

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковую гимнастику желательно проводить каждый день, обязательно до и после выполнения упражнений по шриховке и письму. Количество повторений каждого упражнения можно уменьшить или увеличить в зависимости от желания ребенка.

♦ Упражнение «Приветствие футболистов».

Дотронуться до каждого пальца-футболиста и поздороваться: «Здравствуйте! Здравствуйте!» Ребенок последовательно, в нарастающем темпе, соединяет большой палец руки с указательным, средним, безымянным, мизинцем и обратно. Повторить 5 раз.

♦ Упражнение «Волнь».

Ребенок пытается сделать «волнь» кистями рук (как умирающий лебедь). Повторить обеими руками 2—3 раза.

♦ Упражнение «Крестики-нолики».

Ребенок поочередно делает «крестики» из указательного и среднего, безымянного пальца и мизинца.

♦ Упражнение «Колокольчики».

Ребенок в течение 30—60 потряхивает кистями рук.

♦ Упражнение «Змейка».

Ребенок пытается дотронуться кончиками указательного, среднего и остальных пальцев в отдельности то до основания этого же пальца, то как можно дальше до ладони. Повторить обеими руками 3—4 раза.

♦ Упражнение «Музыка».

Ребенок совершает волнообразные движения (вверх-вниз) всеми пальцами руки так, как будто играет на фортепиано. Повторить упражнение обеими руками 3—4 раза.

♦ Упражнение «Ножницы».

Ребенок пытается соединить пальчики парами и развести пары как можно дальше. Повторить 5 раз. Затем ребенок пытается отвести указательный палец от остальных, крепко сжатых. Повторить 5 раз.

♦ Упражнение «Круги».

Ребенок пытается рисовать «круги» в воздухе каждым пальцем обеих рук. Повторить 5 раз.

♦ Массаж пальцев.

Ребенок сам или с помощью взрослого делает массаж каждого пальца левой и правой руки, начиная с кончиков, поглаживающими, растирающими и круговыми движениями.

Повторяют массаж обеих рук в течение 1—2 мин, заканчивают поглаживающими движениями.

Массаж проводится в начале, середине (при возникновении усталости) и в конце работы.

Массаж ведущей руки делается чаще.

После проведения пальчиковой гимнастики можно поиграть с ребенком в игру «Театр теней», научив изображать из пальцев персонажей теневого театра (собаку, утку, лань). Для игры удобно использовать фильмоскоп без пленки.