

## **Играем пальчиками - развиваем речь**

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 и 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)

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание пальцев обеих рук одновременно, затем по очереди (руки впереди, вверху или в стороны).
2. Выгибание и прогибание кистей рук одновременно, затем по очереди.
3. Упражнение с «замком» (пальцы переплетены, ладони сжаты): сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, на расцепляя «замка» - **«СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ»**.
4. Упражнение с сомкнутыми ладонями с преодолением сопротивления: наклоны вправо-влево, вперед-назад (руки перед грудью), разведение кистей в стороны, не размыкая запястий (руки вытянуты вперед).
5. **«НОЖНИЦЫ»** - разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, затем обеих рук вместе.
6. **«КОГОТКИ»** - сильное полусгибание и разгибание пальцев.
7. Надавливание ладонью одной руки на сомкнутые пальцы другой, преодолевая сопротивление.
8. Прогибание ладони одной руки полусжатым кулаком другой с преодолением сопротивления.
9. Вращение больших пальцев (пальцы, кроме больших, сцеплены в замок), затем сильно сжимать подушечки больших пальцев.
10. Сгибание и разгибание пальцев по очереди, начиная с мизинца, затем с большого, в кулак (одной руки, другой, двух одновременно).
11. **«ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ»** - соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой руки, левой, двух одновременно).
12. **«ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ»** - соприкосновение по очереди подушечек пальцев правой и левой руки (большой с большим, указательный с указательным и т.д.), а затем **«КРЕПКОЕ РУКОПОЖАТИЕ»** - надавливание подушечек пальчиков.
13. **«КУЛАК-ЛАДОНЬ»** - руки вытянуты вперед на уровне груди. Одна сжимается в кулак, другая выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется.
14. **«КОЛЕЧКИ, УШКИ, РОЖКИ»** - пальцы выполняют соответствующие движения.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ ЗА СТОЛОМ

1. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.
2. Свободное постукивание пальцами по столу обеими руками и поочередно.
3. Поочередное приподнимание и опускание пальцев (кисти рук лежат на столе):
  - а) правой руки,
  - б) левой руки,
  - в) обеих рук одновременно.
4. Имитация игры на пианино.
5. Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).
6. **«БЕГАЮТ ЧЕЛОВЕЧКИ»** (указательный и средний пальцы правой, затем левой, потом обеих рук).
7. **«ФУТБОЛ»** - забивание шариков, палочек одним, двумя пальцами.
8. Поочередная смена положения рук **«КУЛАК-ЛАДОНЬ-РЕБРО»**. Выполняется сначала правой, затем левой, потом двумя руками вместе. Порядок движений меняется.
9. Надавливание поочередной подушечками пальцев на поверхность стола. Выполняется сначала одной, затем другой, а после этого обеими руками одновременно.
10. Постукивание поочередно подушечками пальцев по столу одной, другой руки, а затем обеих рук одновременно.

## САМОМАССАЖ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.
2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.

6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой.

7. Надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо-влево.

8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.