ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие мелкой моторики,

а также познавательных психических процессов и 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 3 - 5 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 нашем классе 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.

**"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 следующие занятия:**

 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.

***Массаж*** проводится сначала на одной руке, затем на другой.

Техника проведения массажа руки:

- Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны

- Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца

- Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу

- Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно

- Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе

- Интенсивное растирание каждого пальца

- Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон.

