

Развитие движений кистей и пальцев рук

Исследователями разных стран установлено, а практикой подтверждено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы.

Поэтому тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционных движений, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга, стимулирующим развитие мышления ребенка. Не случайно, упражнения для пальчиков в Японии начинают выполнять с 2-3 месяцев.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 2-5 минут ежедневно.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений.

Поэтому отрабатываются упражнения постепенно вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых в медленном темпе. Темп и количество повторений постепенно увеличиваются.

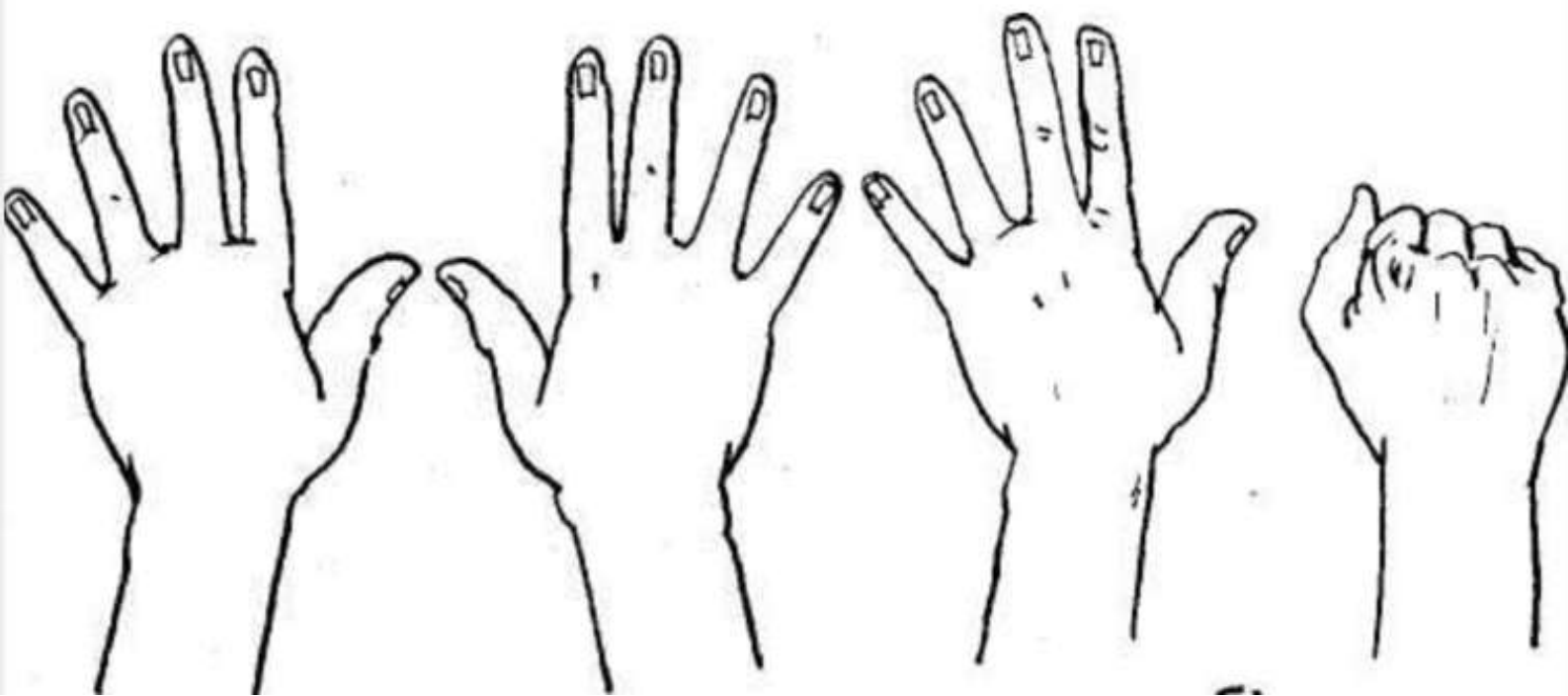
Благоприятное воздействие на развитие движений кистей и пальцев руки оказывает самомассаж, а также занятия изобразительной деятельностью (лепкой, рисованием, аппликацией) и ручным трудом (изготовление поделок из бумаги, картона, дерева, ткани, ниток, каштанов, желудей, соломы и т.д.).

Особое место в развитии тонкой моторики занимает систематическая работа с ножницами (резание по контуру, вырезывание предметов по контуру «на глаз»).

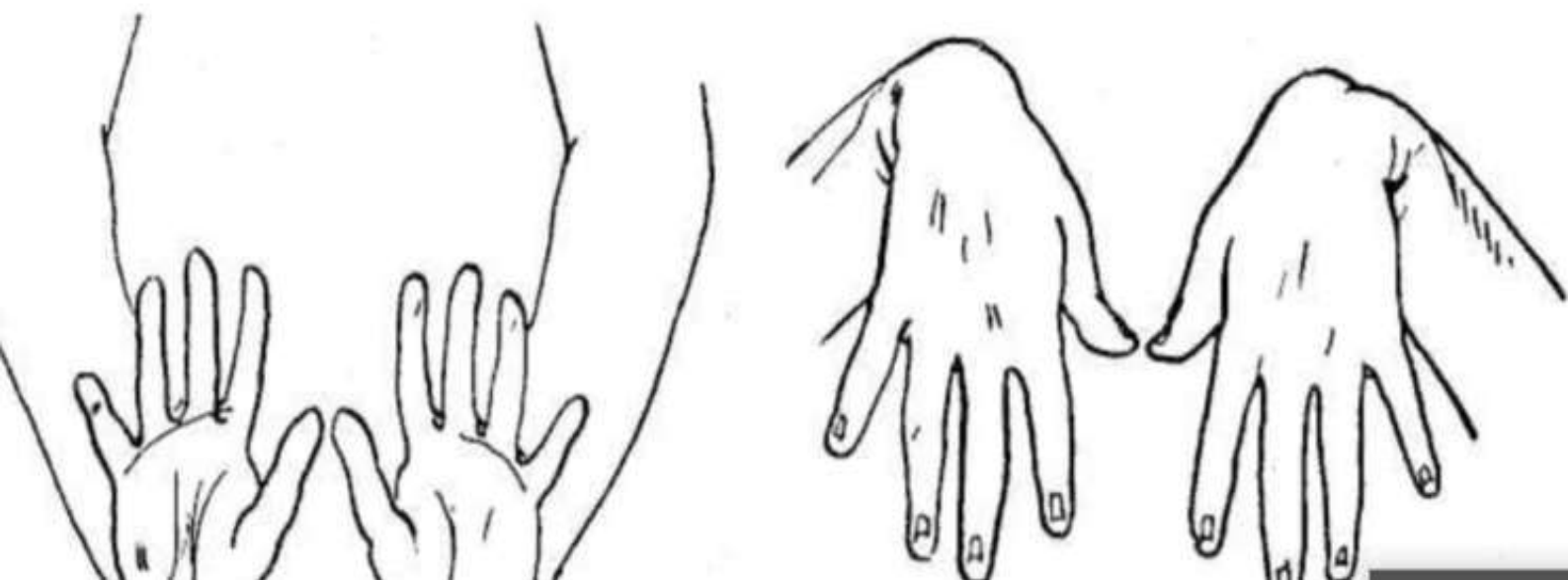
**Примерный комплекс и образцы упражнений для
пальчиковой гимнастики**

(упражнения выполняются от 5 до 10-15 раз) .

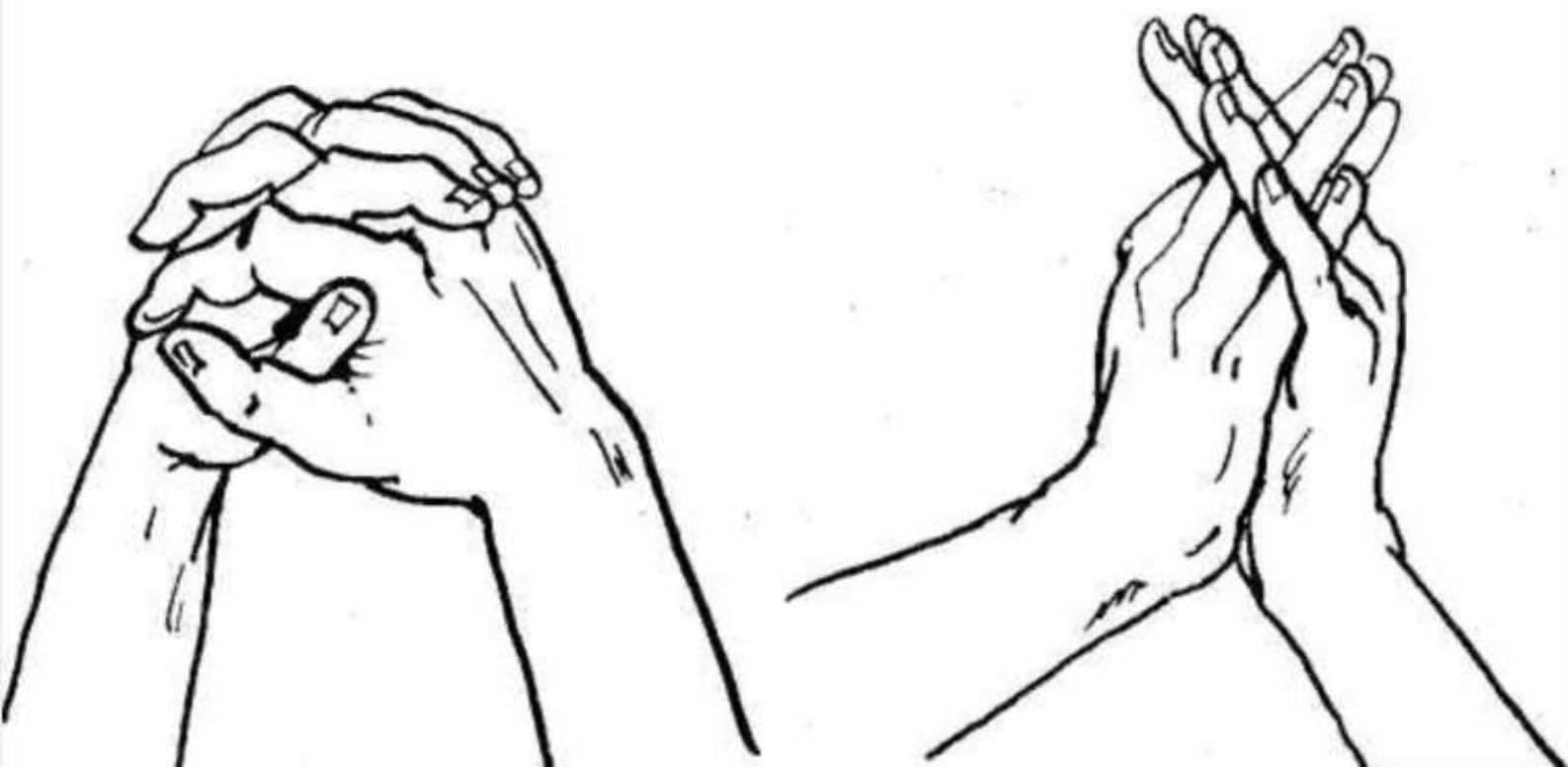
Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук
одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны)



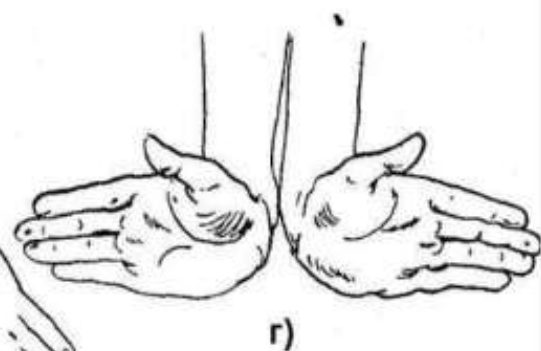
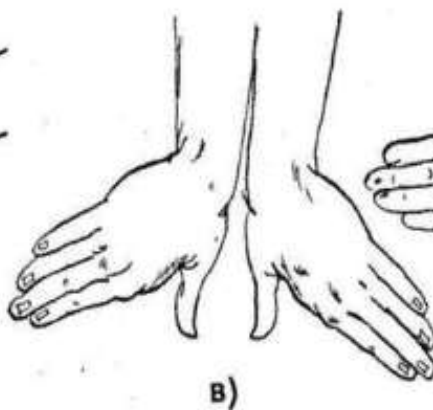
Выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди



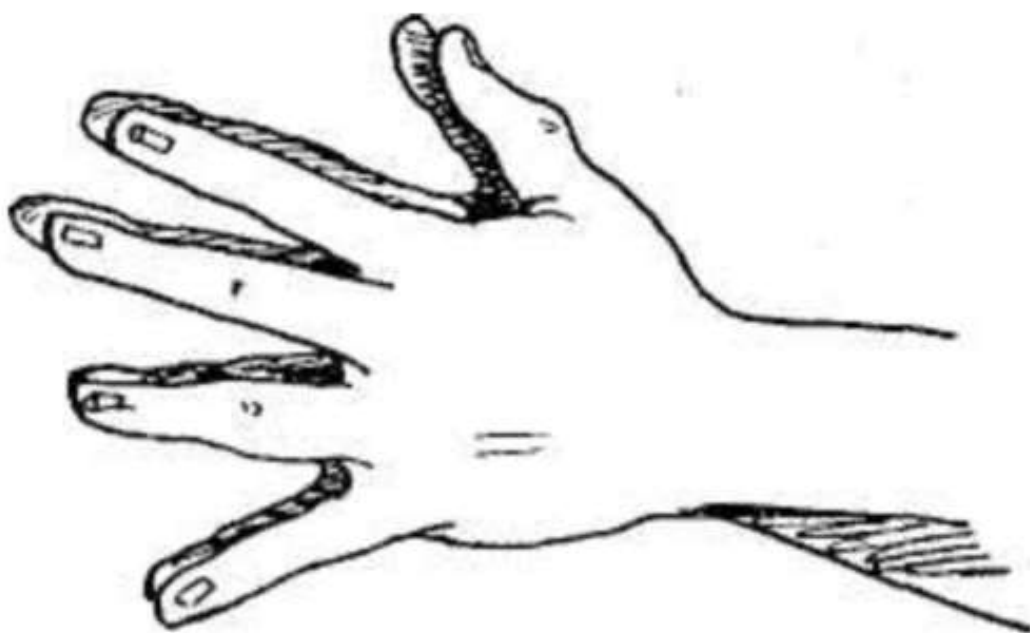
Упражнения с «замком» (пальцы переплетены, ладони сжаты):
сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание
пальцев, не расцепляя «замка» - «СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ»



Упражнения с сомкнутыми ладонями с преодолением сопротивления:
наклоны вправо-влево, вперед-назад (руки перед грудью),
разведение кистей в стороны, не размыкая запястий (руки
вытянуты вперед)



«НОЖНИЦЫ» - разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, затем обеих рук вместе.



«КОГОТКИ» - сильное полусгибание и разгибание
пальцев



Надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой, преодолевая сопротивление.

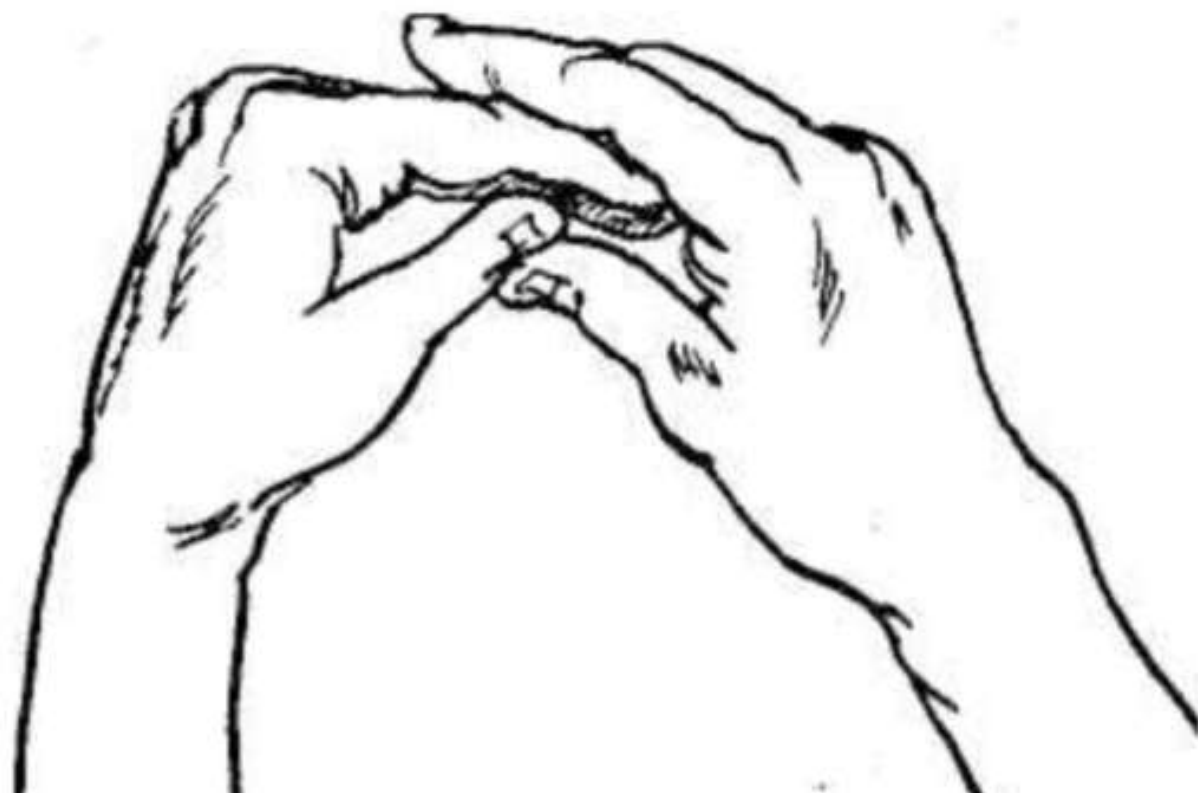




Рис. 16

Прогибание ладони
одной руки
полусжатым кулаком
другой с
преодолением
сопротивления

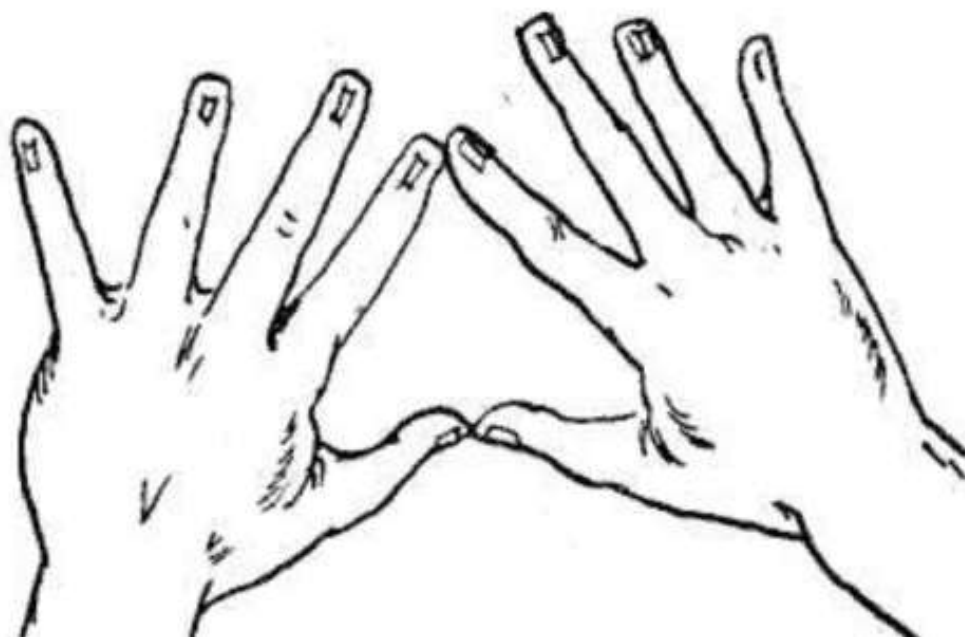


Вращение больших
пальцев
(пальцы, кроме
больших, сцеплены в
замок), затем сильно
сжимать подушечки
больших пальцев.

Сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого, в кулак (одной руки, другой, двух одновременно)



«ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ» - соприкосновение по очереди подушечек пальцев правой и левой руки (большой с большим, указательный с указательным и т.д.),
а затем **«КРЕТКОЕ РУКОПОЖАТИЕ»** - надавливание подушечек пальчиков.



«ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ» - соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой руки, левой, двух одновременно).

«КУЛАК — КОЛЬЦО» - пальцы одной руки сжимаются в кулак, а пальцы другой по очереди с большим образуют кольцо, затем положения рук меняются.

«КУЛАК — ЛАДОНЬ» - руки вытянуты в перед на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак, другая выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется.