

3. Пальчиковая Гимнастика

Специалисты советуют начинать занятия пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начинать нужно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев.

- Поглаживать и растирать ладони вверх-вниз;
- Разминать и растирать каждый палец вдоль, затем - поперек;
- Растирать пальцы спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые упражнения пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете и разгибаете пальцы ребенка и совершаете другие ритмичные движения, сопровождая их ритмичными строчками.

Примерно с 10 месяцев ребенка нужно учить:

- катать между ладонями и пальцами шарики и палочки разного размера;
- рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластилина;
- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговицы) одной рукой или двумя одновременно.

Помните!

Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Занимайтесь ежедневно около 5 минут.

Тренировку пальцев рук уже можно начинать в возрасте 6-7 месяцев. Очень хорошую тренировку движений для пальцев дают народные игры – потешки.

Сорока - белобока, Этому дала,

Кашу варила, Этому дала,

Этому дала, Этому дала.

При этом указательным пальцем правой руки выполняют круговые движения по ладони левой руки. Затем по очереди загибают мизинец, безымянный, средний, указательный и большой пальцы.

В этих стишках можно сгибать пальцы, начиная то с большого, то с мизинца, то на правой, то на левой руке.

Для тренировки пальцев могут быть использованы упражнения и без речевого сопровождения. Ребенку объясняют выполнение того или иного задания. Родители на себе все демонстрируют.

Домашние задания в помощь родителям

«Пальчики здороваются» - кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного и мизинца.

«Человечек» - указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу.

«Слоненок» - средний палец выставлен вперед (хобот), а указательный и безымянный – ноги. Слоненок «идет» по столу.

«Корни деревьев» - кисти рук сплетены, растопырены, пальцы опущены вниз.

Пальчиковая гимнастика

- Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребёнок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой;

- Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем — другой рукой, после этого — двумя одновременно. Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять следующие игровые задания;

- Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше;

- «Рассказывать руками» сказки и маленькие истории. Сначала Вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю малышу. Например: «В одном чудесном месте протекала речка (изображаем «речку»). В ней жила маленькая рыбка (изображаем «рыбку»). Как-то раз по реке проплыл пароход (упражнение «пароход»), он сильно гудел и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки («река»), росло дерево (упражнение «дерево») и т. д.

Хорошо зарекомендовала себя разнообразная предметная деятельность, которая также способствует развитию мелкой моторики:

Застегивание и растягивание пуговиц;

Шнурование на специальных рамках;

Нанизывание колец на тесьму;

Игры с мозаикой;

Сортировка мозаики по ячейкам;

Игры с конструкторами;

Перебирание круп, зерен (к примеру, фасоль отделить от гороха).

Обращайте внимание на овладение ребенком простыми, но в то же время жизненно важными умениями – держать чашку, ложку, карандаши, умываться. Например, если в четыре года он не умеет доносить в пригоршне воду до лица – значит, у него отстает в развитии мелкая мускулатура. Выполнение фигурок из пальцев сопровождаются стишками для того, чтобы у ребенка возникал не только зрительный образ предмета, но и слуховой. При выполнении каждого упражнения нужно стараться вовлекать все пальчики, упражнения выполнять как правой, так и левой рук.