

Консультация для родителей и педагогов: «Пальчиковая гимнастика с предметами».

•

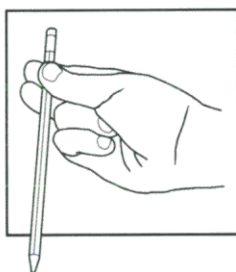
Подготовила:

**Леншина И.В., учитель-логопед
высшей квалификационной категории
МБДОУ детского сада № 9**

Консультация предназначена для педагогов и родителей при подготовке детей к школе.

Комплексы упражнений с ученической ручкой и катушкой из-под ниток помогут подготовить руку ребенка к письму. Вашему вниманию предлагаются несколько видов упражнений.

**УПРАЖНЕНИЯ
С УЧЕНИЧЕСКОЙ
РУЧКОЙ**



САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ¹

Исходное положение:

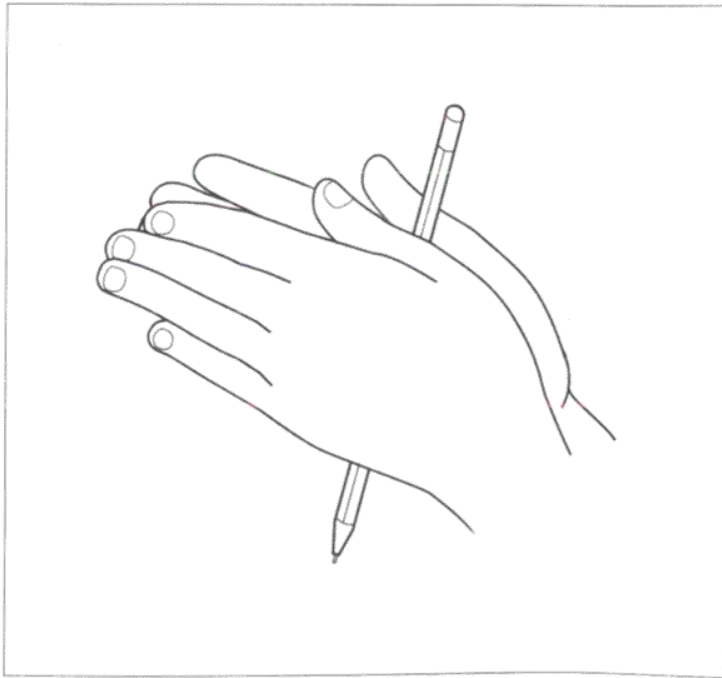
Соединить ладони пальцами вперед. Ручка находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.

Содержание упражнения:

Перемещать ладони вперед-назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.

Дозировка:

До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку.



САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ

Исходное положение:

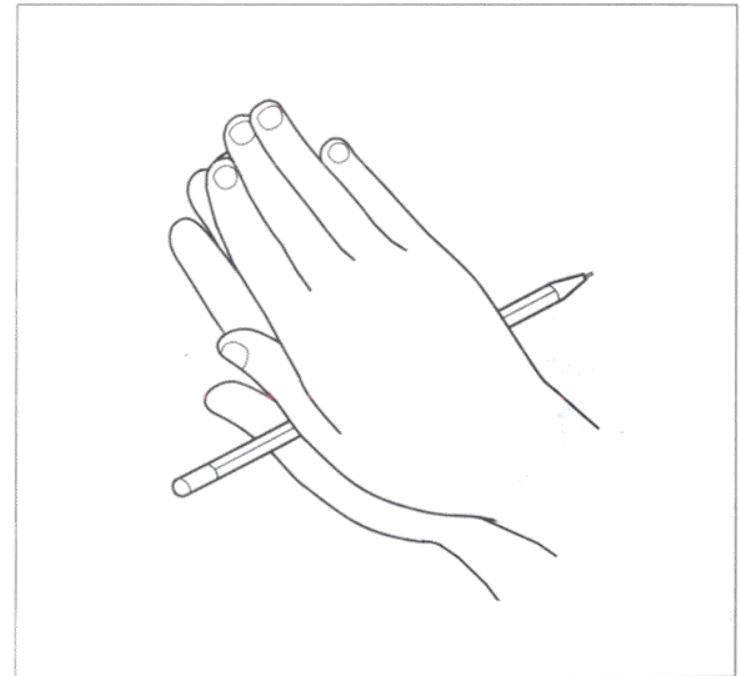
Не выпуская ручку, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая – снизу. Ручка находится в горизонтальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.

Содержание упражнения:

Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.

Дозировка:

До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку (ладонь).



¹ Во всех упражнениях лучше использовать ученическую ручку с гранями.

САМОМАССАЖ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

Исходное положение:

Взять ученическую ручку подушечками большого и указательного пальцев. Ручка находится в вертикальном положении.

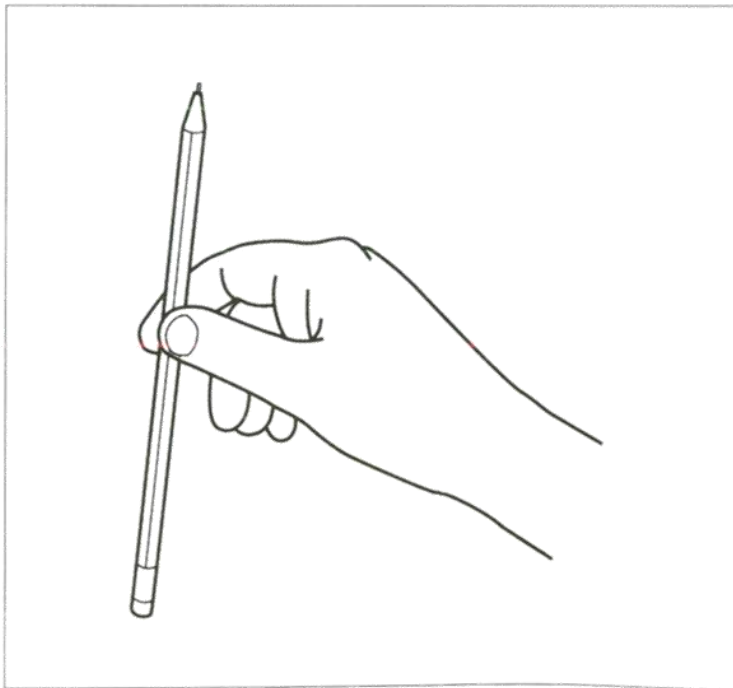
Содержание упражнения:

Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать ручку вперед-назад, слегка нажимая на нее.

Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

Дозировка:

До 4–5 движений.



САМОМАССАЖ (ПОВЕРХНОСТНЫЙ) ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ КИСТИ РУКИ

Исходное положение:

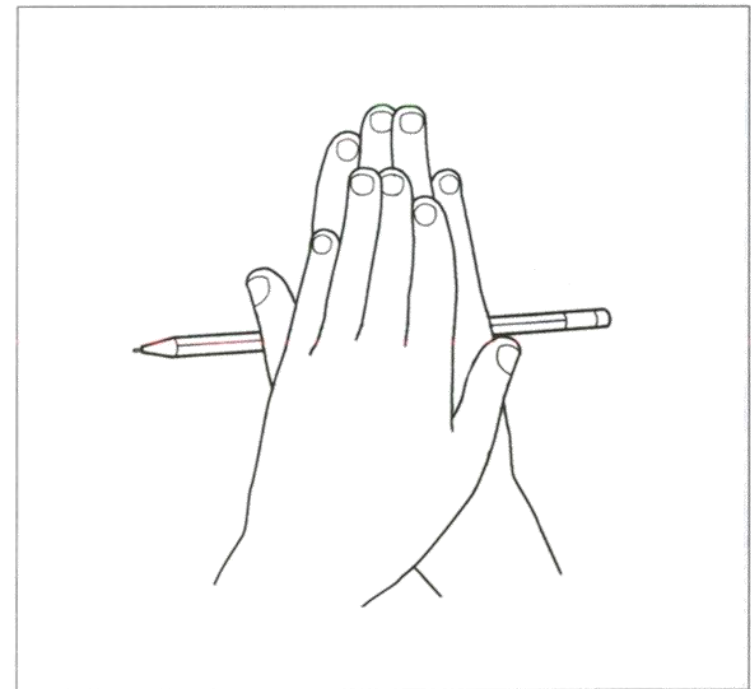
Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть ее ладонью с выпрямленными пальцами.

Содержание упражнения:

Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей ученическую ручку.

Дозировка:

До 3–4 движений от кончика каждого пальца.



САМОМАССАЖ (ГЛУБОКИЙ) ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ КИСТИ РУКИ

Исходное положение:

Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть руку ладонью так, чтобы она оказалась у основания пальцев и зрительно делила кисть руки на две части.

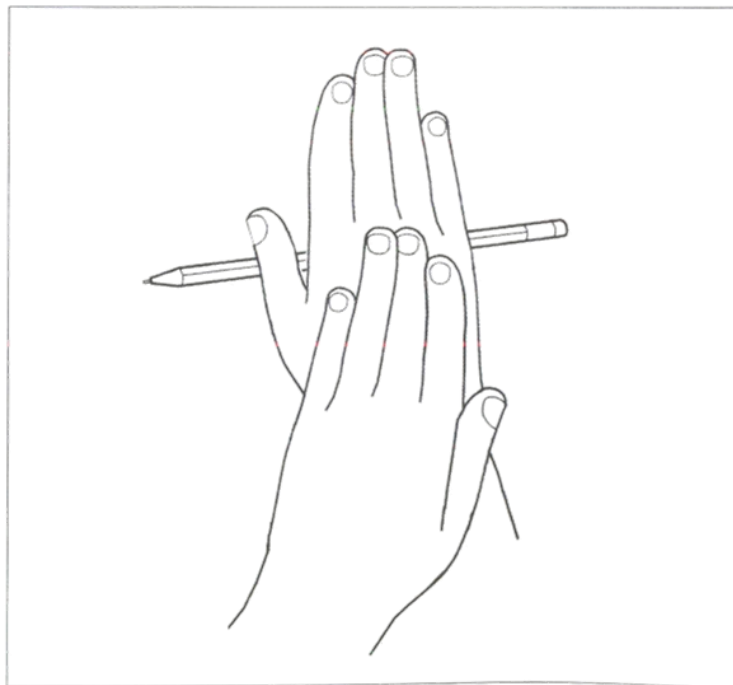
Содержание упражнения:

Выпрямленными пальцами другой руки с силой нажимать, пружиня мышцы первой части кисти руки.

Переместить пальцы на вторую часть кисти и аналогичным способом попружинить мышцы.

Дозировка:

3–4 раза для каждой части кисти.



САМОМАССАЖ ПОДУШЕЧКИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

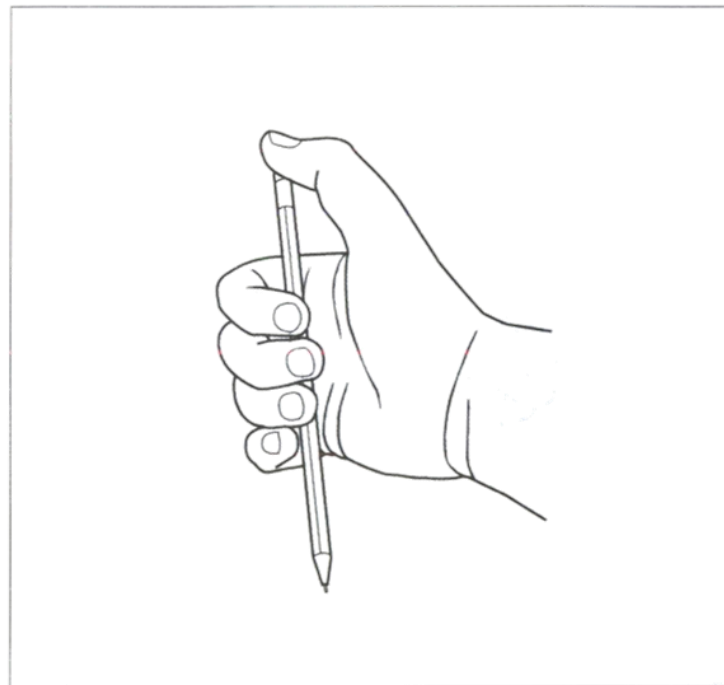
Исходное положение:

Положить ученическую ручку горизонтально на ладонь ведущей руки — на подушечки четырех пальцев.

Содержание упражнения:

Подушечкой большого пальца перетирающими движениями, слегка нажимая, перемещать ручку вниз-вверх.

Дозировка: до 5 движений.



ПРУЖИНКА

Исходное положение:

Взять ручку вертикально подушечками указательного и большого пальцев.

Содержание упражнения:

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

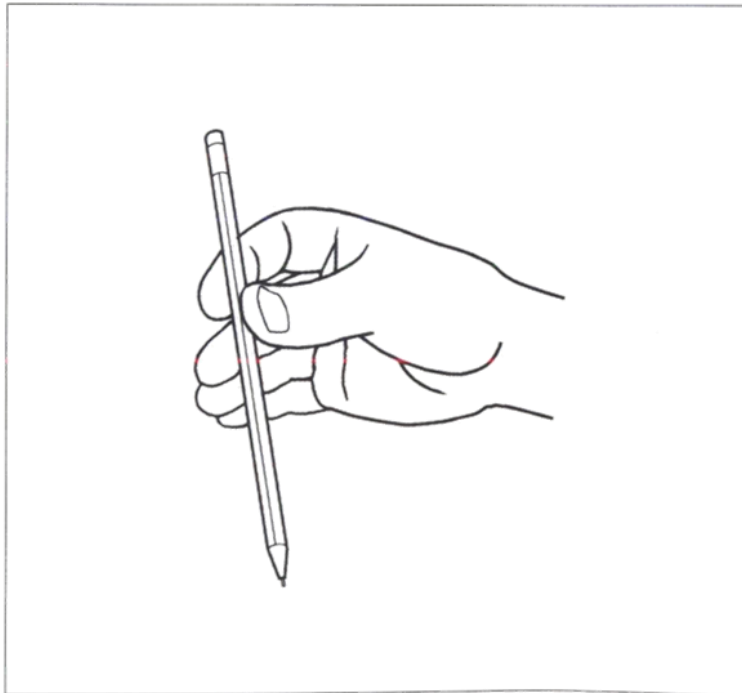
Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

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.



СПУСКАЕМСЯ ПО ЛЕСЕНКЕ

Исходное положение:

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

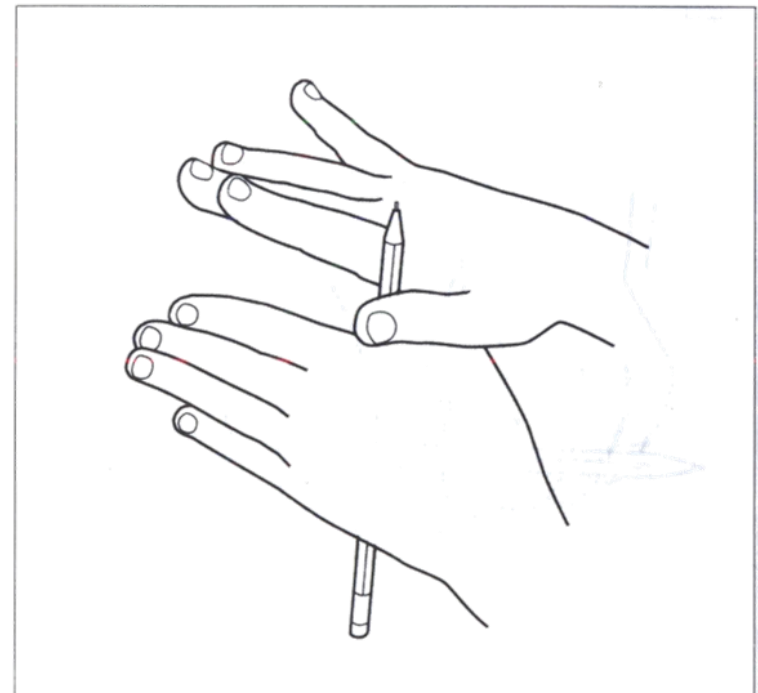
Содержание упражнения:

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.



КРЮЧКИ

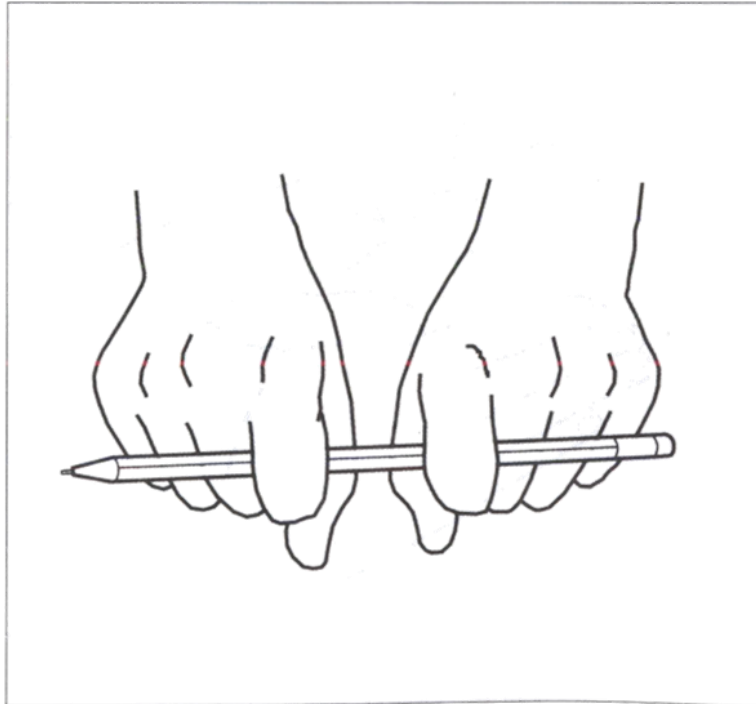
Вариант А

Исходное положение:

Ручку, находящуюся в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать.

Содержание упражнения:

Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от ручки, вновь цеплять ее, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направлении, к концам ручки.



Вариант Б

Исходное положение:

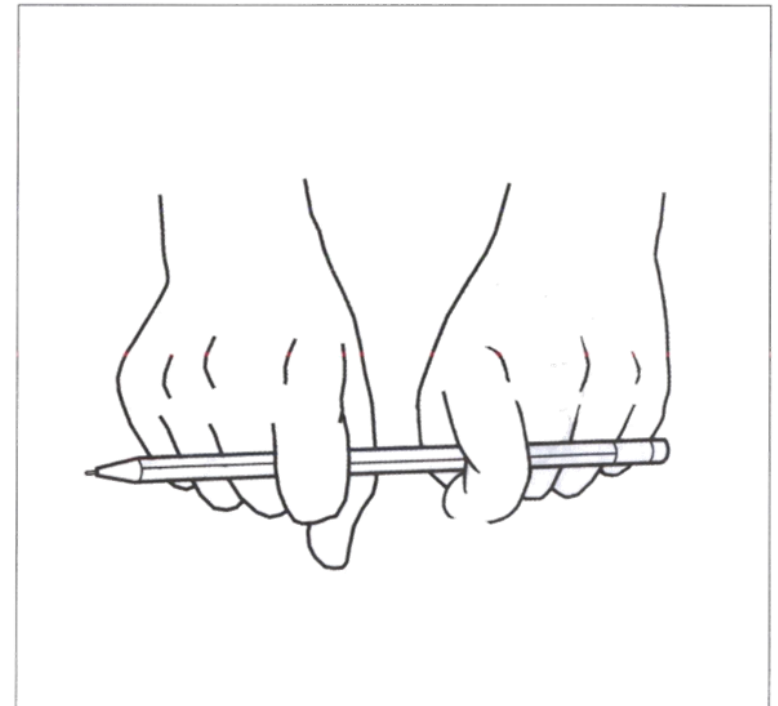
Держать в горизонтальном положении ученическую ручку по центру указательным пальцем одной руки.

Содержание упражнения:

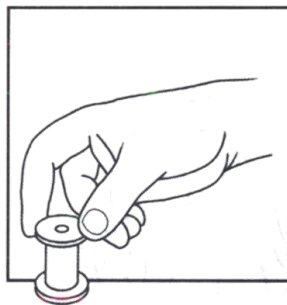
Перехватить ручку пальцем-«крючком» другой руки. Свободную руку отстранить от ученической ручки.

Движения совершать попеременно, отрывая пальцы-«крючки» одной руки от ученической ручки и вновь цепляя ее пальцем-«крючком» другой руки.

Дозировка: 3–5 раз.



УПРАЖНЕНИЯ
С КАТУШКОЙ
ИЗ-ПОД НИТОК

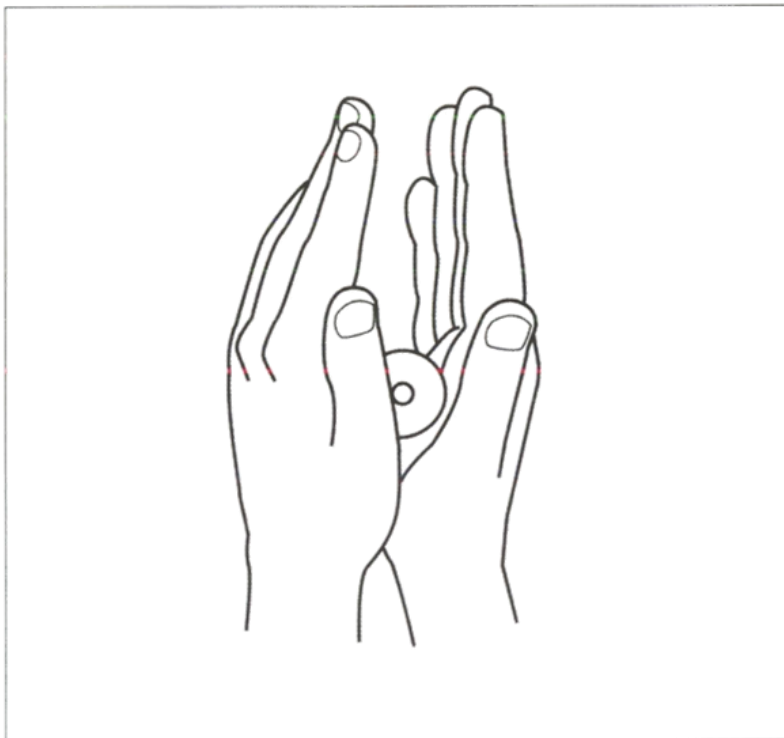


САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ

Делается с внешней и внутренней стороны в различных направлениях:

- а) катушкой между ладонями в медленном и быстром темпе;
- б) катушкой по внешней (внутренней) поверхности ладони, лежащей на столе.

Массируются обе ладони поочередно.



ЗАКРОЙ ДЫРОЧКУ

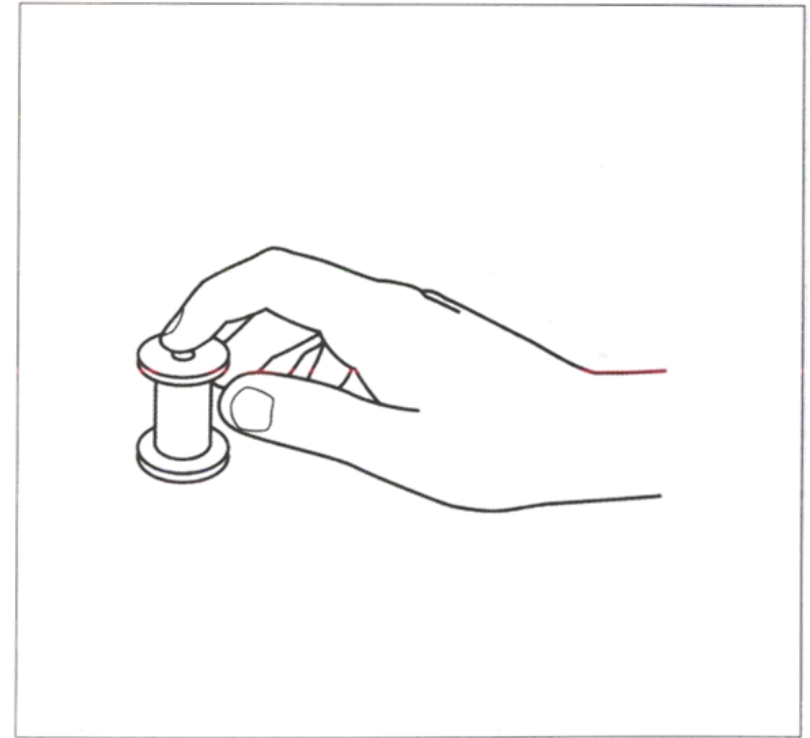
Исходное положение:

Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

Закрывать с силой дырочку на торце катушки подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинцем по очереди.

Дозировка: произвольная.



ПЕРЕВЕРТЫШИ

Исходное положение:

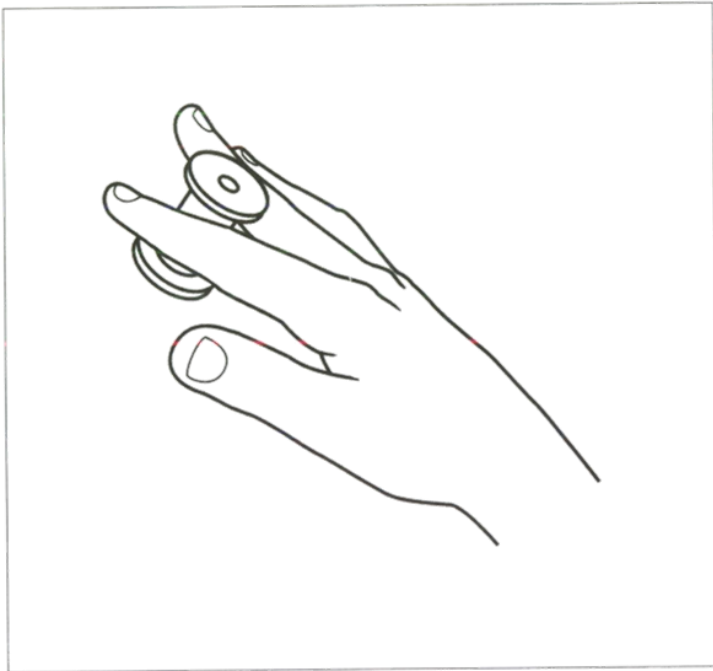
Катушка стоит на столе. Надо удерживать ее между указательным и средним пальцами одной руки.

Содержание упражнения:

Приподнять катушку над столом, повернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.

Дозировка:

Произвольная. После серии движений поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



КРУГИ

Исходное положение:

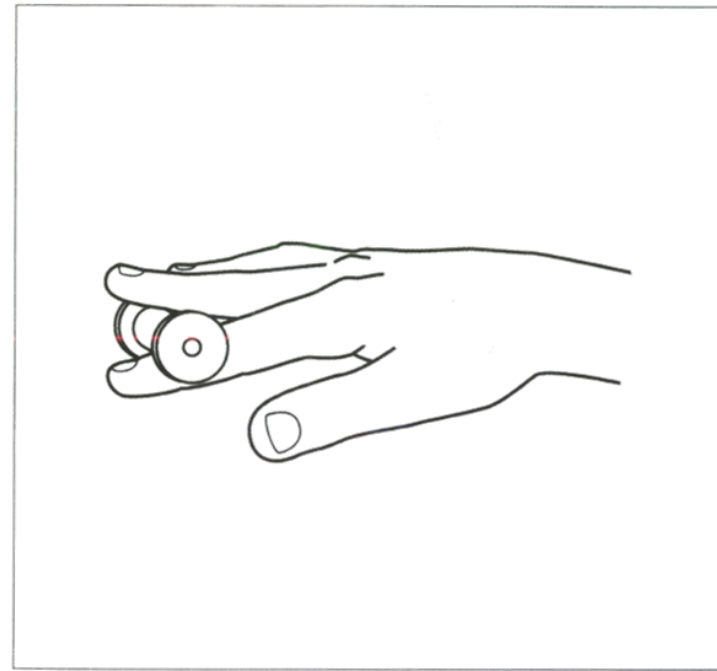
Катушка в горизонтальном положении лежит на столе. Надо удерживать ее за среднюю часть перекладины кончиками указательного и среднего пальцев одной руки.

Содержание упражнения:

Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно так, чтобы она описала круг.

Дозировка:

Повторить упражнение 3 раза в каждую сторону, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ШТАНГА

Исходное положение:

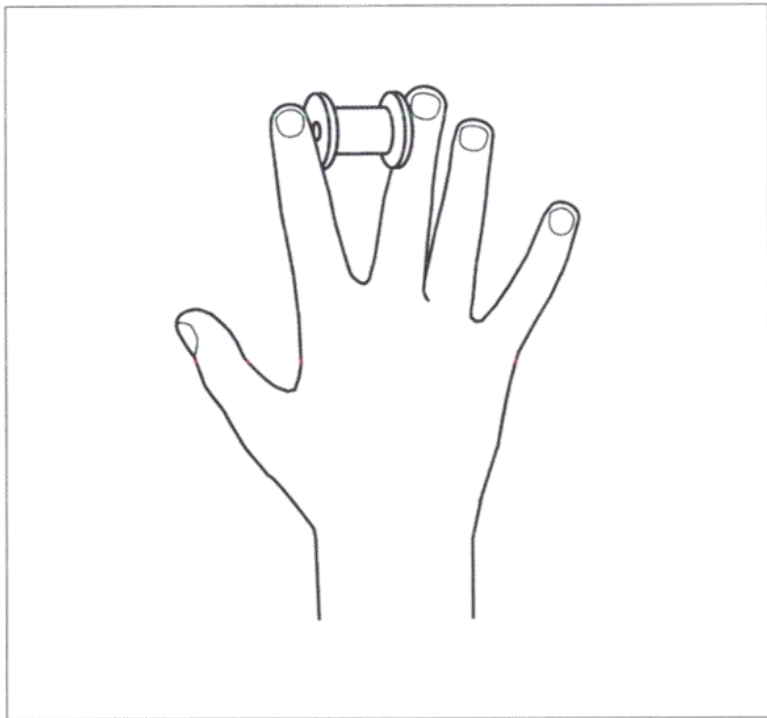
Ладонь с разведенными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка.

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.



ПОДЪЕМНЫЙ КРАН

Исходное положение:

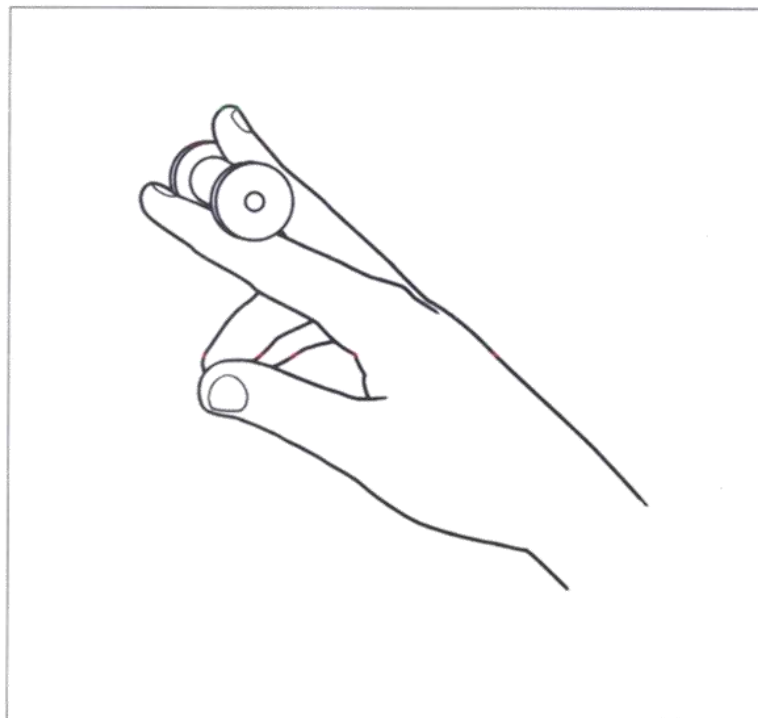
Катушка лежит на столе. Средним и указательным пальцами одной руки захватить катушку по центру перекладины так, чтобы указательный палец был внизу, под катушкой, а средний — на ее перекладине.

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.



ВЫДЕРНИ МОРКОВКУ

Исходное положение:

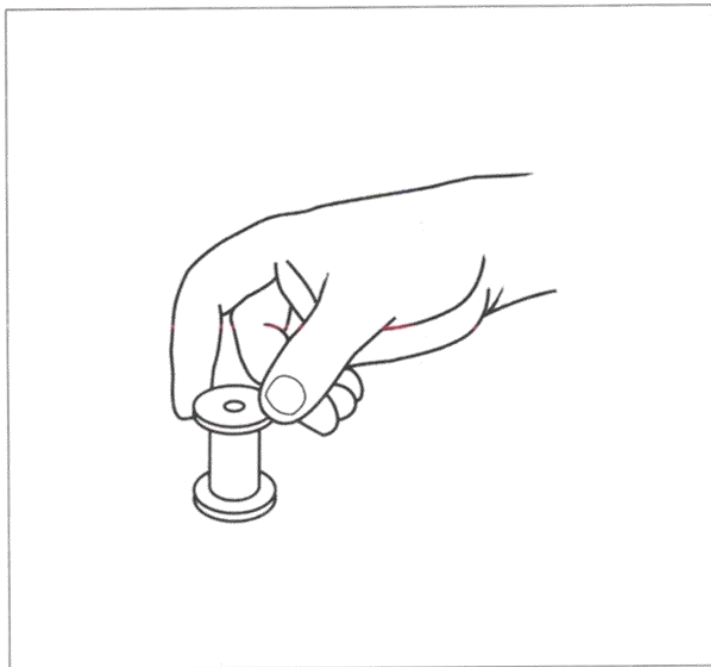
Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

По команде взрослого ребенок захватывает верхний конец катушки всеми пальцами и поднимает ее вверх, словно выдергивает морковку из земли. После этого ставит катушку в исходное положение и растопыривает пальцы без напряжения.

Дозировка:

Повторить 5–6 раз, после чего поставить катушку, встряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



СИЛАЧИ

Исходное положение:

Катушка находится между средним и указательными пальцами одной руки, ладонь обращена к столу.

Содержание упражнения:

Вариант А

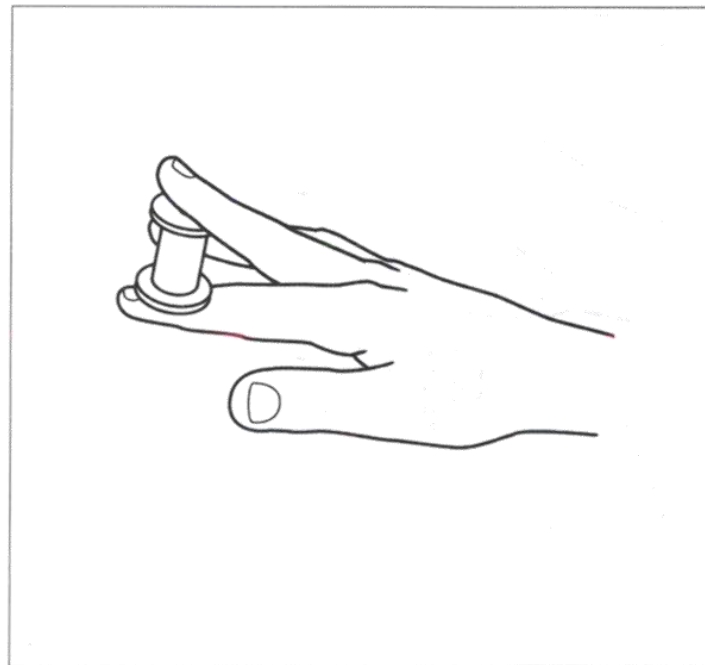
По команде взрослого поднять катушку с силой как можно выше, опираясь на большой палец, мизинец и запястье руки.

Вариант Б

Не меняя позы, катушку двигать влево и вправо теми же пальцами, совершая движения в каждую сторону до упора.

Дозировка:

Повторить 4–6 раз, после чего поставить катушку, встряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



Источник:

Использованная литература:

1. *О.В. Бачина, Н.Ф Коробова.*

Пальчиковая гимнастика с предметами. Определение ведущей руки и развитие навыков письма у детей 6-8 лет.

Использованные интернет-ресурсы:

1. <https://www.defectologiya.pro/zhurnal/>