

Пальчиковая гимнастика

Ни для кого уже не является секретом, что уровень развития речи ребёнка находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев их рук, а именно мелкой моторики. Дело в том, что даже просто правильно держать ручку весьма нелегко. Не говоря уже о том, чтобы выводить различные крючки и палочки.

Итак, развиваем речь, память и внимание. Предложенные далее упражнения улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма.

! Заниматься с ребенком нужно каждый день в любое время, но не перед сном. Все упражнения выполняйте энергично, иначе тренировка не принесет никакого эффекта.

1. «Кольца»

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

2. «Рожки»

Сомкнуть в кольцо большой, средний и безымянный пальчики. Остальные максимально вытянуть в стороны (сделать козу). После этого сомкнуть в кольцо большой, безымянный пальцы и мизинец (сделать «рожки»). Повторите эти фигуры по 3 раза каждой рукой.

3. «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

4. «Крестики-нолики»

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

5. «Зеркальное рисование»

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

6. «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

7. «Рыбка»

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

8. «Змейка»

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

9. «Замок»

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения ребёнка совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», чтобы ребёнок мог продемонстрировать, как широко он открыл замочек.

Сцепить пальцы в замок и встряхивая «замком», ритмично произносить:

— *На двери висит замок,*

— *Кто его открыть бы смог?*

— *Постучали, постучали, (не расцепляя пальцы, постучать друг об друга основаниями ладоней),*

— *Покрутили, покружили (не расцепляя пальцы, одну руку тянуть к себе, другую от себя, попеременно меняя их),*

— *Потянули, потянули (тянуть ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью),*

— *И открыли! (резко расцепить пальцы, широко развести руки в стороны).*

10. «Восьмерки»

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

11. Разнообразная предметная деятельность, которая развивает мелкую моторику: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование обуви, игры с мозаикой, конструкторы, пазлы; игры с фасолью и горохом (разложить в разные коробки).

12. Ладони сомкнуть перед грудью. Левая ладошка скользит вверх, пальцы левой руки обхватывают пальцы правой и крепко их сжимают. То же самое нужно сделать правой рукой. Повторить 20 раз.

13. Крепко сжать обе руки в кулачки, а потом с силой растопырить пальцы в стороны. Повторить 10 раз.

14. Положить ладони на стол и барабанить пальчиками по столу. Пусть ребенок представит, будто играет на пианино. Теперь нужно по 5 раз стукнуть каждым пальчиком по столу. Ребенок должен научиться управлять каждым пальчиком по отдельности.

15. Легко сжать обе руки в кулачки и медленно вращать кистями. Затем встряхнуть кистями. Повторять по 8 раз в каждую сторону.

16. Массировать каждый пальчик от ногтевой фаланги вниз по пальчику и по ладони вдоль косточек. Если ребенку трудно и у него быстро устают руки, помогите сделать это упражнение своему малышу. Массируйте ручки в течение 1-2 минут.

17. Встаньте, закройте глаза, разведите руки в стороны. Коснитесь кончика носа указательным пальцем правой руки, затем левой. Повторите упражнение 10 раз, после встряхните руками.

18. Встаньте, закройте глаза, разведите руки в стороны. Коснитесь правой рукой мочки левого уха (рука перед лицом), затем еще раз коснитесь мочки левого уха правой рукой (рука за головой). Прodelайте то же самое левой рукой. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону, после встряхните руками.

19. Карандаш

лучше дать ребёнку карандаш с гранями

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Непременно каждый пальчик,
Быть послушным научу.

20. Помощник

насыпать на стол разной крупы — пусть ребёнок попытается определить не глядя и назвать зернышки

Я крупу перебираю,
Мамочке помочь хочу
Я с закрытыми глазами,
Рис от гречки отличу.

21. Орехи

взять 2 грецких ореха или похожих по размеру шарика

Научился два ореха
Между пальцами держать.
Это в школе мне поможет
Буквы ровные писать.