

Картотека упражнений на дифференцированные движения пальцев и щипковый захват.

Задачи, которые решают упражнения:

1. улучшить координацию и точность движения руки и глаза, гибкость руки, ритмичность;
2. улучшить мелкую моторику пальцев, кистей рук;
3. содействовать развитию речи;
4. развивать воображение, логическое мышление, внимание, зрительное и слуховое восприятие, творческую активность.

Используйте для упражнений специальный инвентарь. Это могут быть симметричные сенсорные дорожки, картонные тубы от бумажных полотенец, толстые (коктейльные) трубочки, калейдоскопы, шарики или бусины диаметром от 0,5 до 1 см. Также включайте в занятия массу для лепки или соленое тесто, пластиковые крупные пинцеты или кухонные щипцы для спагетти, нитки, связки ненужных ключей, замочки с ключиками.

Упражнение «Прямые»

Попросите ребенка поднять по очереди каждый пальчик лежащей ладонью на столе руки. Когда воспитанник выполнит, усложните задание: попросите поднять тот палец, к которому вы прикоснетесь «волшебной палочкой» или до которого дотронется маленькая игрушка или лапка игрушки-перчатки. Уточните: палец нужно поднять и зафиксировать на 3–5 секунд. Коснитесь каждого пальца воспитанника.

Упражнение «Округлые»

Предложите ребенку поочередно складывать в колечко с большим пальцем каждый другой палец, сгибать и разгибать каждый пальчик.

Упражнение «Зеркальные»

Попросите воспитанника сложить обе руки в некрепкие кулачки. Затем попросите протянуть правый кулачок. Распрямите один из пальцев в правом кулачке. Объясните задание: вытянуть тот палец на левой руке, какой вы распрямили на правой руке ребенка. Поработайте с каждым пальцем воспитанника на обеих руках. По аналогии повторите упражнение для правой руки.

Упражнение «Захват»

Предложите ребенку вытаскивать пинцетом или щипцами помпоны из миски или из ячеистой картонной подставки для яиц. Задача воспитанника — брать и перемещать пинцетом или щипцами легкую игрушку с одного края стола на другой; накручивать гайки на болты; вытаскивать счетные палочки, веточки, палочки для мороженого, коктейльные трубочки или карандаши, зажатые в руке педагога-психолога. По желанию

организуите упражнение в парах детей, тогда один держит в кулачке 5–7 палочек, второй по одной вытаскивает, потом меняются. Предложите участникам захватывать язычок застежки-молнии и медленно ее расстегивать-застегивать. Используйте по желанию другие элементы. Например, предложите расстегивать и застегивать отрезок ленты-липушки 7–10 см, перебирать ключи в связке, чтобы выбрать нужный по описанию. Например, попросите повернуть ключ с синим акриловым рисунком в замке.

Упражнение «Щелбаны»

Попросите детей делать пальчиками движения для щелбана. Например, щелбанами передвигать по столу маленький шарик, скатанный из бумажки, ватный шарик. Предложите попробовать делать щелбаны всеми пальчиками по очереди.

Ниткотерапия

Предложите на занятии разматывать и сматывать нитки, тесьму, ленточки, наматывать длинную – 1 м – нитку или веревочку на карандаш, катушку или скатанную из картона трубочку, вышивать, шить ниткой. Создайте на плотном картоне или используйте деревянные фигурки с дырочками для шнуровки для вышивки. Предложите воспитанникам вышивать крупным крестиком.

Пальчиковая гимнастика

Используйте для пальчиковой гимнастики любые задания. Например, научите воспитанников делать самомассаж пальцев: перекачивать бусины одним пальцем. Предложите «танец» пальчиков: ритмично сгибать-разгибать или сделать «коготки» – сильное энергичное сгибание и разгибание пальцев; теневые игры.

Симметричные сенсорные дорожки

Предложите воспитанникам проводить одновременно пальцами левой и правой руки по двум симметричным сенсорным дорожкам. Например, по выступающему узору.

Упражнение «Пальцы в круг»

Предложите участникам складывать в колечко попеременно каждый палец с большим; складывать все пальцы руки в кольцо, изображать рукой подзорную трубу, удерживать перед глазами свернутый в трубку лист бумаги. Попросите смотреть в него как в трубу. По желанию используйте картонную трубу от бумажных полотенец или предложите ребенку смотреть в калейдоскоп или толстую коктейльную трубочку.

Упражнение «Собираем с ладошки»

В центр ладошки ребенка положите 5–7 шариков или бусин небольшого диаметра. Попросите воспитанника по одному передавать их вам. Например, представьте все в виде игры в спасателей: шарики или бусинки — зверьки, которые оказались в глубоком озере.

Задача ребенка — по одному вытащить их и посадить на безопасное место, например к вам в ладонь или в спичечный коробок.