

Пальчикова гімнастика

Вже досить давно лікарі з'ясували, що рівень розвитку мовленнєвого апарату в дітей залежить від ступеня сформованості точних скоординованих рухів пальчиків дитини. Внаслідок низки причин відставання в розвитку моторної функції дрібних м'язів пальців рук є досить серйозною проблемою. Високий рівень сформованості дрібної моторики дитячих пальців забезпечує також достатній розвиток пам'яті, уваги, зв'язного мовлення й робить руку готовою до письма.

Початкове положення: Розташувати долоні перед собою, випрямити їх та розсунути пальці. Стискати та розтискати пальці на двох руках одночасно

Варіант 2 (ускладнений).

По черзі стискати та розтискати пальці рук на рахунок “раз- два”.

На “раз”: пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки зжаті.

На “два”: пальці лівої руки випрямлені, пальці правої руки зжаті.

“Миємо руки”: ритмічно потираємо долоні, наче миємо руки.

“Струшуємо водичку з рук”: пальці стиснути в кулачок, потім з силою випрямити їх, наче струшуючи водичку.

“Витираємо руки”: енергійні рухи імітують почергове витирання кожної руки рушником.

По черзі торкатися поверхні столу тильною стороною кисті руки і долонею.

Варіант 2.

а) ліва рука торкається столу долонею,

права рука – тильною стороною;

б) змінюємо позиції. Тепер ліва рука торкається столу тильною стороною, права рука торкається столу долонею.

Поставити долоні під кутом одна до однієї. Розташувати пальці однієї руки між пальцями іншої. Ворушити прямими пальчиками.

Річка – хвилястий, плавний рух розслаблених кистей рук.

Рибка. Вихідна позиція.

Випрямлені долоні притиснуті одна до одної. Пальці спрямовані в бік “від

себе”.

Повертати зімкнуті долоні управо та уліво, імітуючи рухи риби хвостом.

ПТАХ П'Є ВОДУ

Вихідна позиція.

Пальці зложити пучкою – це “дзьоб”. Не відриваючи лікоть від столу, “дзьобом” торкнутися столу. Далі – імітувати рухи птаха: узяти “воду”, підняти “голову”, поклацати “дзьобом”.

ПТАХ ЛЕТИТЬ

Вихідна позиція.

Руки розташувати перед собою (долонями до себе). Великі пальці сплести – це “голова” птаха. Решта пальців – “крила”. Помахати ними.

ЗАЙЧИК

Варіант 1.

Вихідна позиція. Вказівний та середній пальці витягнути уверх, мізинець та безіменний притиснути до долоні великим пальцем. Утримувати пальці в такому положенні на рахунок до 5-10. Вправу виконувати спочатку кожною рукою по черзі, потім – обома руками одночасно.

БДЖІЛКА

Вихідна позиція.

Випрямити вказівний палець, решту пальців прижати до долоні великим пальцем.

Крутити великим пальцем.

НОЖИЦІ

Вихідна позиція.

Великий, безіменний палець та мізинець притиснути до долоні. Вказівний та середній пальці витягнути вперед. Вони то розходяться, то сходяться, імітуючи рухи ножиців. Долонь розташована паралельно столу. Спочатку вправу виконувати повільно, поступово темп прискорити. Стежити, щоб пальці були прямі.