**Пальчиковые упражнения и игры, способствующие развитию графомоторных навыков у младших школьников с нарушением интеллекта**

***Упражнение 1.***

Ладошки лежат на парте. Дети поднимают пальцы по одному сначала одной руки, затем другой. Повторяют упражнение в обратном порядке.

***Упражнение 2.***

Ладошки лежат на парте. Дети поднимают пальцы сразу обеих рук, начиная с мизинца.

***Упражнение 3.***

Дети зажимают ручку (или карандаш) средним и указательным пальцами. Сгибают и разгибают эти пальцы, следят, чтобы ручка (или карандаш) не опускались ниже большого пальца.

***Упражнение 4.***

На столе лежат 10-15 карандашей (палочек). Одной рукой (не помогая) надо собрать в кулак карандаши( палочки), беря их по одному, затем положить карандаши (палочки) на стол, кладя их по одному.

**Упражнение «Пружинка»**

*Исходное положение:*

Взять ручку вертикально подушечками указательного и большого пальцев.

*Содержание упражнения:*

Сжимать ученическую ручку, с силой пружиня ее, как бы желая расплющить.

Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

Перехватить ручку в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения.

После того как все пальцы попружинили, положить ученическую ручку на стол и стряхнуть кисть руки, расслабляя ее.

*Дозировка:*

2-3 раза для каждой комбинации пальцев.



**Упражнение «Спускаемся по лесенке»**

*Исходное положение:*

Зажать верхний конец ученической ручки вертикально между ладонью и основанием большого пальца. Удерживать ученическую ручку в этом положении.

*Содержание упражнения:*

Перехватить ручку снизу другой рукой.

Продолжать перехваты ученической ручки поочередно обеими руками вверх-вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъем по лесенке.

*Дозировка:*

2-3 раза с обязательным расслаблением кисти.



**Упражнение «Насос»**

*Исходное положение:*

Зажать ученическую ручку в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая ее часть возвышалась над кистью руки.

*Содержание упражнения:*

Большим пальцем нажать на конец ученической ручки, которая чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть ее вверх и снова нажать на конец ручки большим пальцем. Двигающаяся вверх-вниз ручка похожа на работающий насос.

*Дозировка:*

До 5 раз с расслаблением кисти руки.



**Упражнение «Качели»**

*Исходное положение:*

Зажать ученическую ручку в горизонтальном положении четырьмя пальцами.

*Содержание упражнения:*

Попеременно нажимайте то указательным пальцем, то мизинцем на концы ученической ручки. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

*Дозировка:* 2-3 раза.



**Упражнение «Прижми к ладошке»**

*Исходное положение:*

Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Три остальных пальца находятся над катушкой в свободном положении.

*Содержание упражнения:*

По команде взрослого прижать катушку к ладони. Затем, тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше.

*Дозировка:*

Повторить 5-6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



**Упражнение «Штанга»**

*Исходное положение:*

Ладонь с разведенными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка.

*Содержание упражнения:*

Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижать к поверхности стола.

*Дозировка:*

Повторить подъем «штанги» (катушки) 4-5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



**Упражнение «Подъемный кран»**

*Исходное положение:*

Катушка лежит на столе. Средним и указательным пальцами одной руки захватить катушку по центру перекладины так, чтобы указательный палец был внизу, под катушкой, а средний – на ее перекладине.

*Содержание упражнения:*

Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, не меняя положения пальцев. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть.

*Дозировка:* Повторить подъем 4-5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.

**Пальчиковые игры**

**«Пальчики»**

Соединяют большой палец правой руки с указательным пальцем левой. Затем - большой палец левой руки с указательным пальцем правой руки и проговаривают стишок:

- Наши пальчики, как ноги,

- Побежали по дороге.

- Очень быстро мы бежали,

- Но споткнулись и упали.

\*\*\*

 **«КОЛЬЦА»**
Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия — синхронные движения на обеих руках.
Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать.

\*\*\*

**«ЗАМОК»**
Сцепить пальцы в замок и встряхивая «замком», произносить

На двери висит замок,
Кто его открыть бы смог?

Постучали, постучали, (не расцепляя пальцев, постучать ладонями)
Покрутили, покружили (покрутить сцепленными пальцами),
Потянули, потянули
И открыли! (расцепить пальцы, развести руки в стороны).

\*\*\*

«ПАЛЬЧИКИ-ТРУЖЕНИКИ»

На моей руке пять пальцев,
Пять хватальцев, пять держальцев.
Чтоб строгать и чтоб пилить,
Чтобы брать и чтоб дарить.
Их нетрудно сосчитать:
Раз, два, три, четыре, пять!

\*\*\*

« ПАЛЬЧИКИ ГУЛЯЮТ»

Пошли пальчики гулять,
А вторые – догонять.
Третьи пальчики – бегом,
А четвертые пешком.
Пятый пальчик поскакал
И в конце пути упал.

\*\*\*

«В ГОСТИ К БОЛЬШОМУ ПАЛЬЧИКУ»

В гости к пальчику большому
Приходили прямо к дому
Указательный и средний,
Безымянный и последний
Сам мизинчик-малышок
Постучался об порог.
Вместе пальчики-друзья,
Друг без друга им нельзя.

\*\*\*

«УТЯТА»

Поочередно сгибать сначала все пальцы правой, а затем левой руки, начиная с большого. Со звуков «пи-пи-пи» ритмично сгибать и разгибать пальцы обеих рук.

Раз-два — шли утята.
Три-четыре — за водой.
А за ними плелся пятый.
Позади бежал шестой.
А седьмой от них отстал.
А восьмой уже устал.
А девятый всех догнал.
А десятый испугался —
Громко-громко запищал:
—  Пи-пи-пи!
— Не пищи!
Мы тут рядом, поищи!

\*\*\*

«БАРАНЫ»

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцам и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано
Пободаться два барана.
Выставив рога свои,Бой затеяли они.
Долго так они бодались,
Друг за друга все цеплялись.
Но к обеду, вдруг устав,
Разошлись, рога подняв.

\*\*\*

«КАПИТАНЫ»

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговария стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.