

Пальчиковая гимнастика.

"Цветы"

Наши красные цветочки *(прижимаем локти друг к другу, смыкаем кисти в виде лодочки)*

Распускают лепесточки. *(потом раскрываются в виде чаши, перед лицом)*

Ветерок немножко дышит, *(затем кисти движутся против часовой стрелки и потом по часовой стрелке)*

Лепестки колышет. *(кисти рук наклоняются влево и вправо)*

Наши красные цветочки *(прижимаем локти друг к другу, смыкаем кисти в виде лодочки)*

Закрывают лепесточки, *(показать пальчиками, как лепестки закрываются)*

Они тихо засыпают,

И головкою кивают.

«Фонарики»

Фонарики зажглись!

(сжатые в кулак пальцы резко и одновременно на двух руках разжимаются)

Фонарики погасли!

(пальцы сжимаются в кулак)

Усложненный вариант — *поочередно сжимать и разжимать пальцы рук (например — левая рука в кулаке, в этот момент правая — с разжатыми пальцами) под следующий стишок:*

Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдем!

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают!

1,2,3,4,5 – Пошли пальчики гулять!

1,2,3,4,5 – Пошли пальчики гулять!

Этот пальчик – По дорожке!

Этот пальчик – По тропинке!

Этот пальчик – За грибами!

Дети под счет указательным и большим пальцами одной руки надавливают поочередно на ногтевые фаланги пальцев, а затем надевают резиночку на каждый пальчик.

«Птичка пьет водичку».

Пальцы сложить «щепотью» - это «клюв». Не отрывая локоть от стола, «клювом» коснуться стола. Далее – имитировать движения птицы: захватить «воду», поднять «голову», пощелкать «клювом».

Наклонилась, захватила,

Подняла и проглотила.

«Зайчик».

1. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Удерживать пальцы в таком положении на счет до 5 – 10. Упражнение выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем – двумя руками одновременно.

Кто там скачет на лужайке?

Это длинноухий заяк!

2. Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Сгибать и разгибать указательный и средний пальцы (вниз - вверх) на счет «раз - два».

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Раз – два, раз – два. И ушами шевелит!

«Мы снежок слепили»

Раз, два, три, четыре, пять,	(Загибают пальчики)
Мы с тобой снежок слепили	(Дети «лепят»)
Круглый, крепкий, очень гладкий	(Гладят одной ладонью другую)
И совсем-совсем не сладкий.	(Грозят пальчиком)
Раз — подбросим,	(Подбрасывают)
Два — поймает,	(Ловят)
Три — уроним	(Роняют)
И... ломаем.	(Хлопают)

«Ёжик»

Ёжик маленький замерз	(сложить пальчики в кулачки-
И в клубок свернулся.	ёжик свернул иголки)
Солнце ёжика согрело -	(выпрямить пальцы –
Ёжик развернулся!	ёжик показал колючки)

«Очки»

Бабушка очки надела

И внучонка разглядела.

- Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко.

Колечки поднести к глазам.

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим,

(движения прямыми кистями вверх-вниз)

Мы морковку трем,

(пальцы обеих рук сжаты в кулачки, движения кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим,

(имитировать посыпание солью из щепотки)

Мы капусту ждем.

(сжимать и разжимать пальцы)

«Солнышко»

Солнышко, солнышко
Погуляй у речки
(Шевелят пальцами обеих рук).

Солнышко, солнышко,
Разбросай колечки.
(Быстро сжимают и разжимают кулаки).
Мы колечки соберем,
Золоченые возьмем.
(Делают хватательные движения щепотью).
Покатаем, поваляем
(Круговыми движениями трут ладонь о ладонь).
И назад тебе вернем.
(Поднимают руки вверх, раздвинув пальцы).

«Пчела»

Прилетела к нам вчера.
Полосатая пчела.
А за нею шмель-шмелек —
И веселый мотылек (загибаем пальцы).
Два жука и стрекоза (делаем кружки из пальцев, подносим к глазам),
Как фонарики глаза.
Пожужжали, полетали (машем ладошками),
От усталости упали (роняем ладони на стол).

Кошка.

- Как у нашей кошки
- Бленькие ножки,
- Мяконькие лапки,
- Ноготки - царапки.
Ступаем "ножками" - пальчиками мягко, по-кошачьи.
- Поцарапаем немножко
- Не ребята мы, а кошки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения ("гимнастика мозга").

Предложены И. Деннисоном и Г. Деннисоном.

С помощью таких упражнений компенсируется работа левого полушария. Их выполнение требует от ребенка внимания, сосредоточенности.

"Колечко" — поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

"Кулак - ребро - ладонь" — последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

"Ухо-нос" - левой рукой взяться за кончик носа, правой - за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

"Симметричные рисунки" - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребенок смотрел во время "рисования" на свою руку).

"Горизонтальная восьмерка" - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук.

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения: разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

"Помоем руки под горячей струей воды" - движение, как при мытье рук.

"Надеваем перчатки" - большим и указательным пальцами правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

"Засолка капусты" - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжатие пальцев в кулак.

"Согреем руки" - движения, как при растирании рук.

"Молоточек" - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки "забивать" гвозди.

"Гуси щиплют траву" - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

Для более эффективного самомассажа кисти используются грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш, массажный мячик.

Театр в руке.

Позволяет повысить общий тонус, развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение.

"Бабочка" — сжать пальцы в кулак и поочередно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения ("трепетание пальцев").

"Сказка" - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый палец какой-либо персонаж.

"Рыбки" - кисти правой и левой рук изображают плавные движения рыб. "Сначала они плавали порознь, а потом решили, что вместе веселее".

"Осьминожки" — правая рука, осторожно и по очереди передвигая свои щупальцы-пальцы, путешествует по морскому дну. Навстречу движется осьминог - левая рука. Увидели друг друга, замерли, а потом стали обследовать морское дно вместе.

Упражнения.

1. “Кто запомнит?”

Оборудование: коробочка с цветными палочками разной величины, образцы, нарисованные на таблицах.

Содержание: взрослый показывает ребенку образец 5-10 сек. Ребенок должен внимательно его рассмотреть и запомнить, в каком порядке размещены палочки. Взрослый убирает таблицу, и ребенок самостоятельно выкладывает из палочек рисунок, который он только что видел. По окончании работы ребенок сверяет рисунок с образцом.

2. “Волшебный куб”

Оборудование: “волшебный куб” – с различной тематикой (геометрические фигуры, животные, цветы, цифры и т.п.). Можно изготовить самим такой куб: взять коробку в форме куба из плотного картона, подобрать фигурки по выбранной тематике (например, геометрические) примерно одного размера и сделать соответствующие отверстия в коробке. Все можно раскрасить в разные цвета. На первом этапе надо показать ребенку, что каждая фигурка попадает только в одно отверстие, а в другое – нет; затем совместно попытаться разложить фигурки. И только потом можно предоставить ребенку самому попробовать. И если не получится, попробовать сначала.

3. «Бусы для бабушки»

Отлично развивает руку разнообразное нанизывание. Нанизывать можно все что нанизывается: пуговицы, бусы, рожки и макароны, сушки и т.п. Можно составлять бусы из картонных кружочков, квадратиков, сердечек, листьев деревьев, в том числе сухих, ягод рябины.

Используемые материалы: бусы различной текстуры, леска, нитки, пуговицы, макароны, сушки, шнурки и другие материалы (зависит от фантазии).

Содержание: Взрослый раскладывает на столе бусинки разного размера, но одного цвета (или одного размера, но разных цветов, или разных размеров и разных цветов). Предлагается самостоятельно сделать бусы, в которых чередуются большие и маленькие бусинки, или красные и синие, или круглые и квадратные и т.п. При выполнении этого задания важно, чтобы ребенок не только правильно продевал нитку в отверстия бусинок, но и соблюдал определенную последовательность нанизывания бусинок.

Можно предложить ребенку самому придумать материал для нанизывания и узор.

4. Упражнение «Поможем художнику»

Дидактическая задача. Учить детей создавать образы на основе схематического изображения.

Проводится индивидуально и по подгруппам.

Материал: Большой лист бумаги, прикрепленный к доске или фланелеграфу с нарисованным на нем схематическим изображением человека.

Цветные карандаши или краски (или фломастеры).

Руководство. Педагог сообщает детям, что один художник не смог дорисовать картину до конца и попросил ребят помочь ему закончить работу. Педагог показывает детям схематическое изображение человека и говорит, что сейчас они все вместе помогут художнику. Ребята будут придумывать, как эту картину можно закончить, а воспитатель рисует все, что ребята придумают. Педагог последовательно задает детям вопросы: кто здесь нарисован (мальчик или девочка)? Какого цвета глаза, волосы? Как одет, что несет в руках? И т.д. Дети по-разному отвечают, взрослый

обсуждает с ними ответы и выбирает наиболее интересные. Самые интересные ответы воспитатель использует при дорисовке картины, постепенно превращая схему в рисунок.

Когда рисунок будет готов, можно предложить детям придумать историю про нарисованного человечка. Если дети затрудняются, следует помочь им наводящими вопросами.

Игра может неоднократно повторяться на различном материале (дорисовывания схематического изображения дома, собаки, дерева и т.д.)

Игра «От дома к дому». Задача ребенка - точными прямыми линиями соединить между собой домики одного цвета и формы. Ребенок вначале проводит линию просто пальцем, выбирая направление, затем уже фломастером. Проводя линии, дети сопровождают действия словами «От домика к домику».

Игра «Всевозможные лабиринты». Ребенку рисуют различные лабиринты. Пусть «пройдет» по ним карандашом. Чтобы занятие не наскучило, лучше всего объяснить, что это за лабиринт, куда он ведет, и кто по нему должен пройти. (*«Этот лабиринт - в замке Снежной Королевы, он из льда. Герда должна пройти по нему, не касаясь стенок, иначе она замерзнет».*)