

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

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 группе 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.

10. "Пальчики здороваются"
11. Повторить первое упражнение.