполняет движения в полном объёме в нормальном темпе.

0,5 балла - заторможенность и нескоординированность движений при выполнении

0,25 балла - наличие синкинезий в общескелетной и мимической мускулатуре и трудность в переключении движения.

0 баллов - отказывается от выполнения задания.

Итог: 23 пробы, 23 балла.

Баллов за весь тест: N

Степень успешности =  $N \times 100 : 23$

**Коррекционные упражнения для детей дошкольного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью**

1. Педагог показывает ребенку картинки и быстро их убирает. Ребенок должен по памяти назвать, что видел.
  2. Несколько раз ударяют в ладоши или карандашом о стол. Ребенок должен сказать сколько раз.
  3. Производится ритмичный стук (палочкой о стол). От воспитанников требуется повторить его.
  4. Прodelывается какое-нибудь движение. Ребенок по памяти должен его повторить.
  5. Ребенку завязывают глаза, педагог прикасается к нему. Ребенок должен определить, сколько раз к нему прикасались.
- Эти упражнения целесообразно проводить с инертными, малоподвижными детьми.
1. Убрать со стола руки быстро по команде.
  2. Быстрые движения рук по команде (поднять руку, протянуть в сторону и т.п.).
  3. Быстро простучать по столу 3,4,5 раз.
  4. Быстро выйти из-за стола, сказать свое имя (или возраст, или адрес) и сесть на место.
  5. Быстро поднять какой-нибудь предмет (предварительно педагог его роняет)
  6. Быстро вытереть доску.
  7. В быстром темпе называть показываемые предметные картинки.
  8. Когда ребенок научится складывать пирамидку, собирать матрешку, можно устраивать с ним соревнование «Кто быстрее». Педагог одновременно с ним складывает такую же пирамидку, иногда опережая ребенка, иногда предоставляя победу ему.
1. Показывается какая-нибудь фигурка из цветной геометрической мозаики (ромб, кружок, треугольник). Ребенок должен выбрать такие же по форме (по цвету).
  2. Показывается определенная фигурка (из той же мозаики), а затем она убирается. Ребенок должен по памяти подобрать такую же.
  3. Раскладывание разноцветных шариков, палочек в кучки по цвету.
  4. Складывание различных пирамидок.
  5. Складывание матрешек.
  6. Выстраивание цепочкой кубиков одинаковой величины и одного цвета. Выстраивание кубиков разной величины в ряд по принципу постепенного уменьшения размера каждого последующего кубика.
  7. Выстраивают однородные предметы разного размера (грибочки, лодочки, куклы и т.д.). Ребенку предлагают показать самую большую, самую маленькую.
  8. Раскладываются различные предметы резко контрастных цветов. Ребенку



предлагают отделить предметы одного цвета от предметов другого цвета. Затем учат правильно называть эти цвета; постепенно вводятся новые. Путем упражнений на различных предметах, группируя их и называя цвета, ребенок учится правильно распознавать и называть цвета. Можно использовать бусинки, шарики, мотки ниток, полоски бумаги, палочки, флажки, пуговицы, предметы, сделанные из пластилина.

**4.**Бесшумно встать и сесть.

**5.**Бесшумно пройти до окна (до двери), вернуться на свое место и сесть.

**6.**Тихо поднять и опустить книгу. Можно несколько раз.

### **Подвижные игры для детей с умственной отсталостью**

Игры на развитие двигательных способностей отлично развивают мелкую моторику, координацию, равновесие, позволяют концентрировать внимание на определенном объекте. Малыш осваивает простое представление о расстоянии, величине, весе предмета.

#### **Водители**

Встать рядом с малышом и повторять: Мы едем, едем на машинке, нажимаем ножками на педали, включаем газ, потом выключаем. Смотрим внимательно вперед. Идет дождь и дворники стирают капельки — то вправо, то влево. Теперь стекла без воды! Водители мы хоть куда! Во время инсценировки, детишки должны повторять за преподавателем движения ножками и ручками.

#### **Мой танец**

Детей нужно собрать в хоровод и напевать: Детки, нам навстречу летят красивые бабочки, они танцуют и кружат под музыку. Давайте повторим за ними и будем также кружиться. Под звуки ритма, учитель делает разные движения руками, ногами, а дети повторяют за ним. В определенный момент, преподаватель должен коснуться одного из ребяташек, он выходит в центр круга и танцует по своему, затем в игру вступает следующий участник.

#### **Что там летает?**

Учитель называет предмет, летающий в воздухе. Ребенок должен ответить, что это летает и махать руками как крыльями. Если преподаватель произносит слово, принадлежащее нелетающему объекту, малыш сидит спокойно.

#### **Найди ухо и нос**

Учитель должен дать команду — произнести слово «нос» и дотронуться до носа, затем «ухо» — прикоснуться к уху. Первая попытка должна совершаться вместе с ребенком, вторую малыш должен сделать сам.

#### **Запрещенные движения**

Учитель совершает движение, которое нельзя повторять детям, затем дополняет действия взмахами рук и ног, которые также нельзя воспроизводить. Тот, кто «ослушался» и повторил действия, выбывает из игры.

#### **Есть или не есть**

С произнесением слов, учитель бросает детям мяч. Слово может означать съедобный или несъедобный предмет. Если кто-то поймал мяч при «несъедобном» — выбывает из игры.

### **Игры, направленные на развитие речи у детей с умственным отставанием**

#### **Витрина магазина**

Учитель ведет малышей к небольшой витрине, называя ее Лавкой Сказочника. Там расставлена яркая посуда, а дети становятся в очередь. Когда малыш подходит, учитель спрашивает, что ему продать и отпускает товар только тогда, когда «покупатель» назовет предмет, его цвет. Игру можно закончить с полной реализацией представленного товара.

Некоторые игры помогают развивать у детей речь

#### **Разработка зрительной внимательности**

##### **Найди лишнее**

На карточке нарисовано 6-10 объектов, из которых 2 совершенно одинаковых рисунка. Ребенку нужно найти их и озвучить.

##### **Укажи лишнее**

На картинке 5 одинаковых рисунков и один отличающийся. Малыш должен указать на лишний предмет.

##### **Ищем отличия**

На карточке нарисованы две картинки, у них есть несколько отличий, которые должен найти ребенок.

##### **Строим узоры**

Малышу нужно дать цветные палочки, мозаику, чтоб он выложил букву, узор, цифру и т.д.

##### **Мастерим бусы**

Нужно взять два цвета (или вида) бус и показать схему, по которой ребенку нужно их нанизать на нить.

#### **Система упражнений на развитие мелкой моторики у детей 5- лет с ЗПР**

Можно предложить следующие игры.<sup>[11]</sup>

**«Переложи игрушки».** Ребенок сидит за столом, перед ним высокий прозрачный сосуд, справа лежат мелкие предметы (пуговицы, фишки). Ребенок должен, держа сосуд левой рукой, правой бросать в него предметы. Затем фишки высыпаются стол и ребенок действует левой рукой.

**«Забей мяч в ворота».** Играющий сидит за столом, у него небольшой шарик. На другом конце стола — «ворота». Нужно прокатить мячик по столу так, чтобы он попал в ворота.

Можно играть вдвоем, тогда логопед и ребенок сидят по разные стороны стола, а ворота находятся посередине.

**«Перебираем крупу».** Необходимы две пустые коробочки и одна — со смешанными гречкой и рисом, крупными и мелкими буинками, картонными квадратиками и кружками и пр. Работая двумя руками, ребенок должен разделить смесь на две части.

**«Разорви лист по линиям».** Лист бумаги произвольно расчерчиваются на части. Нужно разорвать его руками точно по линиям. Можно также нарисовать на бумаге фигуры, предметы.

**«Шаловливый котенок».** Заранее разматывается клубок ниток. Сначала правой, а затем левой рукой нужно смотать клубок.

**«По кочкам через болото».** На столе рассыпают мелкие камешки — «кочки». Зажав в щепотку 1, 3, 5 пальцы одной руки, ребенок шагает указательным и безымянным «по кочкам» с одного края стола другому, «выбираясь из болота». Следить, чтобы на весу всегда был только один палец. «Кочки» можно нарисовать и на бумаге.

**«Гармошка».** Взять большую пуговицу с двумя отверстиями. В оба отверстия продеть толстую нитку и завязать, чтобы образовалось кольцо. Разместив пуговицу посередине, зацепить указательным и средним пальцами каждой руки петельки по обе стороны от нее и, вращая руками нитку, как скакалку, закрутить пуговицу. Нитка станет раскручиваться и, пружиня, закручиваться в другую сторону. Задача ребенка — не дать «гармошке» остановиться, все время совершая сводящие и разводящие движения пальцами.

**«Строители».** Для игры подойдут небольшие кубики, кольца от пирамидок. Ребенку дается задание собрать из мелких кубиков один большой, построить башню, колодец, скамейку, стульчик, диван, домик, поезд, заборчик, телевизор, машину:

**«Шофер».** На столе раскладываются маленькие предметы (фигурки животных, солдатики, кубики) на расстоянии 5—7 см друг от друга. Понадобится также фишка — пластмассовый или деревянный кружок. Передвигая фишку одним пальцем, нужно «объехать» все препятствия, ничего не задев. Играть попеременно разными пальцами.

**«На морском берегу».** Для игры понадобятся дощечка с накатанным слоем пластилина и горсть мелких камешков. Малышу предлагается выложить на дощечке фигурки из камешков: солнышко, облако, дерево, змею, мячик, удочку, рыбку.

**«Шнуровка».** Берется большая карточка, на которой по краям, а также в центре в определенной последовательности сделаны отверстия. Края отверстий окрашены в разные цвета. При помощи длинной толстой нитки ребенок выполняет следующие задания:

- а) провести нитку через все отверстия по краю карточки;
- б) протянуть нитку в каждое второе отверстие;
- в) провести нитку только через дырочки, обведенные красным (чередую красное и синее и т.д.);
- г) выполнить «обметку через край»;
- д) в центре карточки сделать шнуровку, как в ботинках.

**«Художник».** Ребенок ставит локоть ведущей руки на стол, берет в руки «волшебную палочку» (указку, карандаш, счетную палочку). По просьбе взрослого «волшебная палочка» рисует по воздуху предметы, фигуры, пишет буквы. Рука при этом остается неподвижной, работают только пальцы и

кисть. Следить, чтобы «палочка» была зажата пальцами правильно и «рисунок» был похож. Можно предложить также задания на «срисовывание» простых контурных изображений: лодочка, ракета, человечек, коробка, лампочка, коврик, стакан, груша, бублик.

**«Вязание».** На обеих руках приготовить большие и указательные пальцы, остальные прижать к ладони. Пальцы левой руки неподвижны, «вяжут» только два пальца на правой руке: большой палец правой руки соединить с указательным пальцем левой руки, второй палец – на весу. Затем указательный палец правой руки приставить к большому пальцу левой руки, остальные пальцы разъединить. Двигая кистью и пальчиками правой руки, «вязать». Повторить упражнения левой руки.

**«Будь внимательным!»** Ребенок убирает руки за спину. Педагог дает команду показать на каждой руке определенное количество пальцев (например, «покажи на правой руке 3 пальчика, на левой руке - 4»). Ребенок выполняет задание за спиной и вытягивает руки вперед. Правильность проверяется совместно.

**Игры с пуговицами и бусинами** — нанизывание на нитку, застёгивание пуговиц на петли, перебирание пальцами бус из пуговиц или бусин. Можношить на одну ткань пуговицы разных размеров, а на другую — разные петли. Ребёнок будет тренировать пальчики, одновременно развивая сообразительность и осваивая понятия большой-маленький.

**Пазлы** – красочные картинки разовьют внимательность, сообразительность, координирование работы глаз и кистей и нужную нам мелкую моторику.

**Катание ладошкой карандашей, шариков** по столу или другой поверхности. Такое занятие — дополнительный массаж ладошек и улучшение координации движений кисти.

**Нитяные узоры.** Для работы нужны толстые тяжелые нитки либо тонкие веревочки. Пользуясь карточками-образцами, требуется выполнить задание на выкладывание узоров, петель, завязывание узелков и связывание веревочек.

Одним из самых эффективных способов развития мелкой моторики являются *игры-шнуровки по Монтессори*<sup>[12]</sup>

развивают сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук; 1 развивают пространственное ориентирование, способствуют пониманию понятий:

«вверху», «внизу», «справа», «слева»; 1 формируют навыки шнуровки (шнурование, завязывание шнурка на бант);

способствуют развитию речи;

развивают творческие способности.

Познают мир "руками" не только крохотные малыши - игрушки, которые требуют работы кисти, пальцев полезны и детям постарше. И тут много новенького. Вернее, относительно новенького. Мария Монтессори почти сто лет назад давала своим детям кусочки кожи с дырками и шнурки - и руки развивает, и сосредотачиваться учит, и в жизни пригодится. В играх с шнурованием также развивается глазомер, внимание, происходит укрепление

пальцев и всей кисти руки(мелкая моторика), а это в свою очередь влияет на формирование головного мозга и становления речи.

Задача педагогов и детских психологов - донести до родителей значение игр на развитие мелкой моторики. Родители должны понять: чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не отступать, если задания покажутся трудными, не забывать хвалить ребенка.

### **Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук.**

Ребенок опускает кисти рук в сосуд, наполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы). 5 - 10 минут как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб ребенок с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощупывая пальцами его отдельные элементы.

Опознавание фигур, цифр или букв, "написанных" на правой и левой руке.

Опознавание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант - ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.

Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр. Для детей школьного возраста лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опознавание слепленных букв с закрытыми глазами.

Исходное положение - сидя на коленях и на пятках. Руки согнуты в локтях, ладони повернуты вперед. Большой палец противопоставлен остальным.

Одновременно двумя руками делается по два шлепка каждым пальцем по большому пальцу, начиная от второго к пятому и обратно.

"Резиночка". Для этого упражнения можно использовать резинку для волос диаметром 4-5 сантиметров. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360% сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рукой.

Перекатывание карандаша между пальцами от большого к мизинцу и обратно поочередно каждой рукой.

Игра "Разноцветные снежинки" (возраст - 4 года). Направлена на развитие мелкой моторики рук, формирование аккуратности.

Материал: фломастеры, белая бумага, ножницы.

Ведущий показывает, как сделать снежинки из листов бумаги, прорезая их. После того как дети сделают много разных снежинок, он говорит, что снежинки получились хоть и разные, но одноцветные. Тут пришли друзья-фломастеры и подарили снежинкам разноцветные платья. Ведущий просит детей раскрасить снежинки.

Т.к. снежинки получаются ажурными, необходимо, чтобы бумага была

попрочнее. Движения по закрашиванию влияют на развитие мелкой моторики рук.

"Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки")

Взрослый, садясь напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо "фигуру" (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены - любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки - повторить "фигуру". Задание здесь усложняется тем, что ему еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.

Игры с рисованием. Если у ребенка плохо развита мелкая моторика и ему трудно обучаться письму - то можно поиграть в игры с рисованием. Скажем, обводить наперегонки квадратики или кружочки или продвигаться по нарисованному заранее лабиринту (наиболее интересно, когда ребенок рисует лабиринт для родителя, а родитель - для ребенка. И каждый старается нарисовать позапутаннее). Сейчас в продаже есть много разных трафаретов всевозможных геометрических фигур, животных, но, в принципе, их легко изготовить и самим.

Игры с предметами домашнего обихода.

### **Пальчиковые игры.**

Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные, простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе.<sup>[13]</sup>

В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Самым простым является изображение пальцами различных фигурок.

«Флажок». Четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз.

Тыльная сторона ладони обращена к себе.

«Очки». Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки.

Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.

«Бинокль». Большой палец каждой руки вместе с остальными образует кольцо. Посмотреть в «бинокль».

«Стол». Левую ладонь сжать в кулак, поставить на стол, правую раскрыть и положить сверху.

«Стул, кресло». Поставить на стол сжатый кулачок правой руки, левую приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку.

«Бочка». Не плотно сжать руку в кулачок.

«Птичка пьет из бочки». Поднести к «бочке» вторую руку, указательный палец опускать в отверстие и поднимать.

«Миска, гнездо». Соединить округлые ладони.

«Птичка в гнезде». Соединить округлые ладони, большие пальцы спрятать вовнутрь.

«Птицы в гнезде». Обхватить все пальцы правой руки левой ладони, шевелить ими.

«Крыша, башня, дом». Кончики пальцев рук соединить в наклонном положении ладони.

«Магазин с прилавком». Положение рук то же, но указательные пальцы соединены по всей длине.

«Покупатель и продавец». Положение то же, но большие пальцы расположить по обе стороны «прилавка».

«Мостик». Положение рук горизонтальное, кончики пальцев касаются друг друга.

«Кораблик». Округленные ладони снизу плотно прижаты друг к другу и слегка приоткрыты сверху.

«Елка». Пальцы обеих рук скрещены под углом друг к другу.

«Солнечные лучи». Скрещенные руки приподняты вверх, пальцы разведены.

«Скворечник». Кончики пальцев, вытянуты вверх, соединить, большие пальцы загнуть внутрь.

«Беседующие человечки». Поставить на стол два кулака с поднятыми вверх большими пальцами.

«ворота». Кисти рук поставить на ребро, свести кончики пальцев. Открыть и закрыть «ворота».

«Цепочка». Большой и указательный пальцы левой руки образуют кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальцев правой руки: большой – указательный, большой – средний и т.д. Поменять положение пальцев на левой руке и продолжить упражнение.

«шарик». Пальцы каждой руки соединить в щепотки и приблизить друг к другу. Дуть на них, при этом пальцы принимают форму шара. Затем шар сдувается, и пальцы принимают исходное положение.

«Колокольчик». Локти поставить на стол, пальцы обеих рук образуют замок.

Средний палец одной руки опущен вниз, как язычок колокольчика, и ребенок им двигает.

«Летит оса». Пальцы сжать в кулак, один поднять вверх. Выполнить им вращательные движения. Повторить другими пальцами.

«Лиса». Ладони прижать друг к другу. Согнуть вовнутрь мизинцы и указательные пальцы, большие поднять вверх.

«Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки поставить на стол, два пальца левой руки «взбираются» вверх по предплечью.

«Полет птицы». Руки повернуть ладонями к себе и скрестить у запястий.

Большие пальцы цепляются друг за друга. Остальные пальцы растопырить и махать ими.

### **Инсценировки.**

При помощи пальцев можно инсценировать рифмованные истории, потешки. Пальцевые игры могут проводиться с детьми как индивидуально, так и использоваться в ходе физкультминуток.

### **Игра "Два козленка"**

*(На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные).*

Как-то раз к кому-то в гости

Шёл козлёнок через мостик,

*(Держим кисти горизонтально, сближаем руки).*

А навстречу шёл другой,

Возвращался он домой.

*(На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха).*

Два рогатых глупых братца

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались.

Вот с разбега лбами - бух!

*(На слово "бух" - хлопаем в ладоши).*

И с моста в водичку - плюх!

*(Роняем руки на колени).*

### **Игра "Пять утят "**

Пять утят плывут вперёд,

На берегу их мама ждёт,

*(Одна из рук - "мама утка" - стоит на столе, опираясь на локоть.*

*Пальцы сложены щепоткой. Вторая рука - утята. Выполняем волнообразные движения по направлению к "утке".*

*Количество разогнутых пальцев соответствует количеству утят)*

Но только четверо утят

Вернулись к мамочке назад.

*(постепенно пальцы загибаются)*

Четверо утят плывут...

Трое утят плывут...

Двое утят плывут...



Вот один плывёт вперёд,  
На берегу его мама ждёт,  
*(На слова "На берегу их мама ждёт" "киваем" кистью руки ("мамой-уткой").*

И сразу пятеро утят  
Вернулись к мамочке назад.

### **Игра "Часы "**

*(Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки ).*

Мышь полезла в первый раз  
Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом!",  
*(Один хлопок над головой).*

Мышь скатилась кувырком.  
*(Руки "скатываются" на пол).*

Мышь полезла второй раз  
Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"  
*(Два хлопка).*

Мышь скатилась кувырком.  
Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"  
*(Три хлопка).*

Мышь скатилась кувырком.

### **Игра "У жирафов"**

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

*(Хлопаем по всему телу ладонями).*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

*(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).*

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

*(Щипаем себя, как бы собирая складки).*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

*(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).*

### **Игра "Перчатка"**

Весёлая мышка

Перчатку нашла,

*(Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх).*

Гнездо в ней устроив,  
(Складываем ладоши "ковшом").  
Мышат позвала.  
(Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест).  
Им корочку хлеба  
Дала покусать,  
(Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков).  
Погладила (отшлёпала) всех  
(Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному).  
и отправила спать.  
(Ладони прижимаем друг к другу, кладем под щеку (спим).  
Наши пальчики просулись,  
Потянулись, потянулись...  
И встряхнулись...  
(выполняем все эти движения)  
По ладошке побежали  
(по ладони одной руки бегут пальцы другой, потом наоборот)  
Побежали, побежали,  
Поскакали, поскакали  
(изобразите эти движения)  
И устали. Сели отдыхать  
(потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени)  
Это домик  
(ладошки приставлены друг к другу)  
Это крыша  
(ладони сцеплены, пальцы переплетены)  
А труба еще повыше  
(мизинчики или безымянные пальцы поднимать то на одной руке, то на другой, то на обеих одновременно)

### **Пассивная гимнастика (массаж)**

Массаж включает в себя следующие типы движений:

поглаживание: совершается в разных направлениях.

растирание: отличается от поглаживания большей силой давления (рука не скользит по коже, а сдвигает ее).

вибрация: нанесение частых ударов кончиками полусогнутых пальцев (можно использовать вибромассажер)

массаж с помощью специального мячика: мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев; практический совет: мячик должен быть твердым, то есть не должен легко деформироваться (тогда воздействие будет максимальным).

сгибание-разгибание пальцев: пальцы изначально сжаты в кулак; каждый палец по-очереди разгибается и массируется со стороны ладони круговыми движениями от основания к кончику.

**пальчиковый театр** - это увлекательная дидактическая игра, которая:  
стимулирует развитие мелкой моторики;  
знакомит ребенка с такими понятиями как форма, цвет, размер;  
помогает развивать пространственное восприятие (понятия: справа, слева, рядом, друг за другом и т.д.);  
развивает воображение, память, мышление и внимание;  
помогает развивать словарный запас и активизирует речевые функции;  
формирует творческие способности и артистические умения;  
знакомит с элементарными математическими понятиями. (остальные упражнения представлены в приложении 1)

### **Оздоровительные физминутки.**

Их можно выполнять как стоя, так и сидя расправить плечи, прогнуть спину, потянуться, повертеть головой, “поболтать ножками”.

На уроках можно проводить зарядку для глаз: не поворачивая головы, посмотреть направо, налево, вверх, вниз. Дети могут следить за движением руки учителя глазами.

#### ***Танцевальные.***

Эти физминутки особо любимы детьми, так как выполняются под веселую детскую музыку, движения произвольные.

Светит солнышко в окошко,

( подняв руки над головой, вращаем кистями, «фонарики»)

Потанцуем мы немножко

Прыг-скок, прыг-скок, (прыгаем)

Мы ногами топ-топ,

Мы руками хлоп-хлоп,

А потом прыг-скок

И ещё разок.

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

А потом вприсядку,

И снова - по порядку.

Побежим мы по дорожке

Раз, два, три!

И похлопаем в ладошки

Раз, два, три!

И покрутим головами

Раз, два, три!

Все танцуйте вместе с нами

Раз, два, три!

### ***Ритмические.***

В отличие от танцевальных, движения в ритмических физминутках должны быть более четкими, отработанными. Часто ритмические физминутки выполняются под счет.

### **Физминутки в стихах.**

#### **1. «Зарядка -1»**

Раз- два- три-четыре-пять!(ходьба на месте)  
Вышли дети погулять  
Дальше я быстрее бегу (лёгкий бег на месте)  
Остановились на лугу (приостанавливаются)  
Лютики , ромашки. (полуприседания вправо, влево с отрывом руки)  
Собирал ..... наш класс - (подпрыгнуть, развести руки в стороны)  
Вот какой букет у нас (и показать величину собранного букета)

#### **2. «Зарядка -2»**

Руки в стороны поставим (Стоя, ноги врозь, руки в стороны)  
Правой левую достанем  
(Поворот влево, правой ладонью сделать хлопок по левой)  
А потом наоборот.  
Будет вправо поворот.  
(Поворот вправо левой ладонью хлопнуть по правой)  
Раз – хлопок, два – хлопок.  
Повернись ещё разок! (Делая хлопки, повернуться вокруг себя)  
Раз- два-три-четыре,  
Плечи выше, руки шире!  
(Хлопок в ладоши, приподнять плечи, руки развести в стороны)  
Опускай-ка руки вниз и на корточки садись!

#### **3. « Путешествие в лес»**

Только в лес мы вошли (маршируют)  
Появились комары.  
(лёгкое похлопывание по телу)  
Дальше по лесу шагаем (маршируют)  
И медведя мы встречаем.  
(раскачивают из стороны в сторону)  
Снова дальше мы идём (маршируют)  
Перед нами водоём (руки в стороны)  
Прыгать мы уже умеем  
(руки на пояс, полуприседания с поворотом вправо- влево)  
Раз – два, раз – два! (прыжки)  
Позади теперь вода! (маршируют)

#### **4. «Зарядка - 3»**

Каждый день по утрам делаем зарядку.

Очень нравится нам делать по порядку:

Весело шагать, руки поднимать.

Приседать и вставать (4 раза)

Прыгать и скакать (7 прыжков)

#### **5. «Зайка»**

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять, надо зайке поскакать.

Кто – то зайку напугал. Зайка – прыг и убежал.

(имитировать движения по ходу стиха)

#### **6. «Зарядка -4»**

Мелкие шажки – раз, два, три (вперёд)

Лёгкие прыжки –раз –два –три (назад)

Вот и вся зарядка – раз-два-три.

Мягкая посадка – раз–два-три.

#### **7. «Ванька-встанька»**

Отдых наш – физкультминутка.

Занимай свои места.

Раз – присели, два – привстали,

Руки кверху все подняли.

Сели, встали, сели, встали –

Ванькой – встанькой будто стали.

А потом пустились вскачь,

Будто мы – упругий мяч.

#### **8. «Зарядка-5»**

Солнце глянуло в кроватку,

Раз, два, три, четыре, пять.

Все мы делаем зарядку,

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире,

1-2-3-4-5.

Наклониться – три, четыре.

И на месте поскакать.

На носок потом на пятку.

Все мы делаем зарядку.

#### **9. «Если нравится тебе»**

Учитель поет песню и показывает движения.

Дети подпевают и вслед за учителем делают все движения.

Если нравится тебе, то делай так (2 щелчка пальцами над головой).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка в ладоши).

Если нравится тебе, то делай так (2 хлопка за коленками)

Если нравится тебе, то делай так (2 притопа ногами).

Если нравится тебе, то ты скажи: «Хорошо!»

Если нравится тебе, то и другим ты покажи..

### **10. «Дружно маме помогаем»**

Дружно маме помогаем –

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем,

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем.

(Подражательные движения по тексту.)

### **11. «Едем, едем, долго едем»**

Едем, едем, долго едем,

Очень длинен этот путь.

Скоро до Москвы доедем,

Там мы сможем отдохнуть.

Вот поезд наш едет,

Колеса стучат,

А в поезде нашем Ребята сидят.

Чу- чу- чу- чу – чу- у -у-у!

Бежит паровоз.

Далеко-далеко ребят он повез.

(Ходьба на полусогнутых ногах.)

### **12. «Загадаю вам загадку»**

Загадаю вам загадку,

Становитесь на зарядку. (Ходьба на месте.)

Раз - листочки поднимаем. (Руки через стороны вверх.)

Два - листочки загибаем. (Руки за спину.)

Три — ещё разок свернули, (Обхватили руками плечи.)

На четыре - развернули. (Руки в стороны.)

### **13. «Льется чистая водица»**

Льется чистая водица

Мы умеем сами мыться.

Порошок зубной берем,

Крепко щеткой зубы трем.

Моем шею, моем уши,

После вытремся посуше.

Поверни головку вправо,

Поверни головку влево.

Опусти головку вниз

И тихонечко садись.

(Слова текста сопровождаем действиями.)

#### **14. «Мы по улице гуляем»**

Мы по улице гуляем, (Шагаем на месте.)  
Сами вывески читаем. (Наклоны головы влево- вправо.)  
Это — «эс», а это — «ка »,  
(Повороты туловища влево- вправо.)  
«Ж»- похожа на жука. (Хлопок руками спереди- сзади.)  
Вот четыре буквы:  
«Воды». (4 хлопка в ладоши.)  
Вот еще четыре:  
«Моды». (4 хлопка в ладоши.)  
«Воды» — «моды» — «лимонад»! (Приседания.)  
Мы читаем все подряд. (Хлопок руками спереди - сзади.)  
Вот блестит, белее снега, (Наклоны туловища влево - вправо)  
Слово горькое: аптека. (Повороты туловища влево - вправо.)  
Рядом сладкие слова: (Прыжки на месте.)  
Фрукты. Пряники. Халва. (Шагаем на месте.)

#### **15. «Мы пройдемся по дорожке»**

Чтобы отдохнули ножки,  
Мы пройдемся по дорожке.  
Но дорожка не простая—  
Нас от парт не отпускает.  
(Ходьба на месте.)  
Голову тяну к плечу,  
Шею я размять хочу.  
В стороны разок-другой  
Покачаю головой.  
(Вращение головой вправо и влево.)  
Пальцы ставим мы к плечам,  
Руки будем мы вращать.  
Круг вперед,  
другой - вперед,  
А потом наоборот.  
(Руки к плечам, вращение вперед и назад.)  
Хорошо чуть-чуть размяться.  
Снова сядем заниматься.  
(Дети садятся за парты.)

**Картотека.**  
**Пальчиковые игры на тему**  
**«Осень»**

**"Осень".**

Ветер северный подул: "С-с-с-с", (дуем)

Все листочки с веток сдул. (пошевелить пальчиками и подуть на них)

Полетели, закружились и на землю опустились (помахать ручками в воздухе)

Дождик стал по ним стучать

Кап-кап-кап, кап-кап-кап!" (постучать пальцами правой руки по ладошке левой руки)

Град по ним заколотил, (щепотью правой руки постучать по левой ладошке)

Листья все насквозь пробил. (постучать кулачком правой руки по левой ладошке)

Снег потом припорошил, (плавные движения кистями рук вперёд- назад)

Одеялом их накрыл. (положить правую ладонь на левую)

### **"Собираем листочки"**

Раз, два, три, четыре, пять, (загибаем пальчики, начиная с большого)

Будем листья собирать. (сжимаем и разжимаем кулачки)

Листья березы (загибаем пальчики, начиная с большого)

Листья рябины

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберём,

Маме осенний букет отнесём. («шагаем» по столу средним и указательным пальцем)

### **"Осень"**

Ветер по лесу летал, (делаем плавные, волнообразные движения кистями рук)

Ветер листики считал:

Вот дубовый, (загибаем по одному пальчику на обеих руках)

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки — золотой,

Вот последний лист с осинки (спокойно укладываем ладони на коленочки)

Ветер бросил на тропинку.

### **"Вышли пальчики гулять"**

Вышли пальчики гулять, (шагаем пальчиками по столу)

Стали листья собирать, (собираем листики в ручку)

Красный листик,

Жёлтый листик,

Будем их сейчас считать (хлопаем в ладоши)

Сколько листиков собрали

Раз, два, три, четыре, пять! (загибаем пальчики)

Можно с ними поиграть (поднимаем руки вверх, делаем "фонарики")



## **«Осень»**

Солнышко греет уже еле-еле; (растопыриваем пальцы на обеих руках и соединяем

ладошки вместе, затем соединяем пальчики)

Перелётные птицы на юг улетели; (машем ручками. как крылышками)

Голы деревья, пустынные поля, (разводим ручками)

Первым снежком принакрылась земля. (плавно опускаем ручки вниз)

Река покрывается льдом в ноябре – (сжимаем ручки в замок)

Поздняя осень стоит на дворе. (разводим руками перед собой)

### **"Ходит осень в нашем парке"**

Ходит осень в нашем парке, (пальчиками шагаем по столу)

Дарит осень всем подарки: (показываем две ладошки сложенные вместе)

Бусы красные – рябине, (загибаем поочередно пальчики)

Фартук разовый – осине,

Зонтик желтый – тополям,

Фрукты осень дарит нам. (прикладываем обе ладошки к груди)

### **Листья осенние тихо кружатся**

Листья осенние тихо кружатся,

(плавные движения кистями рук слева направо)

Листья нам под ноги плавно ложатся

(плавно опускаем ручки вниз)

И под ногами шуршат, шелестят,

(трём ладошки друг о друга)

Будто опять закружиться хотят.

(поднимаем ручки вверх и плавно ими машем)

### **"Грибы"**

(ладонь сжата в кулак и по - очереди отгибаем пальцы)

Раз, два, три, четыре, пять!

Мы идём грибы искать. (хлопаем в ладоши)

Этот пальчик в лес пошёл, (поочередно загибаем пальчики)

Этот пальчик гриб нашёл,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик всё съел,

Оттого и растолстел.

### **"Хозяйка"**

Хозяйка однажды с базара пришла (шагаем пальчиками по столу)

Хозяйка с базара домой принесла:(хлопаем в ладоши)

Картошку, капусту, морковку, горох, (поочередно загибаем пальчики на левой руке)

Петрушку и свеклу, ох! (хлопаем в ладоши)

Накрытые крышкой, в душном горшке (правую ладонь собираем "ковшом", левой накрываем сверху, как крышечкой)

Кипели, кипели в крутом кипятке:(крутим ручками перед собой)

Картошка, капуста, морковь, горох (поочередно загибаем пальчики на руке)

Петрушка и свекла, ох! (хлопаем в ладоши)

И суп овощной оказался неплох! (показываем большой палец)

**«Ежик»**

Одна рука (ладошка разжата, пальчики растопырены) – это ежик, пальцы другой руки – лесные зверюшки.

Сжимаем одной рукой каждый палец другой руки.

«Ежик по лесу идет, всем орешки раздает. (растопыриваем пальцы правой руки-это ежик, левая рука сжата в кулачок)

Зайке беленькому (отгибаем мизинчик,

Волчку серенькому (отгибаем безымянный палец)

Рыжей лисичке (отгибаем средний палец,

Белочке-сестричке (отгибаем указательный палец,

А медведю-мишке ежик дарит шишки (отгибаем большой палец).

**"Капуста"**

Так капусту мы рубили (ребрами ладоней "рубим" капусту)

И вот так ее солили, (щепотками обеих рук "солим")

Отжимали ручками, (сжимаем и разжимаем кисти рук)

Собирали в кучку мы. (собираем в кучку воображаемую капусту)

В банку затолкали, (кулачками забиваем ее в воображаемую банку)

Крышкой закрывали. (хлопаем правой ладошкой по левой)

**Пальчиковая игра «Сороконожка»**

Шла сороконожка по лесной дорожке. *(Дети маршируют)*

Вдруг закапал дождик кап *(Дети имитируют как капает дождик, стучат пальчиком по ладошке)*

Ой, промокнут сорок лап.

Насморк мне не нужен, обойду я лужи *(Изображает. Как обходят лужи)*

Грязи в дом не принесу, каждой лапкой потрясу.

И потопаю потом *(дети топают)*

Ой, какой от лапок гром.

**Пальчиковая игра «Осень»**

**Осень, осень листопад**, листья жёлтые летят *(Дети изображают, как падают листочки)*

Ветер дует, задувает *(Дети дуют)*

Дождик капает с утра.

**Осень грустная пара** *(Дети изображают грустное настроение)*

**Пальчиковая игра «Осенний букет»**

Листья берёзы, листья осины, листья тополя, листья рябины *(Дети поочередно загибают пальцы).*

В вазу **осенний букет соберём**, листья поставим на праздничный стол.

Игра **«Осенняя прогулка»**

Мы по парку все идём *(Дети маршируют)*

Листья сыплется дождём

Под ногами шелестят, всё летят, летят, летят.

Ветер снова набежал и листочки те поднял.

Налетел, закружил и на землю опустил

Игра «Мухомор»

Мухомор на тонкой ножке вырос на лесной дорожке. *(Дети изображают гриб)*

Ждёт прихода лесников, кто его собрать готов

Знаем мы прекрасно *(Грозим пальчиком)*

Мухоморы есть опасно.

**Пальчиковая игра «Дождик»**

Капнул дождик на дорожку, на цветок и на ладошку

Льётся дождик ой, ой, ой убежали мы домой

**Пальчиковая игра «Лес»**

Утром дети рано встали, за грибами в лес пошли. *(Дети маршируют).*

Приседали, приседали, белый гриб в траве нашли.

Наклонились 1,2, 3

И в лукошко собери.

Вот на дереве орех, кто подпрыгнет выше

Чтоб, до орех дотянуться, нужно сильно подтянуться *(Дети тянутся)*

Три часа в лесу бродили все тропинки исходили. *(Дети маршируют)*