

Использование различных видов игр и упражнений на развитие мелкой моторики и овладение навыками письма

В.А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности в движениях детской руки, тем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, сложнее движения, необходимые для взаимодействия, ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок. Очень важно, как мы говорим, поставить руку, подготовить ее к работе. Сотрудники института физиологии детей и подростков АПН установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев.

Плохая моторика пальцев дает низкие результаты при выполнении таких заданий как: обвести данную фигуру, нарисовать по образцу, списать слоги, слова, предложения, выполнить бордюр в прописи и т. д. При выполнении задания ребенок быстро устает, у него падает работоспособность.

Чем же в этом случае мы можем помочь ребенку?

На каждом уроке необходимо уделять 2-3 минуты на развитие мелкой моторики (обязательно с сопровождением речи). Маленькие стишки, считалки, загадки, песенки, приговорки помогают развивать словарный запас, фразеологическую речь, осмысливать то, что дети произносят вслух. Действия пальцев и речь соответствуют тому, что учитель требует от детей.

Потешка «Прятки» (сжимание и разжимание пальцев рук)

В прятки пальчики играли

И головки убирали,

Вот так, вот так-

Так головки убирали.

(Счет идет с мизинца, рука приподнята вверх. В конце показываем большой палец.)

Раз, два, три, четыре, пять-

Мы грибы идем искать.
Этот пальчик в лес пошел,
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал,
Этот пальчик все съел-
От-того и потолстел!

ИГРА « В лесу»

Вверх руки подняли и покачали-
Это деревья в лесу.
Руки согнули, кисти встряхнули-
Ветер сбивает росу.
В сторону руки, плавно помашем-
Это к нам птицы летят.
Где они сядут, тоже покажем-
Руки согнули назад.

СЧИТАЛКИ

Раз, два, три, четыре, пять- Счет ведется с большого пальца, руки по
Начинаем мы считать: дняты вверх.
-Это- Большим пальцем обводим вокруг рта.
Котик- вытриротик.
Это-
Носик- хитроносик. Указательным пальцем трогаем нос.
Это-

Ежик - ворчуниска. Средний палец сгибается и разгибается.

Это-

Мишка- топотышка. Безымянный палец сгибается и разгиба

Это- ется.

Зайка- убегайка. Поднимаем обе руки, трогаем уши.

Кто последний? Дети быстро садятся за парты.

Догоняй-ка!

Мы руки поднимаем, Трясем, поднимая руки вверх и опуская вниз.

Мы руки опускаем.

Мы руки подаем- Имитируем скрепленными руками круговые

И бегаем кругом. обороты.

Одним из составляющих элементов такой работы является кинезиологическая коррекция. Этот метод позволяет улучшить функционирование, повысить продуктивность протекания психических процессов. Применение данного метода позволяет улучшить у ребенка память, внимание, речь, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю. Учителя, использующие кинезиологические упражнения на уроках, отмечают улучшение почерка, повышение работоспособности, активизацию интеллектуальных и познавательных процессов.

При таких видах деятельности, как плетение, накалывание бусин и колец, мозаика, вырезание из бумаги, используются движения первых трех пальцев, которые активны обычно в быту. Большой, указательный и средний пальцы, а также смежная с ними часть ладони и соответствующее им двигательное поле обозначается как социальная зона руки. Два последних пальца- безымянный и мизинец- находятся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обычно пассивны. Не

используя в упражнениях безымянный палец и мизинец, мы на треть снижаем эффективность методики.

На занятиях по развитию тонкой моторики необходимо использовать не только движения сжатия, но и растяжения- расслабления, т. е. сочетание попеременного сокращения и расслабления мышц-сгибателей и разгибателей. Для получения максимального эффекта упражнения должны включать: *сжатие, растяжение и расслабление кисти;

*изолированные движения каждого из пальцев.

Особое значение имеют упражнения, в которых используются разнотипные движения рук. В отличие от симметричных и содружественных движений регуляция которых происходит в основном на уровне спинного мозга, разнотипные движения требуют более высокого уровня регуляции. Осуществление и автоматизация такого типа требует создания принципиально новых нейронных сетей. Расширяются резервные возможности функционирования головного мозга ребенка.

Основным требованием к использованию кинезиологических комплексов упражнений является точное выполнение движений и приемов. Применение кинезиологических упражнений возможно как на предметных уроках, так и на специальных занятиях

Кинезиологические занятия дают как немедленный, так кумулятивный (накапливающийся) эффект для повышения умственной работоспособности и оптимизации интеллектуальных процессов.

Упражнения должны проводиться в доброжелательной обстановке, так как наиболее эффективной эмоционально приятная деятельность ребенка. Упражнения, выполняемые в ситуации стресса, не имеют интегрированного воздействия. Результативность упражнений зависит от систематической и кропотливой работы: игры и тренинги могут быть индивидуальными или групповыми. С каждым днем упражнения могут усложняться, объем упражнений увеличиваться, наращиваться темп выполнения заданий.

Происходит расширение зон ближайшего развития ребенка и переход ее в зону актуального развития.

Если кинезиологические упражнения используются на предметных уроках, то необходимо учитывать следующее: выполнение стандартных учебных действий может прерываться сериальным кинезиологическим комплексом, тогда как творческую деятельность прерывать

нецелесообразно. В случае, когда учащимся предстоит интенсивная умственная нагрузка, требующая раскрытия интеллектуального потенциала и элементов творчества, кинезиологический комплекс рекомендуется применять перед началом работы. Это объясняется тем, что творческие виды деятельности связаны с работой правого полушария и целостного восприятия, должны выполняться при полном погружении в проблему. Деятельность, связанная с логикой, знаками, и, следовательно, с работой левого полушария и дискретного восприятия, может быть прервана выполнением специальных упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЖПОЛУШАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ.

Упражнения улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

1» КОЛЕЧКО» Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнения выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2.»КУЛАК-ЛАДОНЬ-РЕБРО» Три положения руки на плоскости стола последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распределенная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем двумя руками вместе. Количество повторений -8-10 раз. При затруднениях в выполнении можно помогать себе командами (Кулак-ладонь-ребро) произнося их вслух или про себя.

3.ЛЕЗГИНКА. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 8-10 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4.Зеркальное рисование.Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально- симметричные рисунки, буквы.

5. УХО-НОС, Лево́й рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой- за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

6. ЗМЕЙКА. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КООРДИНАЦИИ ГЛАЗ И РУК,

Эти упражнения улучшают навыки чтения и письма.

1. ВОСЬМЕРКА. Закройте глаза. Пальцами одной руки проведите перед глазами продольную восьмерку. Следуйте закрытыми глазами за движением пальцев. Продолжайте рисовать, увеличивая размеры восьмерки. Во время упражнения отдохните и откройте глаза.

2. РИСУЮЩИЙ СЛОН. Встаньте или сядьте в позу слона. Колени слегка подогнуты. Наклонитесь головой к плечу. Вытяните руки вперед и рисуйте ей то, что видите большими мазками. Затем повторите то же с другой рукой.

3. Обхватите левой рукой запястье левой руки и массируйте. Повторите то же самое правой рукой.

Многие ученые советуют использовать упражнения, развивающие мелкие мышцы пальцев и кисти руки. Особое место отводится такой работе, как штриховка. Штриховка должна занимать ведущее место в обучении детей письму в безбуквенный период. Подобная работа должна иметь продолжение в последующие периоды приобретения графических и каллиграфических навыков.

С подготовительных уроков обучения первоначальному письму первоклассников у детей формируется важное умение воспроизводить элементы в заданной последовательности. В процессе воспроизведения узора-бордюра и графического росчерка, состоящих из необычного сочетания элементов букв, используется прием копирования. Узоры-бордюры составлены так, что ученику необходимо не только обвести заданный рисунок, но и самостоятельно дорисовать, а затем заштрибовать недостающие детали, т. е. достроить модель рисунка. (ПРИЛОЖЕНИЕ). На каждом уроке даются упражнения в штриховке изображенных на листе предметов, что позволяет выработать уверенный

штрих, наклон, усвоить понятия, необходимые в написании всех элементов букв.

Дети знакомятся с различными видами штриховки. Сначала штрихование предметов ведется простым карандашом, что обеспечивает успех детей в работе. Вначале для штриховки используются трафареты с геометрическими фигурами и лекала. Дети обводят фигуры, а затем штрихуют не только параллельными отрезками, но и волнистыми линиями, полуovalами, петлями. (ПРИЛОЖЕНИЕ), Для штриховки можно использовать книги для раскрашивания. Однако, следует помнить, что эти упражнения представляют собой значительную нагрузку для зрения и их продолжительность должна быть не более 5-7 минут.

Можно использовать» рамки и вкладыши Монтессори», которые готовят детей к овладению письмом и рисованием: вырабатывают умение владеть карандашом, как говорят художники, дают «твердость руки», умение проводить линии по линейке, угольнику, лекалу и на глаз, различать геометрические фигуры и видеть линии-контуры, знакомят с геометрической терминологией - названиями фигур. Игра представляет собой набор квадратных рамок- пластинок размером 100*100 мм, толщиной 1,5-2 мм. В центре каждой из них вырезано отверстие, закрываемое крышкой- вкладышем, такой же формы и размера, но другого цвета. (ПРИЛОЖЕНИЕ)

Дети любят играть в «Теневой театр».(При складывании пальцев определенным образом на стене можно получить изображения различных животных). Необходимо простое оборудование: экран или стена, настольная лампа.

«ЗАЙЧИКИ»

ЦЕЛЬ: развивать движения кистей руки и пальцев, умение действовать по подражанию, пробудить в детях интерес и положительное отношение к игре.

ХОД ИГРЫ: взрослый складывает пальцы рук, получая на экране изображение зайчика: мизинец и безымянный палец загибаются и придерживаются большим пальцем - «мордочка», а два других пальца поднимаются вверх - «ушки», кисть руки чуть-чуть наклоняется вперед.

Зайчик прыгает на экране. «Это мама-зайчиха своих зайчат ищет. Где они? » -говорит взрослый и предлагает детям сложить правильно пальцы. После этого оба поднимают руки, приближая их к экрану, зайчик прыгает вокруг зайчихи.

«ГУСИ»

ЦЕЛЬ: развить внимание, подражание при движении кистей рук и пальцев, научить выполнять движения одновременно двумя руками, пробудить интерес к игре.

ХОД ИГРЫ: взрослый сжимает все четыре пальца вместе, а большой прижимает к ним снизу, резко сжимая кисть вниз. «Га-га-га, где мои гусята?»- говорит он и помогает детям сделать гусят одной рукой. Гусята гуляют с мамой, она зовет их: « Гуси, гуси!»- Дети отвечают: «ГА-га-га!»- « Есть хотите?» - продолжает мама. Дети отвечают: « Да-да-да!»

На уроках можно проводить разминки для пальцев и кистей рук:

- * вращение кистей;
- * сжимание и разжимание пальцев в кулак;
- * погладим котенка (поглаживающие движения рук);
- *расслабление (опустить руки вниз, встряхнуть их).

На уроках письма и трудового обучения перед работой с пластилином можно проводить массаж для пальцев. Детям нравится и считалочки; они с удовольствием выполняют под нее упражнение.

Упражнение начинается так: дети соединяют поочередно мизинцы, потом безымянные пальцы и т. д. до больших пальцев под счет:

«Раз, два, три, четыре, пять»

Затем хлопают в ладоши.

« Вышли пальцы погулять»

А вслед за этим идет поочередный массаж пальцев от основания к ногтю по внешней стороне.

Правого большого пальца:

«Этот пальчик самый сильный»

Левого большого пальца:

«Самый толстый и большой»

Правого указательного пальца:

«Этот пальчик для того...»

Левого указательного пальца:

«Чтоб показывать его»,

Правого среднего пальца:

«Этот пальчик самый длинный...»

Левого среднего пальца:

«И стоит он в середине»

Правого безымянного пальца:

«Этот пальчик безымянный...»

Левого безымянного пальца:

«Он избалованный самый»

Правого мизинца:

«А мизинчик хоть и мал...»

Левого мизинца:

« Очень ловок и удал!»

После этого мы интенсивно растираем кисти рук, а затем встряхиваем их. После этих упражнений пальцы хорошо разогреваются, развивается мелкая мускулатура кистей рук. Дети с удовольствием приступают к работе.

Развитие тонкой моторики рук можно проводить на уроках физкультуры и во внеклассной работе. Для этого можно использовать разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые мячи, флажки и др.

Для формирования тонких движений руки, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций можно использовать различные формы спортивных занятий.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с малыми мячами и утяжеленными мешочками. Существует целая система упражнений с этими предметами для развития мелкой моторики:

- упражнения в переключении предмета;
- упражнение в подбрасывании предмета, перебрасывании и ловле (жонглирование);
- упражнение в жонглировании с разным количеством предметов;
- упражнение в бросках и ловле предметов в парах;
- групповые упражнения в передаче, подбрасывании, перебрасывании и ловле предмета.

Большую помощь учителю в развитии мелкой моторики могут оказать родители. Мама и папа, которые уделяют внимание упражнениям и играм на развитие моторики, решают сразу две задачи: во-первых. Влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка, а во-вторых, готовят руку к овладению навыками письма.

Пальчиковые игры развивают моторику и, конечно, это очень увлекательное занятие. По сути- это инсценировка каких-либо историй, сказок при помощи пальцев. Практически все они требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вниз», «вверх».

Тренировку пальцев можно начинать с массажа кисти рук и пальчиков ребенка. Необходимо разминать их и поглаживать в течение 2-3 минут.

Затем можно проводить более сложные и активные упражнения, используя шарики, палочки, пуговицы, шнурки. Очень хорошо научить ребенка выполнять фигурки из пальцев, которые нужно усложнять по мере взросления ребенка.

Поговорки и потешки, которыми сопровождаются игры, значительно облегчают пальчиковые игры, делают упражнения максимально эффективными, а также просто забавными и интересными.

Всем известные ладушки являются пальчиковыми играми.

Ладушки, ладушки!

Пекла бабка оладушки.

Маслом поливала,

Детушкам дала.

Даше два, Паше два,

Ване два, Тане два.

Хороши оладушки

У нашей бабушки.

.

Этот пальчик- дедушка.

Этот пальчик- бабушка.

Этот пальчик- папочка.

Этот пальчик- мамочка.

Ну, а этот пальчик –я,

Вот и вся моя семья!

Этот пальчик хочет спать

(загнуть мизинец)

Этот пальчик лег в кровать

(безымянный палец)

Этот пальчик уж вздремнул

(средний палец)

Этот пальчик уж заснул

(указательный палец)

Этот крепко- крепко спит

И тебе он спать велит.

(большой палец)

Родители могут придумать множество своих собственных игр, развивающих моторику пальцев.

ИГРЫ.

«МНОГОНОЖКИ»

Перед началом игры руки находятся на краю стола. По сигналу многоножки начинают двигаться к противоположному краю стола или в другом любом направлении. В движении принимают участие все пять пальцев.

«ДВУНОЖКИ»

Игра проводится аналогично предыдущей, но только в гонках принимают участие два пальца: указательный и средний. Остальные прижаты к ладони. Можно устраивать гонки между «двуножками» левой и правой руки.

«СЛОНИКИ»

Средний палец правой или левой руки превращается в «хобот», остальные - в «ноги слона». Слону запрещается прыгать и касаться хоботом земли, при ходьбе он должен опираться на все четыре лапы. Возможны также гонки слонов.

Задача учителя порекомендовать родителям эти игры и упражнения для занятий с детьми по развитию кистей рук и мелкой моторики пальцев. Учитель также может использовать данные пальчиковые игры с детьми на уроке и во внеклассной работе.

Каждое упражнение, игру, задание на развитие моторики необходимо тщательно отрабатывать, добиваясь правильного выполнения всех составляющих его компонентов и соблюдение условий, от которых зависит чистота выполнения. Такой подход обеспечит ребенку освоение более сложных двигательных навыков. Тренировка тонких движений пальцев является стимулирующей для общего развития ребенка и особенно для развития речи. Использование различных приемов работы по развитию мелкой моторики должно стать «важным средством повышения работоспособности головного мозга».

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Афонькин С.Ю., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр, СПб, 1998.
- 2.Белая М.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры, М.,1999.
- 3.Макурочкина М.М. Массаж для пальцев, Журнал « Начальная школа»,№ 2, 1996
- 4.Мельникова С.С.Развитие мелких мышц пальцев и кисти рук Журнал Начальная школа»,№8,1994
- 5.Мирхайдарова Д.М. Коррекционная работа по развитию мелкой моторики, Журнал « Начальная школа», №2,1996
- 6.Рузина М.С. Пальчиковые игры, М.,1999
- 7.Савина Л.И.Пальчиковая гимнастика, СПб. 1998
- 8.Сиротюк А.Л. Коррекция обучения и развития школьников, М.,2001
- 9.Цвынтарпый В.В. Играем пальчиками и развиваем речь, СПб, 1996

Пальчиковый тренинг Динамические задания

Простые

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо, 4 - 5 раз.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
4. Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
5. Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

Комплексы упражнений (потешки)

1. "Дружба"

"Дружат в нашей группе девочки и мальчики".
Пальцы рук соединяются ритмично 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.

2. "Прогулка"

(При выполнении этого упражнения дети сидят на своих местах и ритмично, поочередно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук).

Пошли пальчики гулять,
(пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).
А вторые - догонять,
(ритмичные движения по столу указательных пальцев).
Третьи пальчики - бегом,
(движение средних пальцев в быстром темпе).
А четвертые - пешком.
(медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).
Пятый пальчик поскакал
(ритмичное касание поверхности стола мизинцами).
И в конце пути упал.
(стук кулаками по поверхности стола).

3. "Человечки"

Побежали вдоль реки.
(движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю)
Дети наперегонки.
(Повторить несколько раз).

4. "В гости"

В гости к пальчику большому
(выставляются вверх большие пальцы обеих рук)
Приходили прямо к дому:
(Ладони вместе, одноименные пальцы соприкасаются)
Указательный и средний,
(поочередно называемые пальцы соединяются с большими на обеих руках одновременно).
Безымянный и последний
Сам мизинчик-малышок
(пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только мизинцы)
Постучался на порог.
(кулаки стучат друг о друга)
Вместе пальчики - друзья,
(ритмичное сжимание пальцев в кулаки)
Друг без друга им нельзя.

5. "Домик"

Раз, два, три, четыре, пять
(разжимание пальцев, сжатых в кулак по одному, начиная с большого).
Вышли пальчики гулять.
(ритмичное разжимание всех пальцев одновременно).
Раз, два, три, четыре, пять,
(сжимание по очереди широко расставленных пальцев в кулак, начиная с мизинца).
В домик спрятались опять.
(ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).

6. "Засолка капусты"

Мы капусту рубим,
(резкие движения прямыми кистями рук вниз и вверх)
Мы морковку трем,
(пальцы рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя)
Мы капусту солим,
(движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки)

Мы капусту ждем.
(интенсивное сжимание пальцев рук в кулаки).

7. "Замок"

На двери висит замок,
(ритмичные быстрые соединения пальцев рук в "замок")
Кто открыть его пальцем бы смог?
(повторение движений)
Потянули,
(пальцы сцеплены в "замок", руки потянуть в одну, потом другую сторону)
Покрутили,
(движение кистями рук со сцепленными пальцами от себя к себе)
Постучали
(пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга)
И - открыли!
(пальцы расцепить, ладони в стороны).

8. "Пальчик - мальчик"

"Пальчик - мальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел".

Взрослый показывает большой палец и как бы обращается к нему, затем прикасается его кончиком к кончикам всех остальных пальцев, начиная с указательного.

9. "Белка"

"Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке - сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому".

При помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

10. "Этот пальчик"

"Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - Я,
Вот и вся моя семья".

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

11. "Пальчики спят"

"Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не буди...
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора".

Поднять левую ладонь к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Дети обращаются к большому пальцу, разгибают все пальчики.

12. "Ну-ка, братцы, за работу!"

"Ну-ка,		братцы,		за	работу!
Покажи			свою		охоту.
Большому		-		дрова	нарубить.
Печи	все		-	тебе	топить.
А	тебе		-	воду	носить,
А	тебе		-	обед	варить,
А		малышке		песни	петь,
Песни		петь		да	плясать,
Родных братьев забавлять".					

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулак, поочередно разгибают все пальцы.

13. "Мы грибы идем искать"

"Раз,	два,	три,	четыре,	пять,
Этот	пальчик	в	лес	пошел,
Этот		пальчик	гриб	нашел,
Этот		пальчик	чистить	стал,
Этот		пальчик	все	съел.
От того и потолстел".				

(попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца).

14. "Алые цветки"

"Наши		алые		цветки
Распускают				лепестки,
Ветерок		чуть		дышит,
Лепестки				колышет.
Наши		алые		цветки
Закрывают				лепестки,
Тихо				засыпают,
Головой качают".				

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания головкой цветка.

15. "Апельсин"

"Мы		делили		апельсин,
Апельсин		всего		один.
Эта	долька		для	кота,
Эта	долька		для	ежа,
Эта	долька		для	улитки,
Эта	долька		для	чижа,
Ну, а волку кожура!"				

Начинать с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

16. "Прятки"

"В	прятки		пальчики	играли
И		головки		убирали.
Вот	так,		вот	так,
Так головки убирали".				

Сжимание и разжимание пальцев рук.

17. "Пальчики в лесу"

"Раз, Взрослый "Вышли Этот загибает "Этот загибает "Этот загибает "Этот загибает "Ну, загибает	держит	два, перед	собой	три, левую пальчики	руку	ребенка	ладонью	к	себе. гулять. нашел", мизинец стал", палец резал", палец ел", палец глядел!"
			пальчик				гриб		
			пальчик		безымянный		чистить		
					средний				
					указательный				
		а		этот			лишь		

загибает большой палец и щекочет ладошку.

Имеется большое количество не только русских, но и украинских, болгарских и т. д. пальчиковых игр. Очевидно, люди, наблюдая детей, обратили внимание на то, что движения пальцев благотворно отражаются на развитии речи и других психических процессов.

[К содержанию](#)

Расслабляющие (самомассаж кистей и пальцев рук)

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.
2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.
7. Надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

Литература:

- Кольцова М.М. "Ребенок учится говорить". - М., 1979.
- Поваляева М.А. "Справочник логопеда". - Ростов-на-Дону 2002.
- Жукова Н.С., Мастюкова Е.Н., Филечева Т.Б. "Преодоление общего недоразвития речи у дошкольников". - М., 1973.
- Рузина М.С. "Страна пальчиковых игр. Развивающие игры для детей и взрослых". - СПб. 2000.
- Ткаченко Т.А. "Использование физкультминуток для развития пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи". - М., 1989.
- Узорова О.В., Нефедова Е.А. "Пальчиковая гимнастика". - М. 2002.