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.

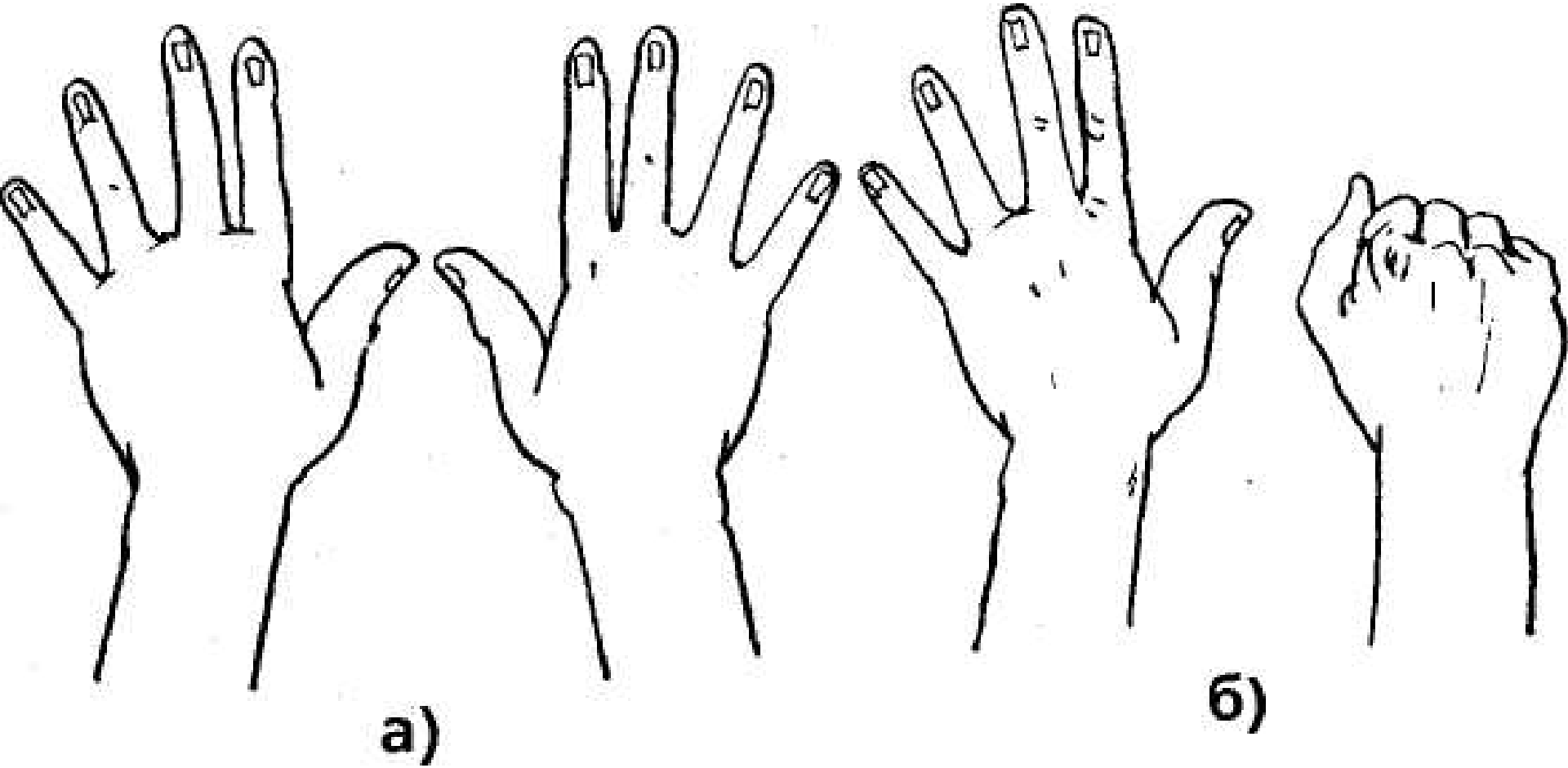
Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых в медленном темпе. Темп и количество повторений постепенно увеличиваются.

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.).

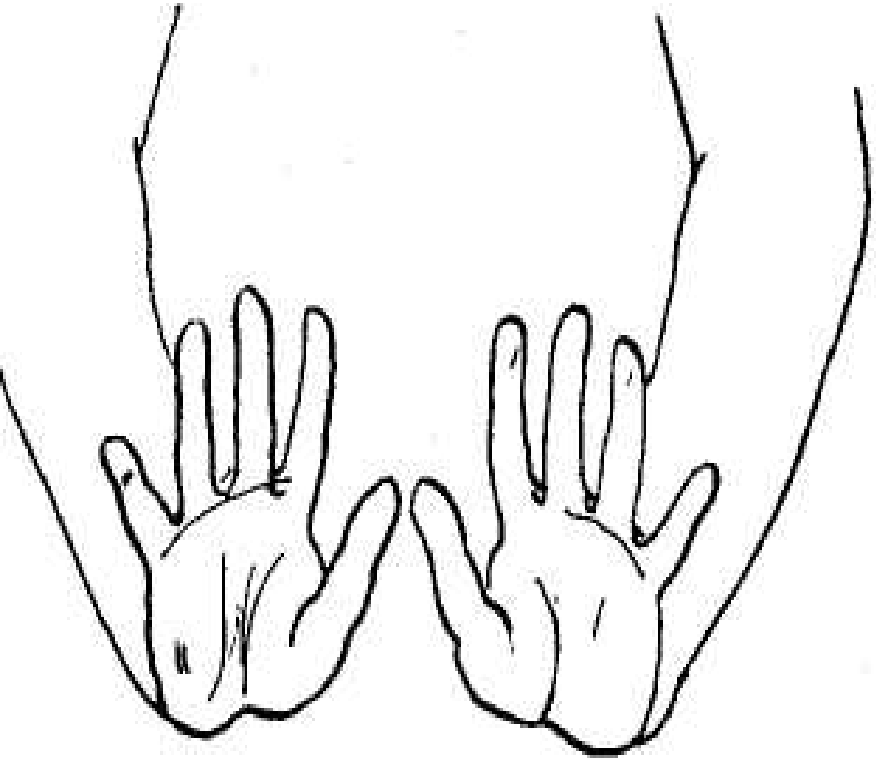
Особое место в развитии тонкой моторики занимает систематическая работа с ножницами (резание по контуру, вырезывание предметов по контуру «на глаз»).

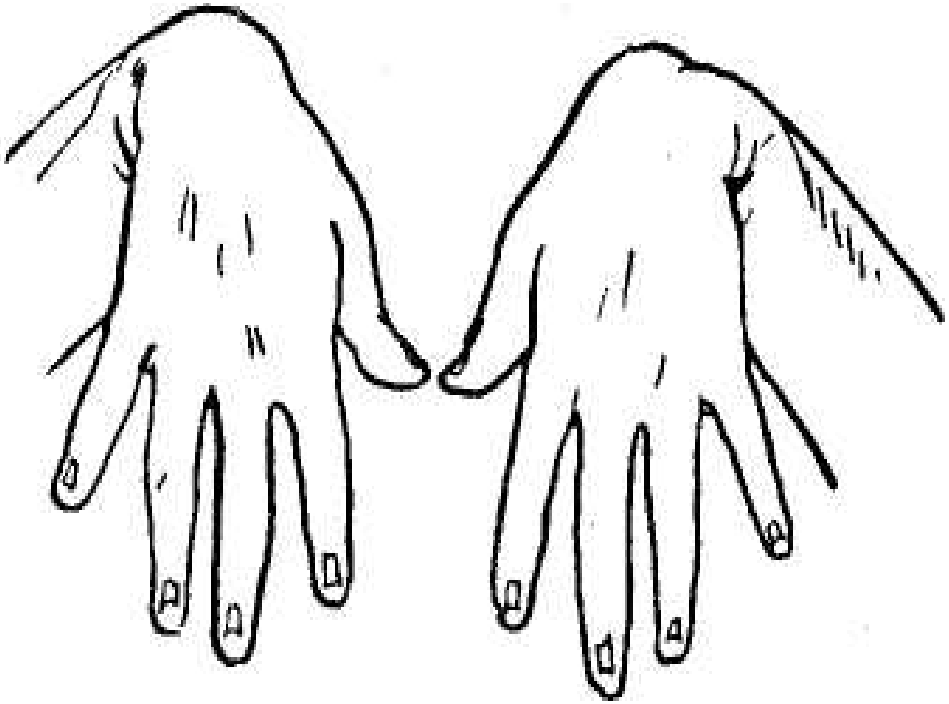
Примерный комплекс и образцы упражнений для пальчиковой гимнастики
(упражнения выполняются от 5 до 10-15 раз) .

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



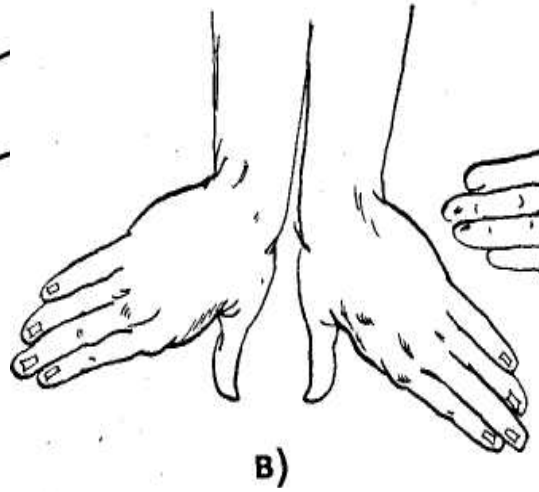


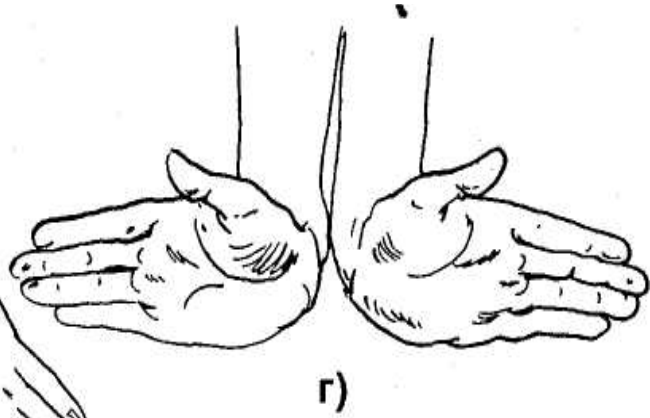
Упражнения с «замком» (пальцы переплетены, ладони сжаты): сдавливание ладоней, повороты, наклоны вправо-влево, разжимание пальцев, не расцепляя «замка» - «СОЛНЕЧНЫЕ **ЛУЧИ»**

а)

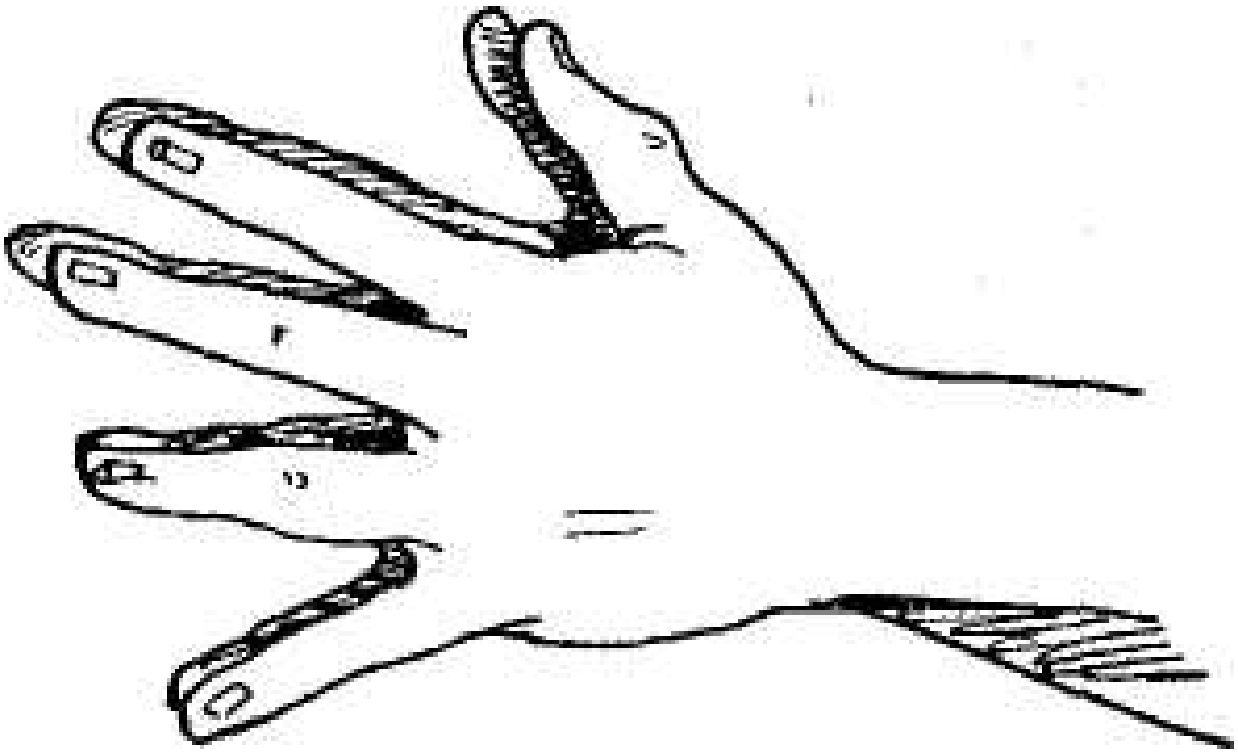
б)

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)

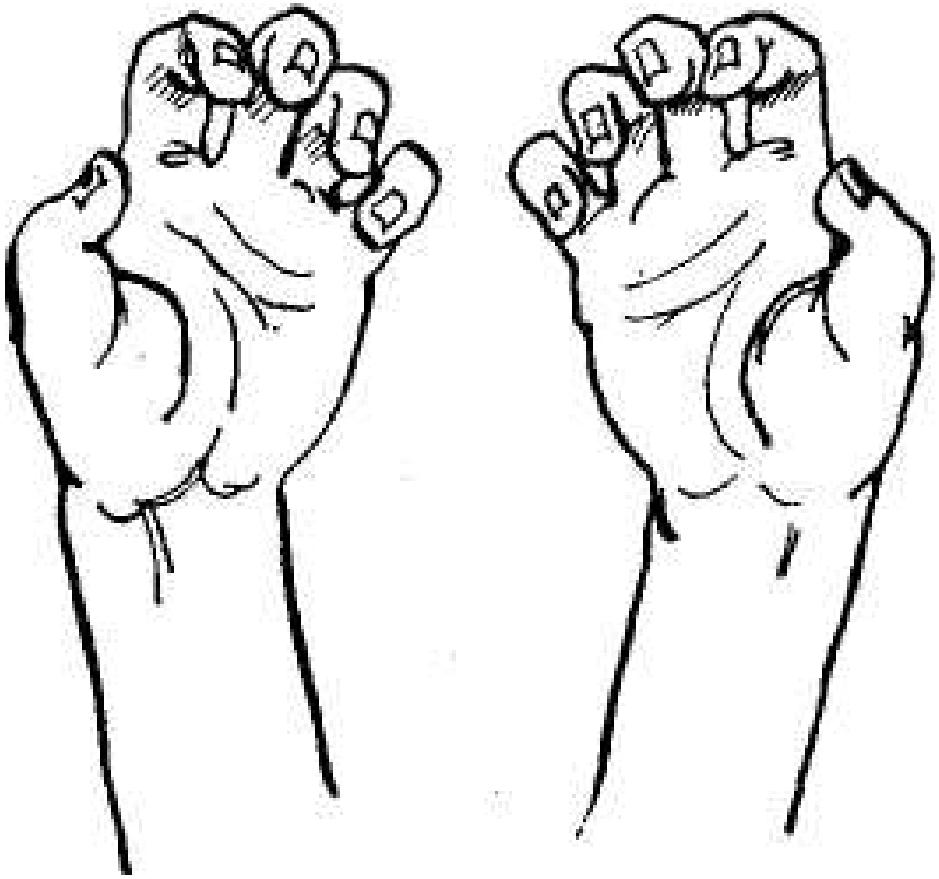




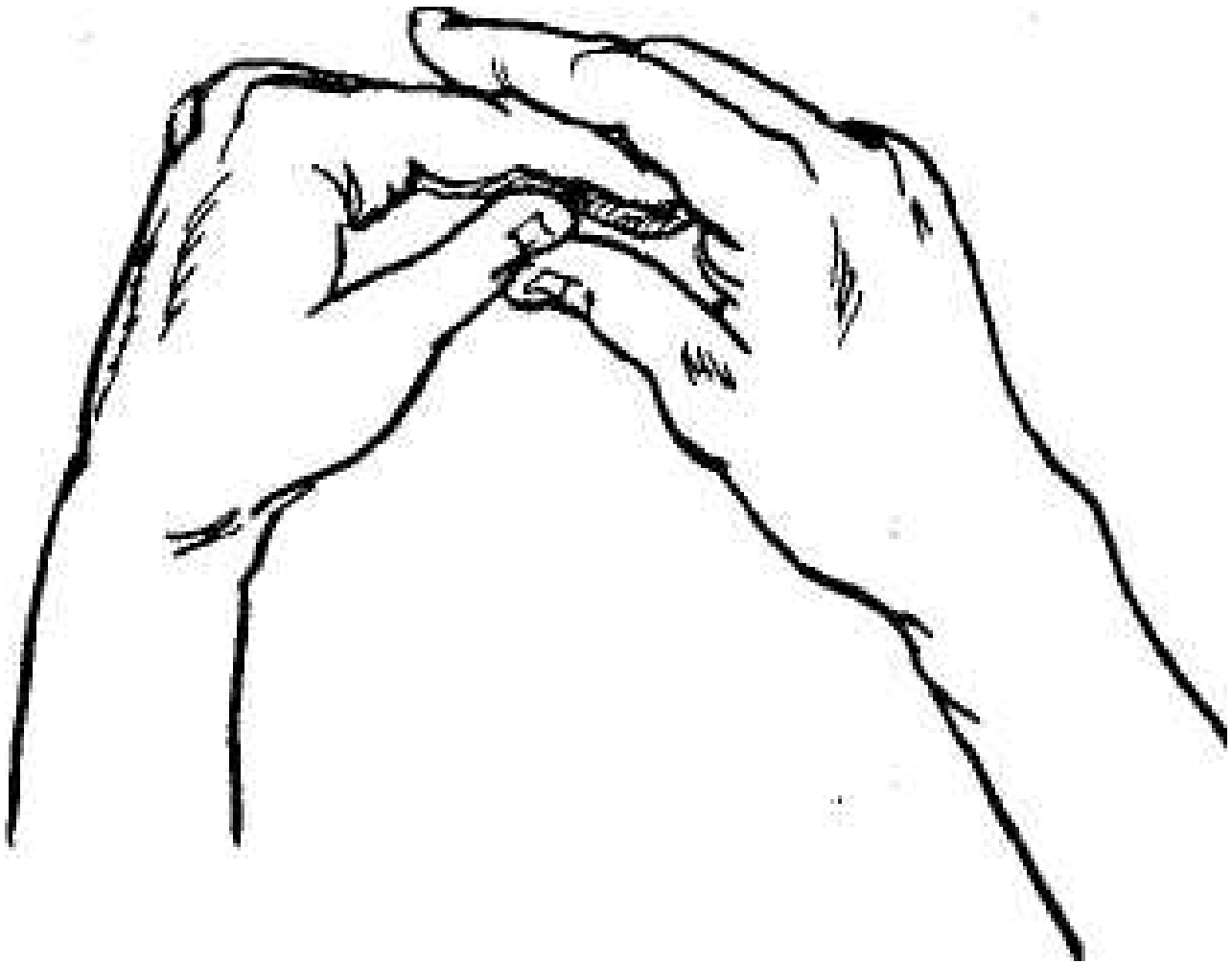
«НОЖНИЦЫ» - разведение пальцев в стороны и сведение вместе сначала одной, затем другой руки, затем обеих рук вместе.



«КОГОТКИ» - сильное полусгибание и разгибание пальцев



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



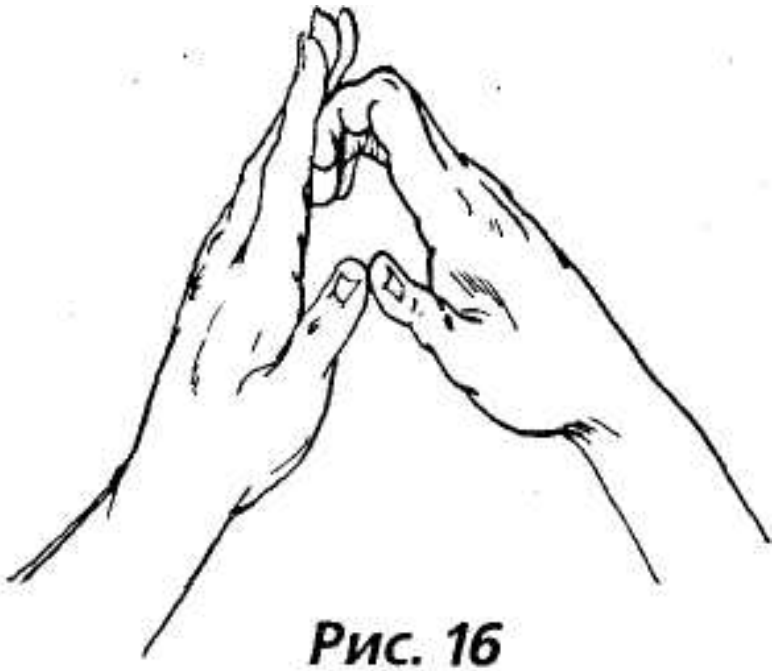
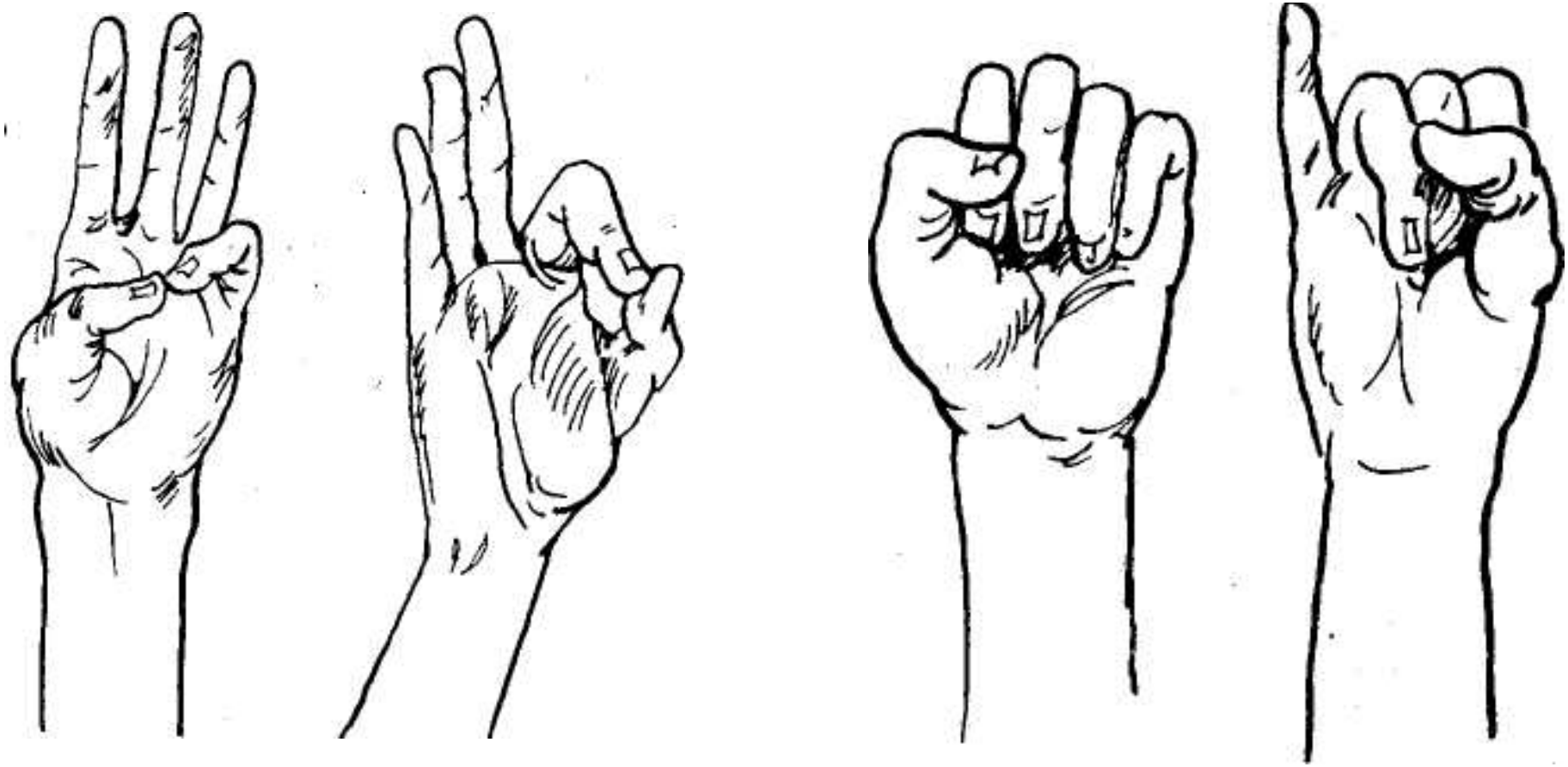


Рис. 16

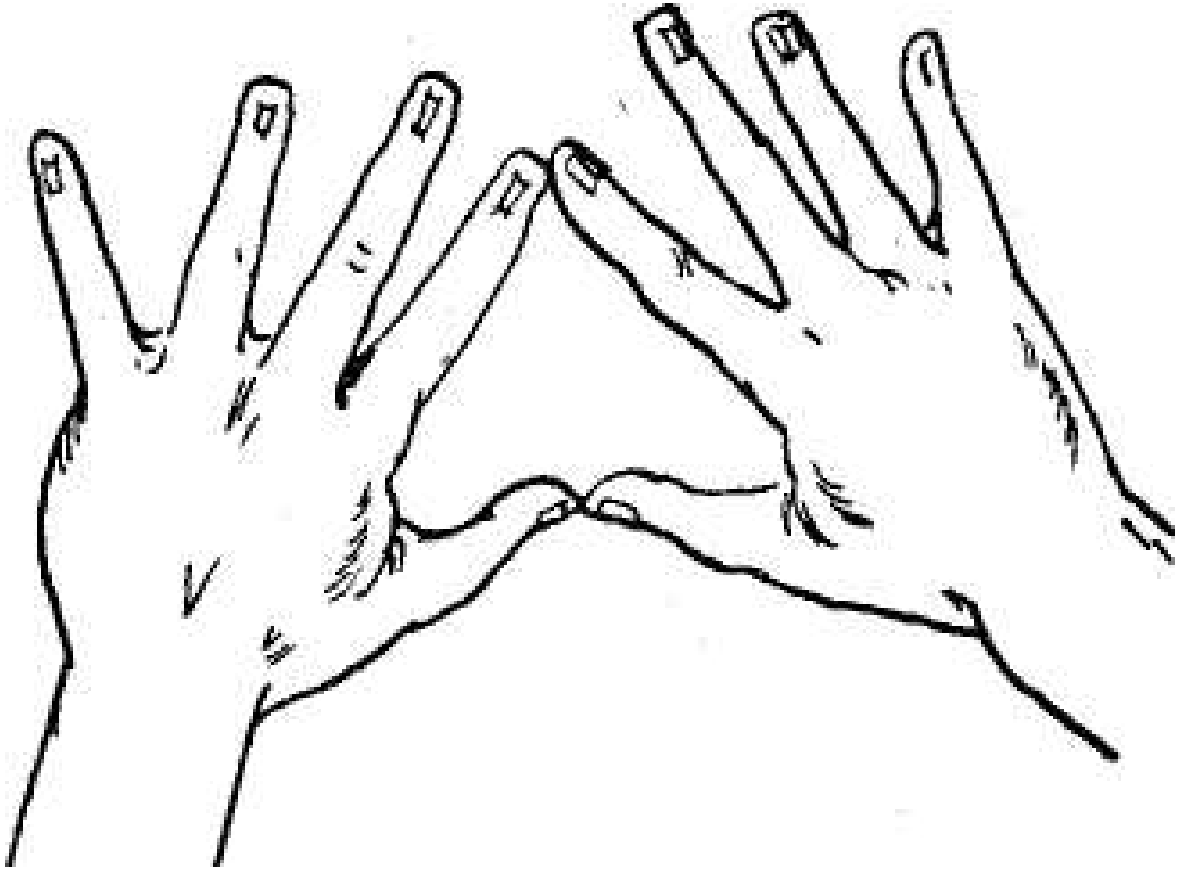
Прогибание ладони одной руки полусжатым кулаком другой с преодолением сопротивления

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 **«КРЕПКОЕ РУКОПОЖАТИЕ»** - надавливание подушечек пальчиков.



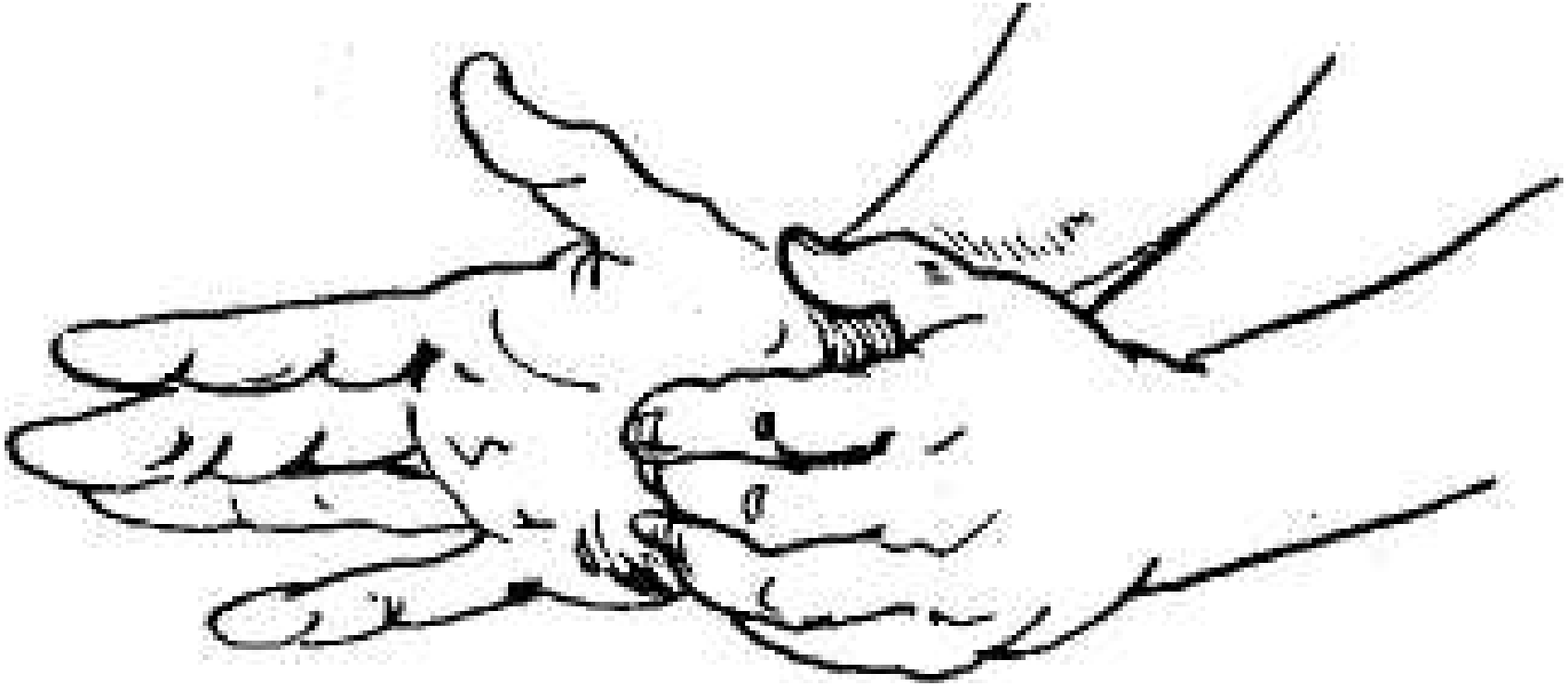
«ПАЛЬЧИКИ ЗДОРОВАЮТСЯ» - соприкосновение подушечек пальцев с большим пальцем (правой руки, левой, двух одновременно).

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

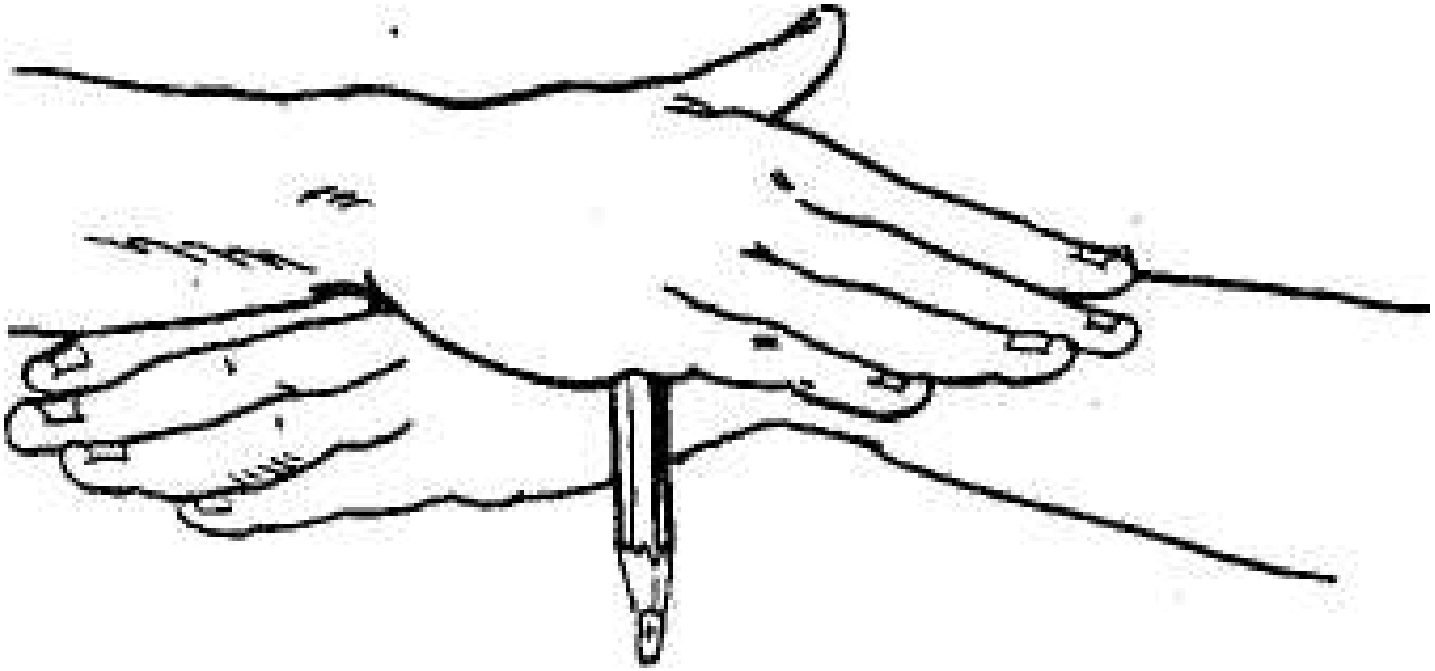
«КУЛАК —ЛАДОНЬ» - руки вытянуты вперед на уровне груди. Одна рука сжимается в кулак, другая выпрямленной ладонью вниз, затем положение рук меняется.

Самомассаж кистей и пальцев рук

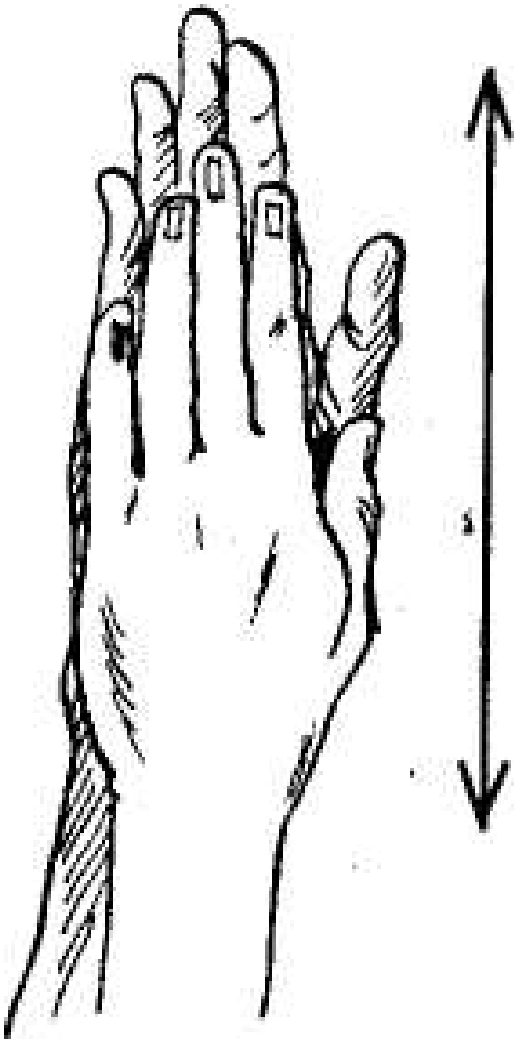
Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.



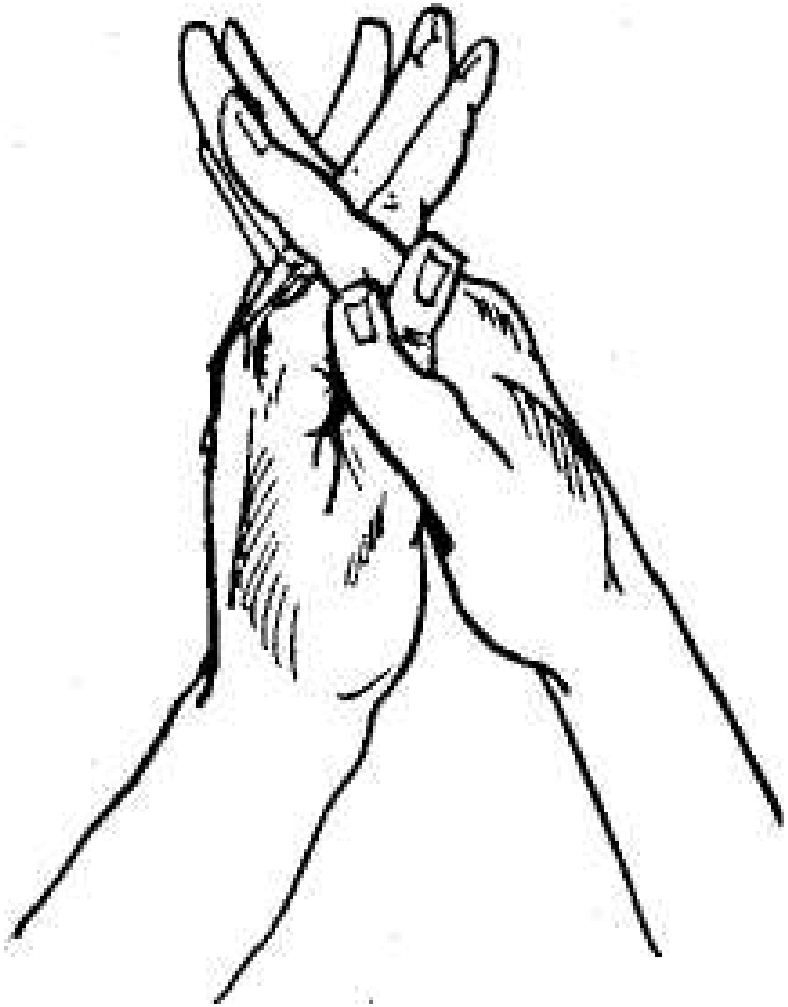
Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий



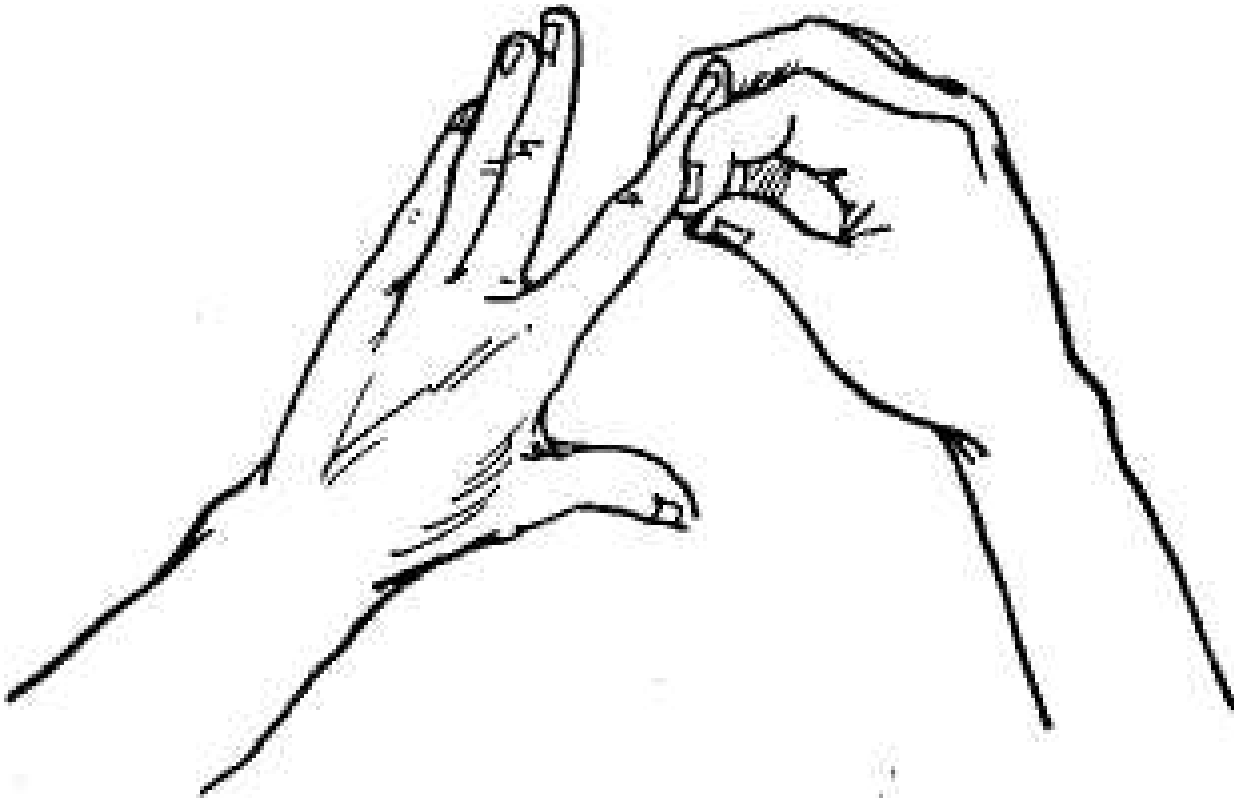
Растирание ладоней движениями вверх-вниз



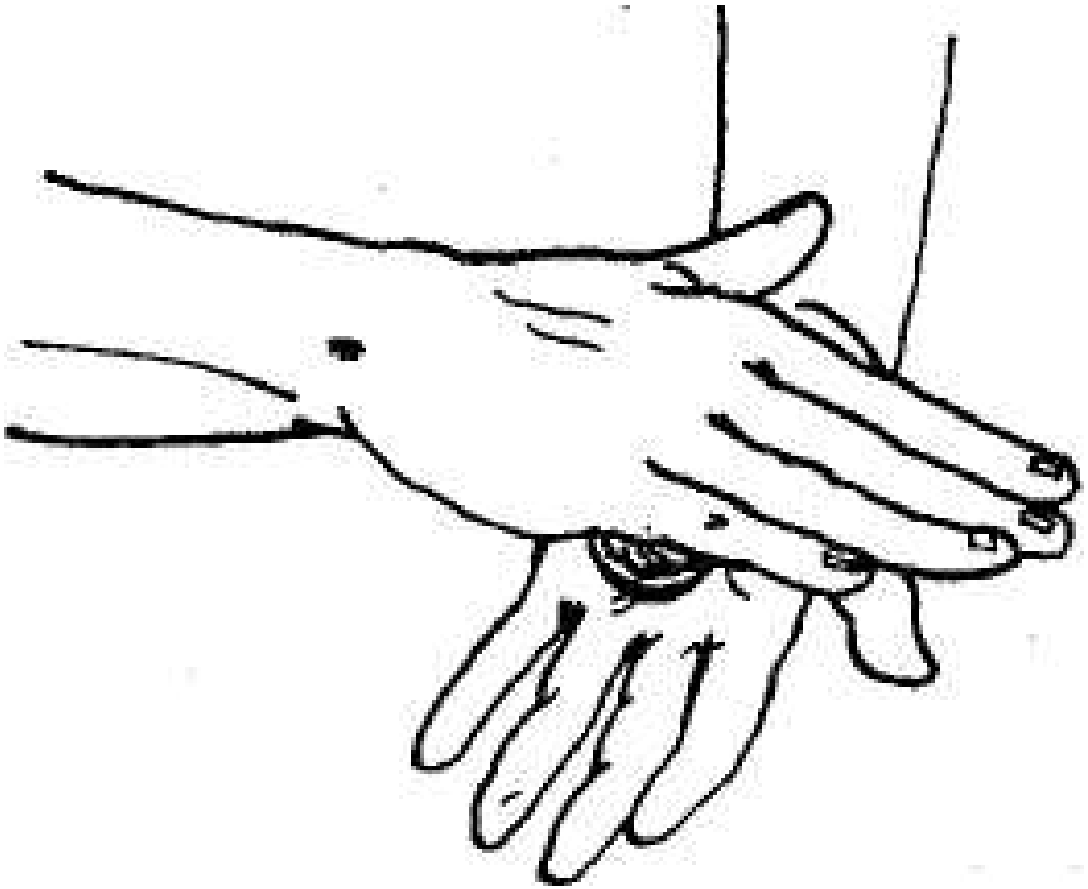
Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев



Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек



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.



По книге
Коноваленко В.В. Коноваленко С.В.
«Артикуляционная, пальчиковая гимнастика»