Департамент образования города Москвы

Восточное окружное управление образованием

ГБОУ СОШ № 400 Дошкольное отделение

**ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ**

**ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА**



Учитель – дефектолог:

Семенова Оксана Александровна

**Москва, 2015 г.**

**Пальчиковые упражнения для занятий дома**

Недаром говорят, что чем больше умеет рука, тем умнее ее обладатель.

 Ученые обнаружили на коре головного мозга соседство речевой моторной зоны (центр Брока) и двигательной, которая отвечает за кисти рук. Доказано, что существует прямая связь между развитием мелкой моторики и развитием мышления и речи ребенка.

А пальчиковые игры и упражнения как нельзя лучше помогают в развитии мелкой моторики ребенка, позволяют развивать координацию движений рук иподготавливать руку к письму.

 Ручку, конечно, держат всего три пальца (большой, указательный и средний), но в пальчиковых упражнениях задействуются все пять пальчиков каждой руки, увеличивая эффект развития тонкой моторики и влияние на речь. В движениях чередуются сжатие, растяжение, расслабление, особое внимание уделяется распределению тонуса в кисти и пальцах.

Связь руки с мозгом перекрестная: правая рука связана с левым полушарием, а левая рука - с правым. Независимо от ведущей, доминантной руки ребенка, в работу должны быть включены обе руки. Так происходит воздействие на всю территорию коры головного мозга: стимулируются как процессы мышления (левое полушарие), так и креативное (творческое) начало (правое); распределяется энергия равномерно (уставшее возбужденное полушарие тормозит, незадействованное - активизируется).

Для улучшения межполушарных связей некоторые упражнения грамотно делать в следующей последовательности: -поочередно каждой рукой; -одновременно двумя руками

Пальчиковых игр множество, я предлагаю Вам некоторые простые доступные упражнения, которые Вы можете самостоятельно выполнять с ребенком дома, в транспорте, на прогулке и т.д.

**Упражнения, которые используются в пальчиковой гимнастике**

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание (до 20 раз):
* ладонями вверх;
* ладонями вниз;
* обеих рук одновременно;
* правой и левой по очереди.

Выполняется с силой, в сжатом положении фиксируется 2 – 3 сек.

1. Вращение кистями рук (по 10 раз):
* в правую, затем в левую сторону;
* вовнутрь (обеими кистями);
* наружу.

Можно выполнять упражнения из положения «руки в стороны».

1. Выгибание кистей рук (10 – 15 раз):
* одновременно;
* правой, левой по очереди.
1. Прогибание кистей рук (10 – 15 раз):
* одновременно;
* правой, левой по очереди.
1. Чередование прогибания и выгибания.
2. Соприкосновение подушечек пальцев – «пальчики здороваются» (10 – 15 раз):
* пальцы правой руки – с большим пальцем правой руки;
* пальцы левой руки – с большим пальцем левой руки;
* выполняется сначала по очереди, затем одновременно;
* пальцы правой руки – с соответствующими пальцами левой руки.

Сила надавливания подушечек пальцев и темп выполнения увеличивается.

1. Щелчки.
2. «Коготки» - сильное полусгибание и разгибание пальцев (10 – 20 раз).
3. Сгибание и разгибание пальцев по очереди:
* начиная с большого;
* начиная с мизинца;
* сначала правой, затем левой руки;
* обеих рук одновременно.
1. «Ножницы» - разведение пальцев в стороны (10 раз):
* правой, затем левой руки;
* обеих рук одновременно;
* соединив ладони вместе.
1. Упражнения с «замком» (ладони вместе, пальцы переплетены) – 10 – 20 раз:
* сдавливание ладоней с силой;
* вращение «замком» (поворот вправо – влево);
* наклоны вправо – влево (сгибание и разгибание в лучезапястных суставах);
* разворачивание ладоней наружу, выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;
* «солнечные лучи» - руки в замке подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются вновь.
1. Упражнения с сомкнутыми ладонями:
* сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо – влево, преодолевая сопротивление;
* движение сомкнутыми ладонями перед грудью вперед – назад;
* сомкнутые ладони вытянуты вперед – разведение кистей в стороны, не размыкая запястий;
* сомкнутые ладони подняты вверх – разведение кистей, не размыкая кистей запястий – «цветок».
1. «Фонарики».
2. Потряхивание расслабленными кистями:
* руки наверху;
* руки в стороны;
* руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.

**Упражнения для пальчиковой гимнастики, которые выполняются сидя за столом**

1. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.
2. Свободное постукивание пальцами по столу обеими руками и поочередно.
3. Поочередное приподнимание нужных пальцев (кисти рук лежат на столе):
* правой;
* левой;
* обеих рук вместе.
1. Имитация игры на пианино.
2. Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).
3. «Бегают человечки» - указательный и средний пальцы правой, потом левой, а затем двух рук вместе бегают по столу вперед и назад.
4. «Футбол» - забивание шариков, карандашей одним, двумя и т.д. пальцами.