Самомассаж кистей рук

У детей с проблемами в речевом развитии очень часто наблюдается недостаточность двигательной активности, в том числе и плохая координация мелкой моторики пальцев рук.

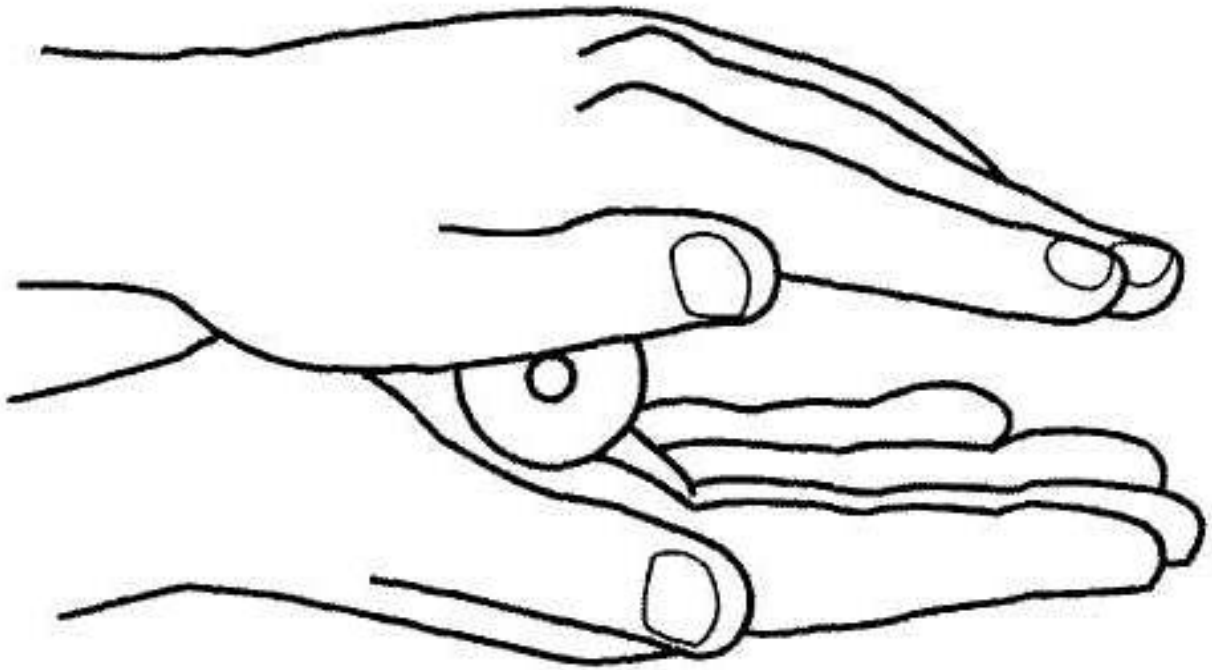
Доказано, что активные движения пальцев рук подготавливают почву для последующего формирования речи.

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.



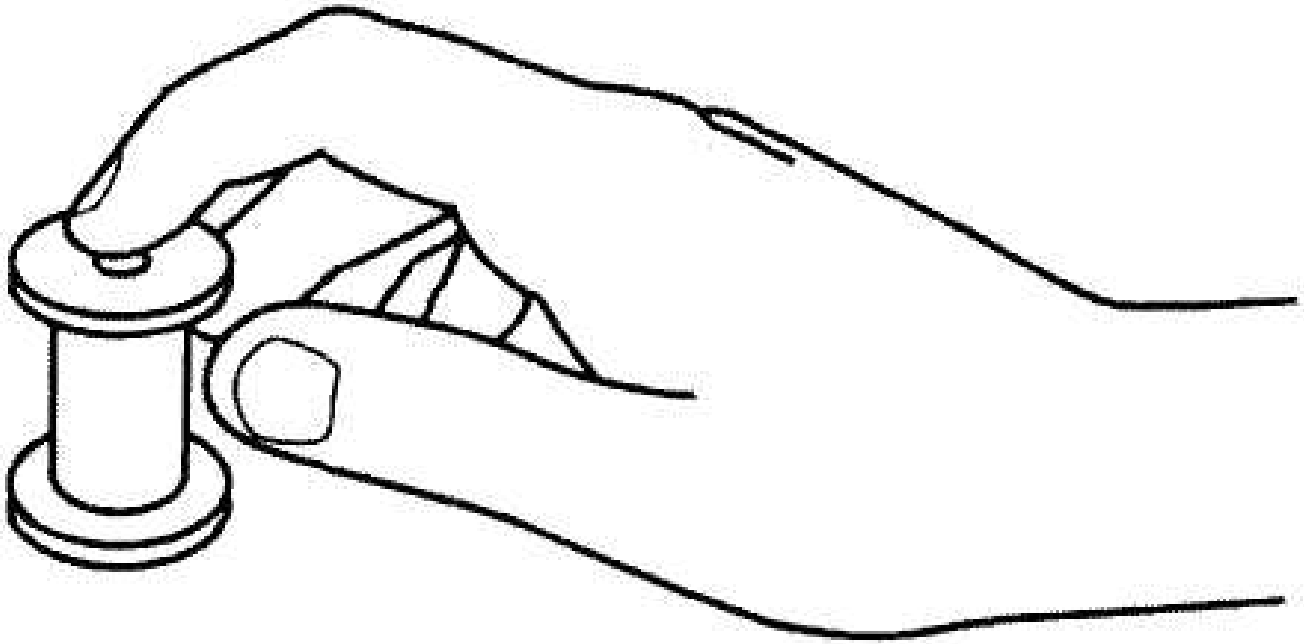
Закрой дырочку

Исходное положение:

Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

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



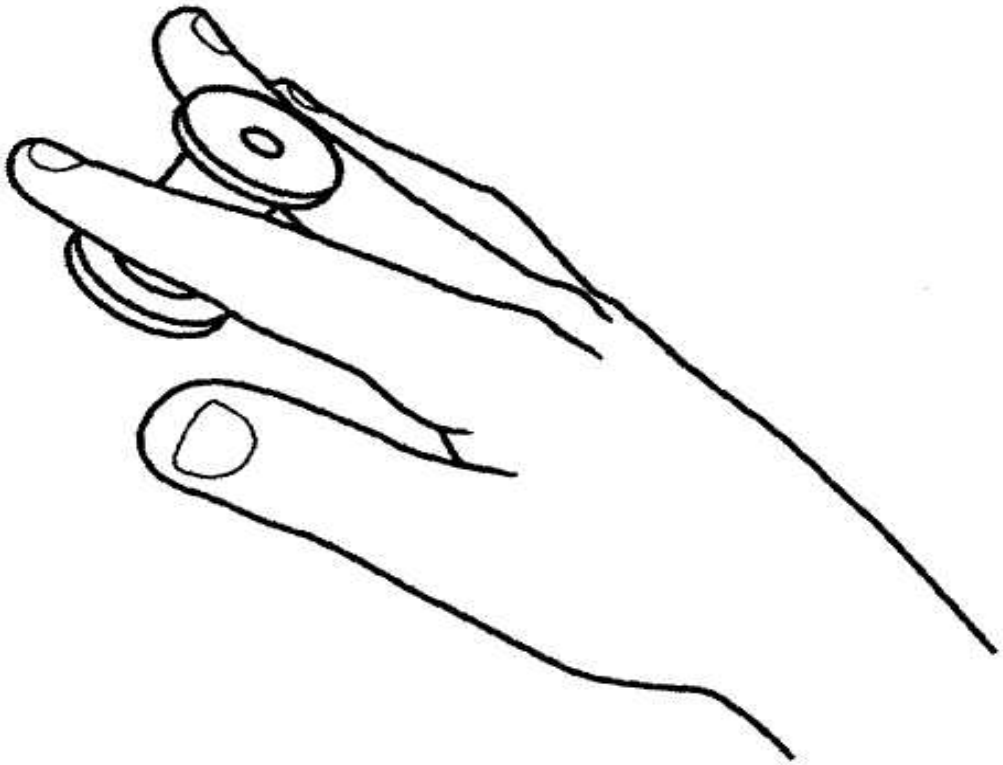
Перевёртыши

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.



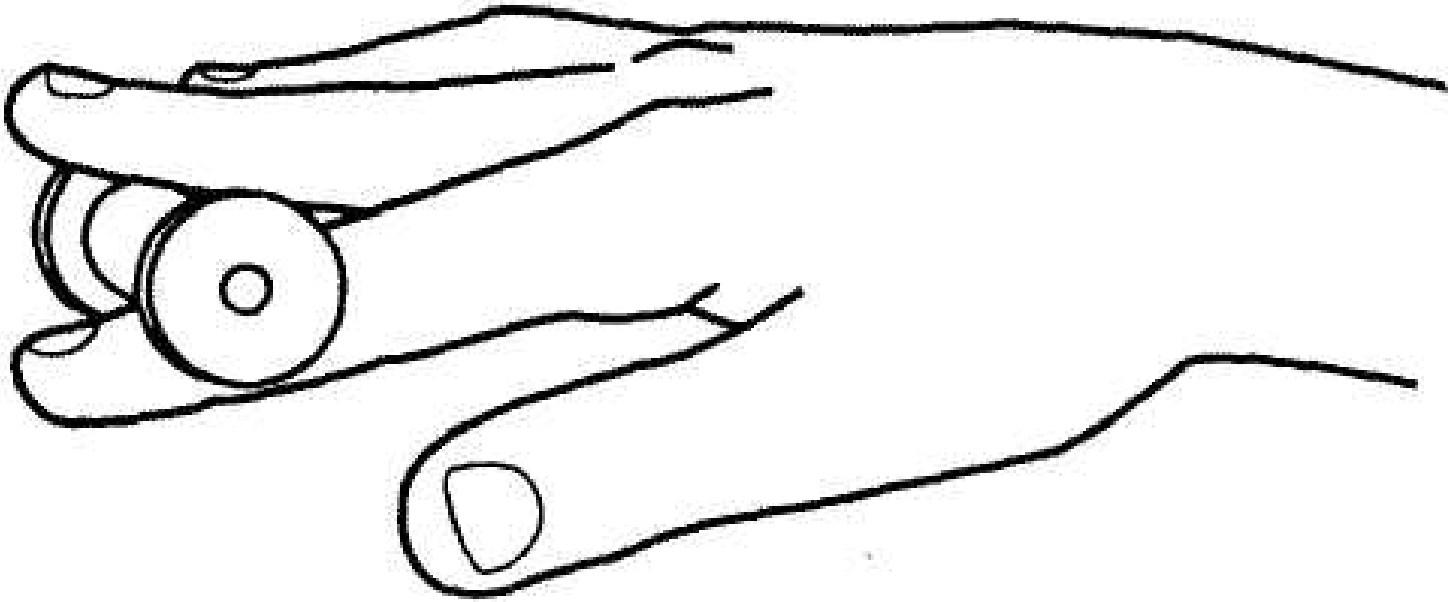
Круги

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.



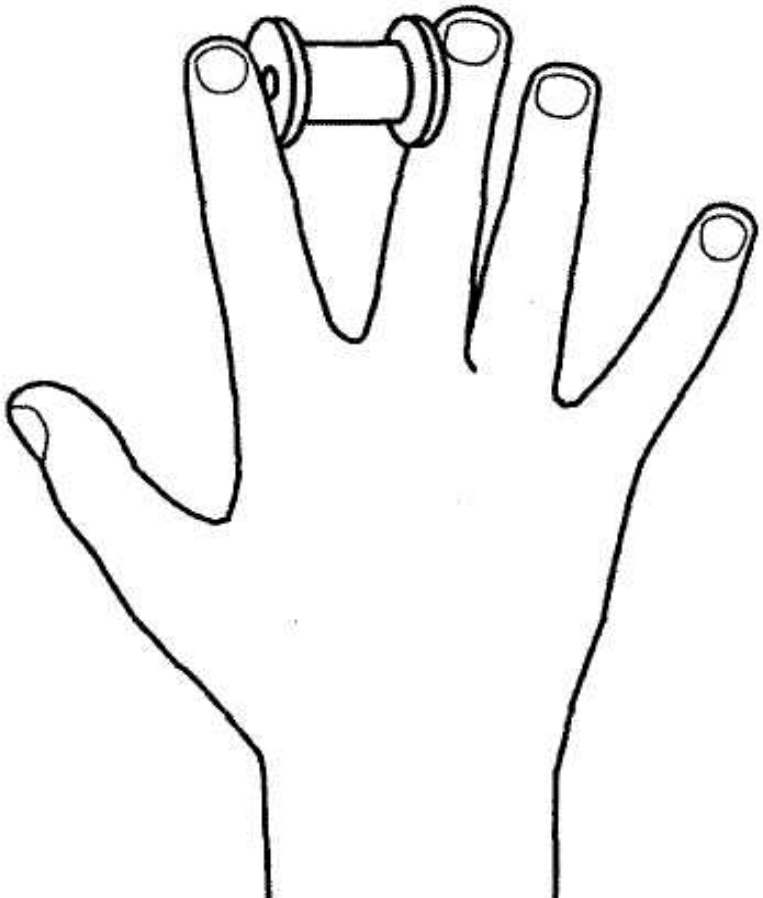
Штанга

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.



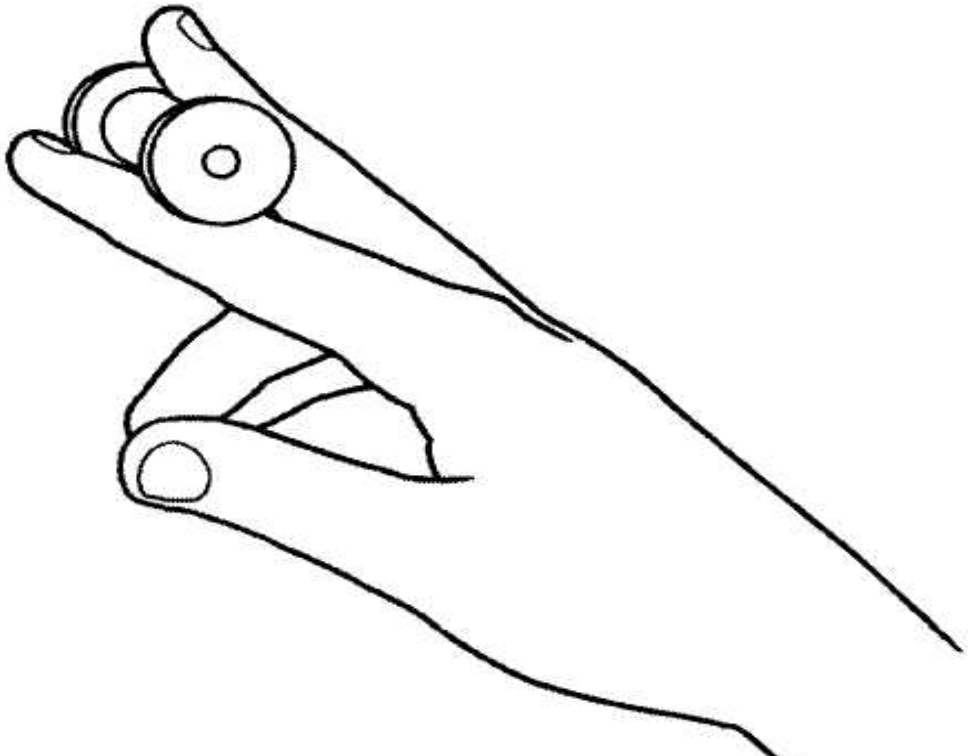
Подъемный кран

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.



Прижми к ладошке

Исходное положение:

Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем.
Три остальных пальца находятся над катушкой в свободном положении.

Содержание упражнения:

По команде взрослого прижать катушку к ладони. Затем, тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше.

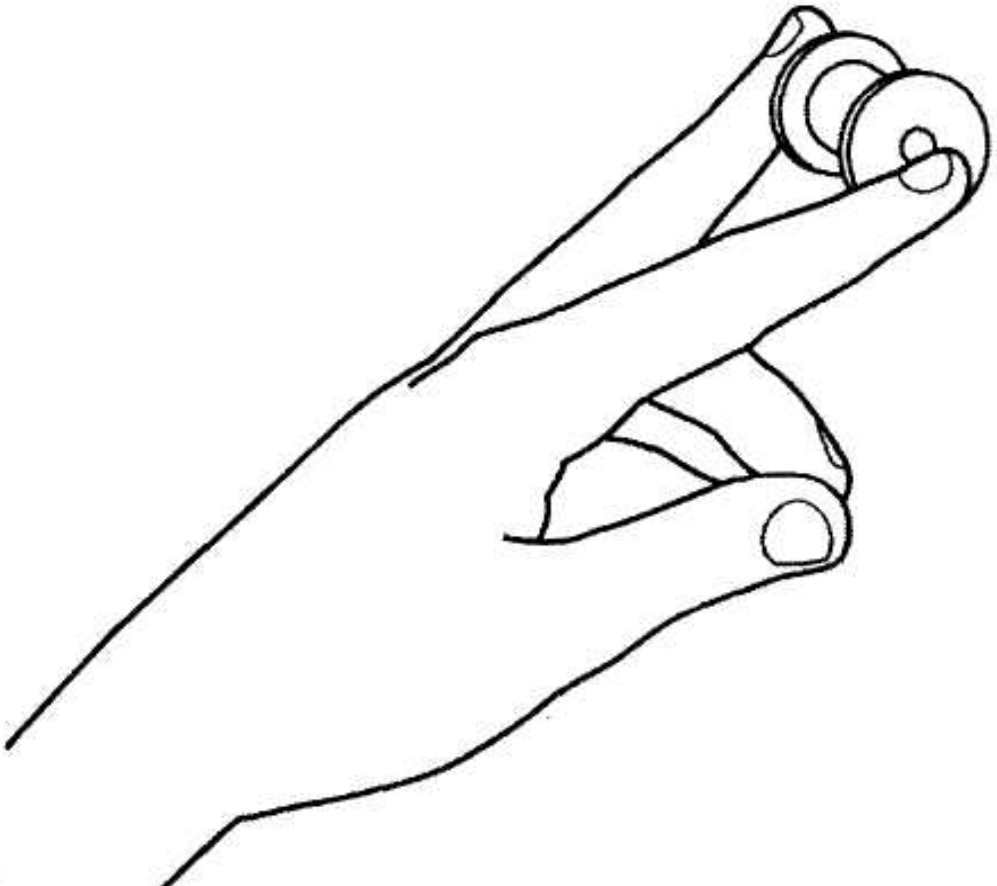
Иди сюда

Исходное положение:

Ладонь опирается ребром на поверхность стола. Катушка удерживается за диски средним и указательным пальцами одной руки. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. Приподнять кисть над столом.

Содержание упражнения:

По команде взрослого отвести пальцы с катушкой вправо как можно дальше, затем влево, словно помахивая, подзывая кого-то.



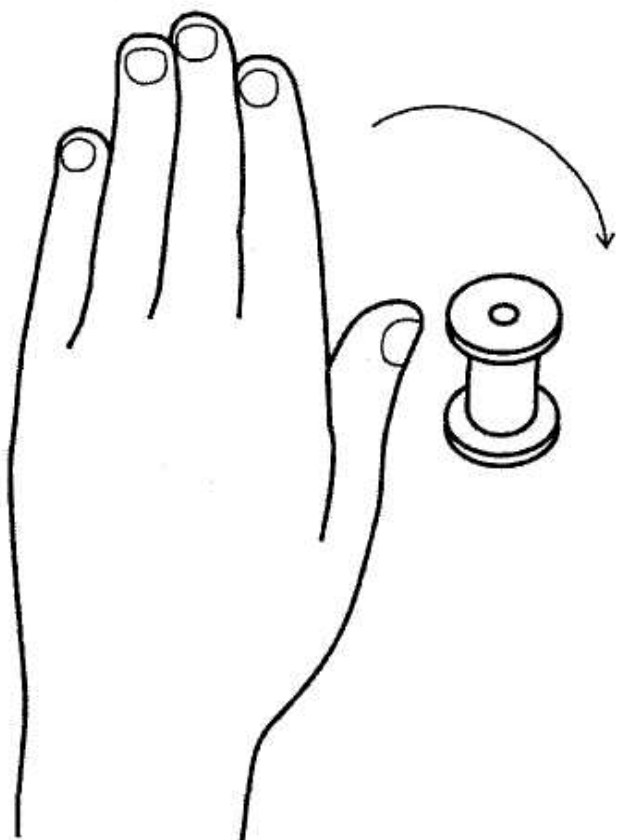
Полёт в сторону (вариант А)

Исходное положение:

Катушка стоит на столе. Справа от нее кисть руки ребенка пальцами вперед ладонью вниз. Большой палец — около катушки.

Содержание упражнения:

Опираясь на большой палец и прилагая мышечное усилие, совершить «полет» остальными четырьмя сближенными пальцами над катушкой как можно дальше влево, после чего вернуться в исходное положение.



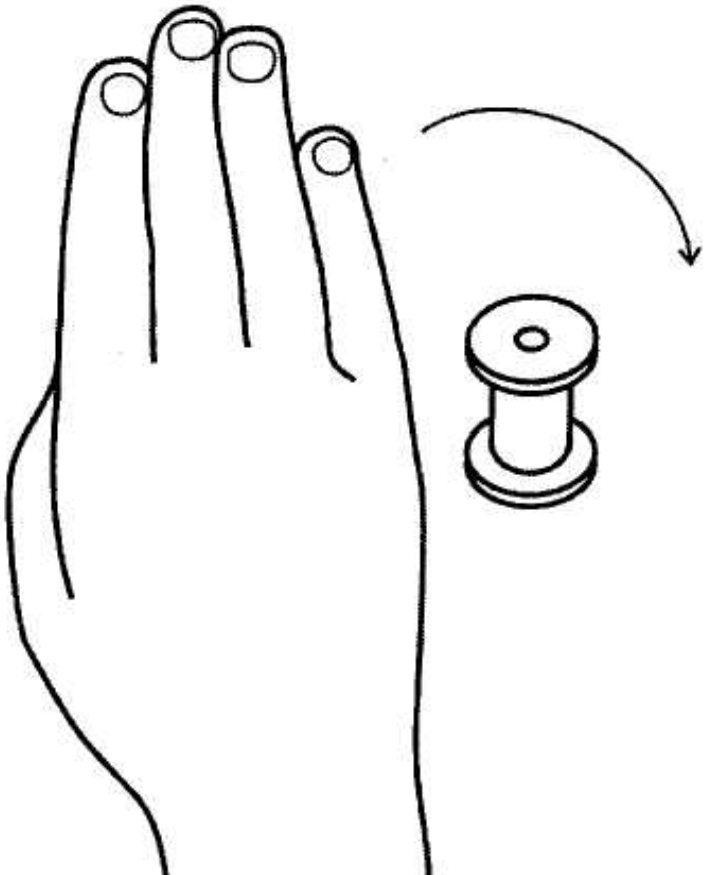
Полёт в сторону (вариант Б)

Исходное положение:

Катушка стоит на столе около мизинца. Большой палец спрятан под четырьмя остальными, которые вытянуты вперед.

Содержание упражнения:

Опираясь на большой палец и прилагая мышечное усилие, совершить «полет» остальными четырьмя сближенными пальцами над катушкой как можно дальше вправо, после чего вернуться в исходное положение.



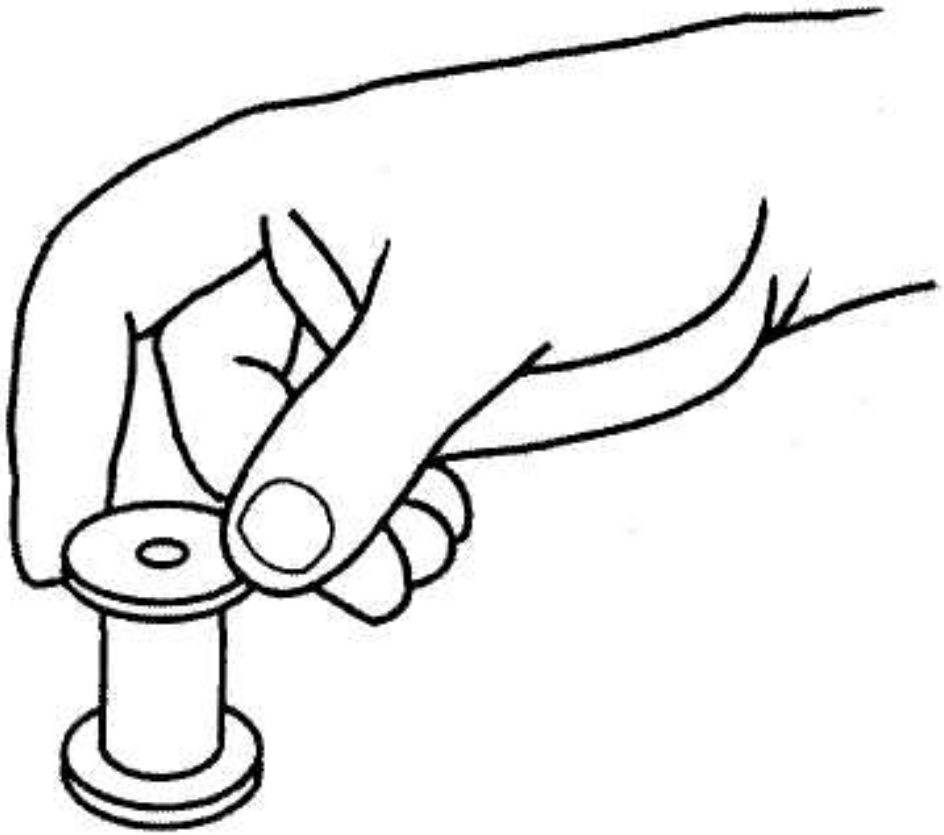
Выдерни морковку

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.



Силачи

Исходное положение:

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

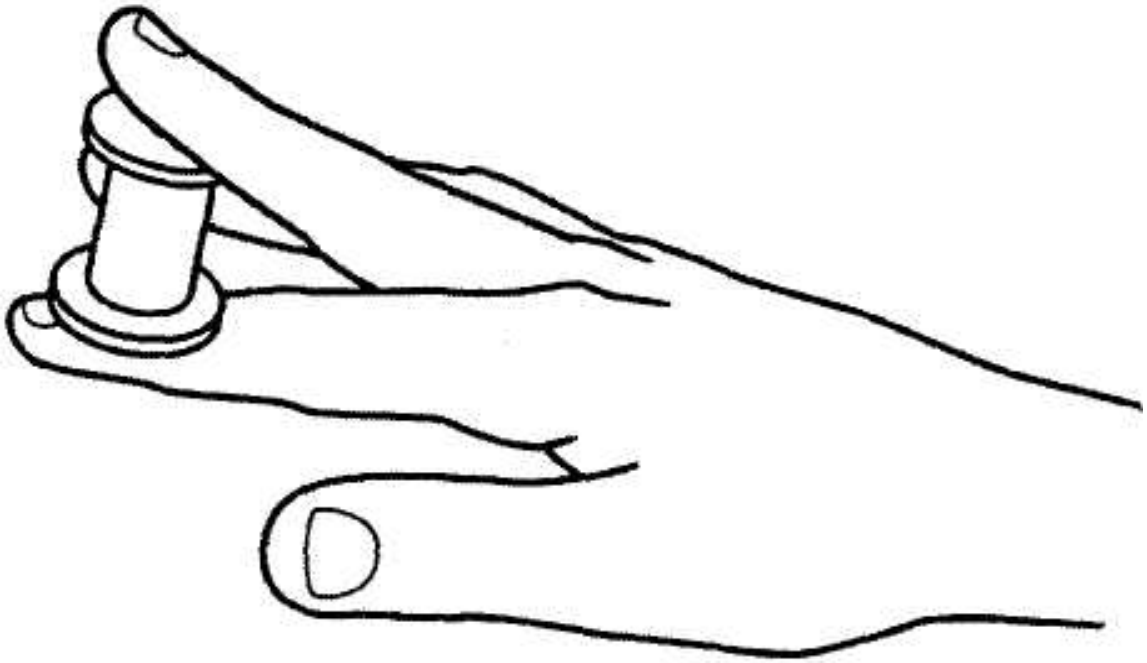
Содержание упражнения:

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.



Щелчки

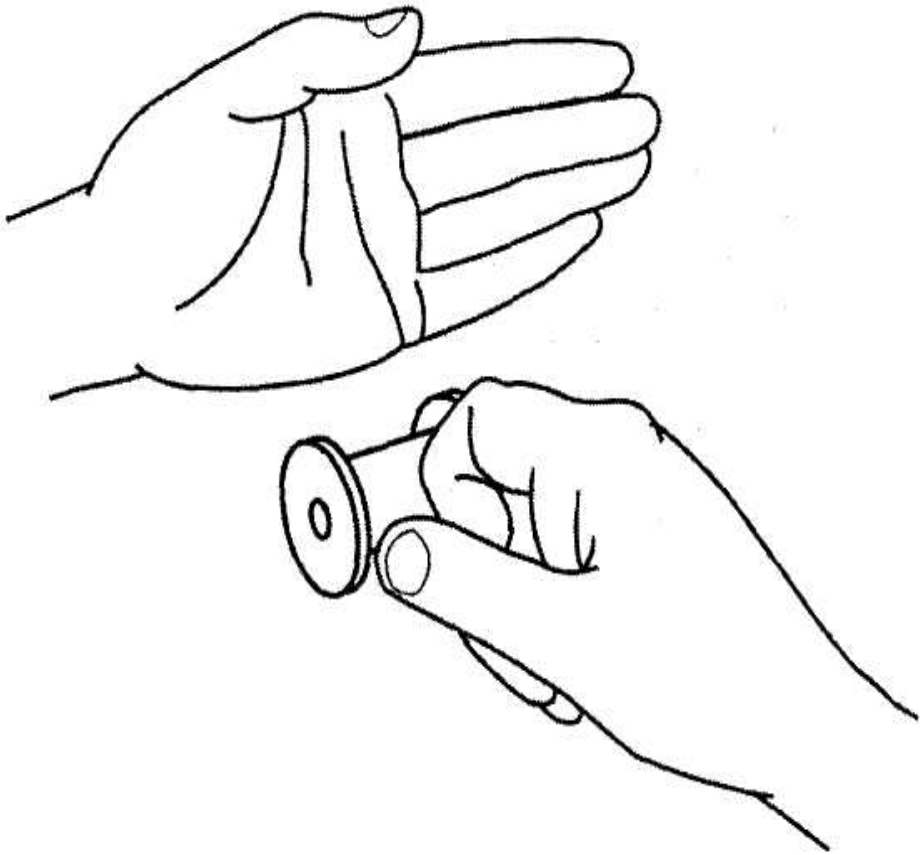
Исходное положение:

Одной рукой на столе устроить преграду на расстоянии 20-25 см от груди. У края стола катушку положить.

Содержание упражнения:

По команде взрослого с силой сделать щелчок пальцами (большим и указательным) по катушке так, чтобы она докатилась до преграды, после чего возвратить катушку в исходное положение.

Щелчки сделать всеми пальцами по очереди.



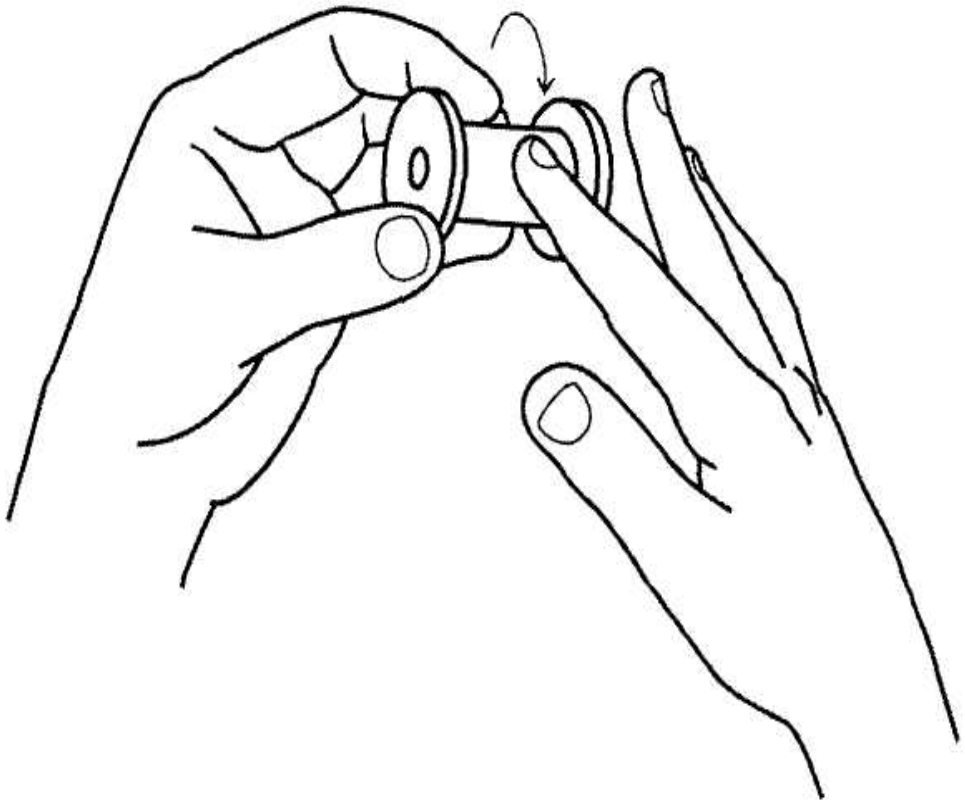
Змейка

Исходное положение:

Ребенок удерживает катушку одной рукой за диск перед собой в горизонтальном положении.

Содержание упражнения:

Сначала указательным пальцем, а затем средним сделать круговые движения по поверхности перекладины катушки, подражая движениям змеи.



Лесенка

Исходное положение:

Катушка лежит на столе.

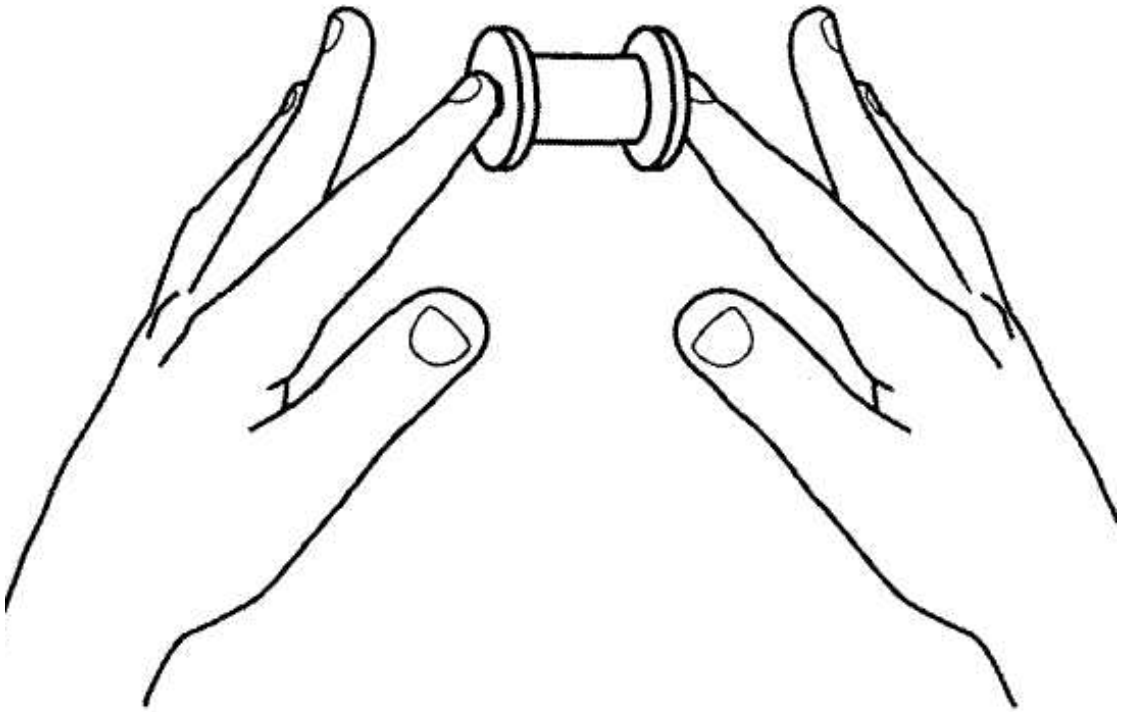
Содержание упражнения:

Удерживая катушку с боков за торцы подушечками указательных пальцев, поднять катушку над столом, а затем опустить в исходное положение.

Продолжить поднимать катушку другими пальцами рук одновременно.

Запястье опирается на стол.

Движения пальцев напоминают подъем по лесенке.



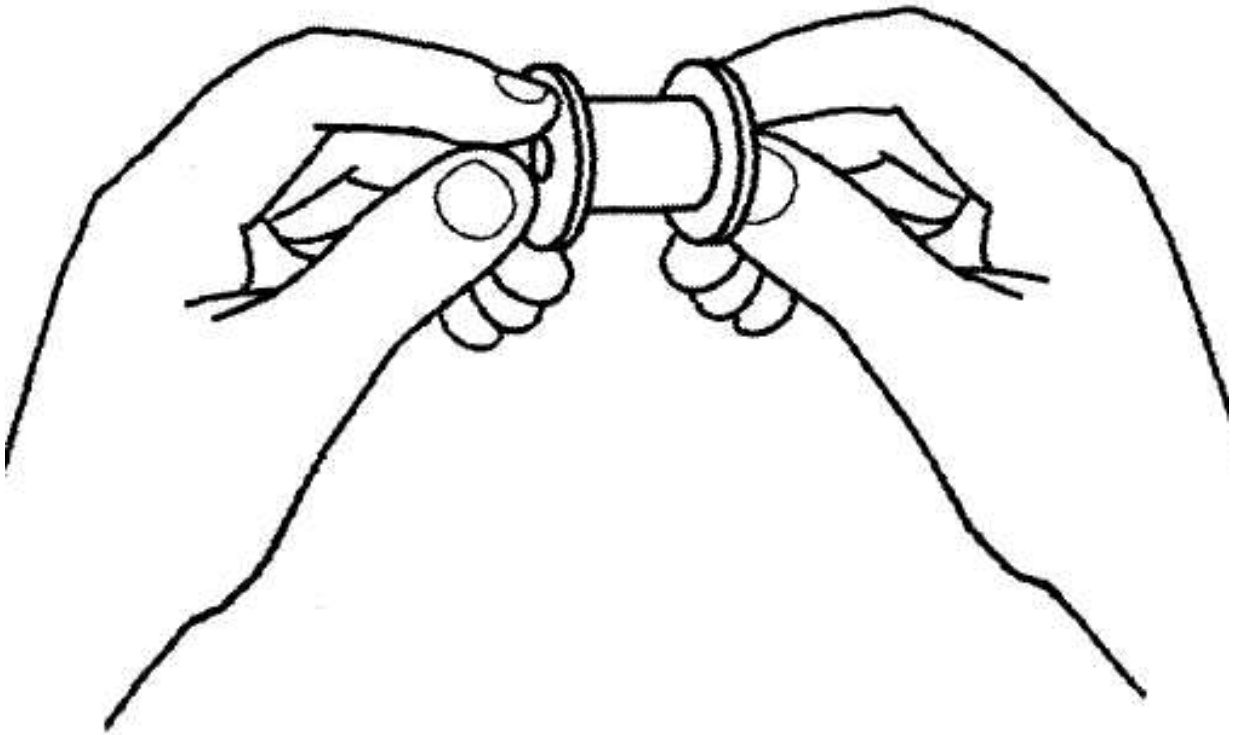
Колечки

Исходное положение:

Ребенок удерживает перед собой катушку за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы проникают в отверстие катушки для устойчивости позы.

Содержание упражнения:

Большими пальцами, соединив их с указательными, сделать колечки. На этом взрослый и фиксирует внимание ребенка. По команде разжать колечки, отводя на себя кончики больших пальцев до упора, распрямив и указательные пальцы. Катушка слегка выдвигается вперед.

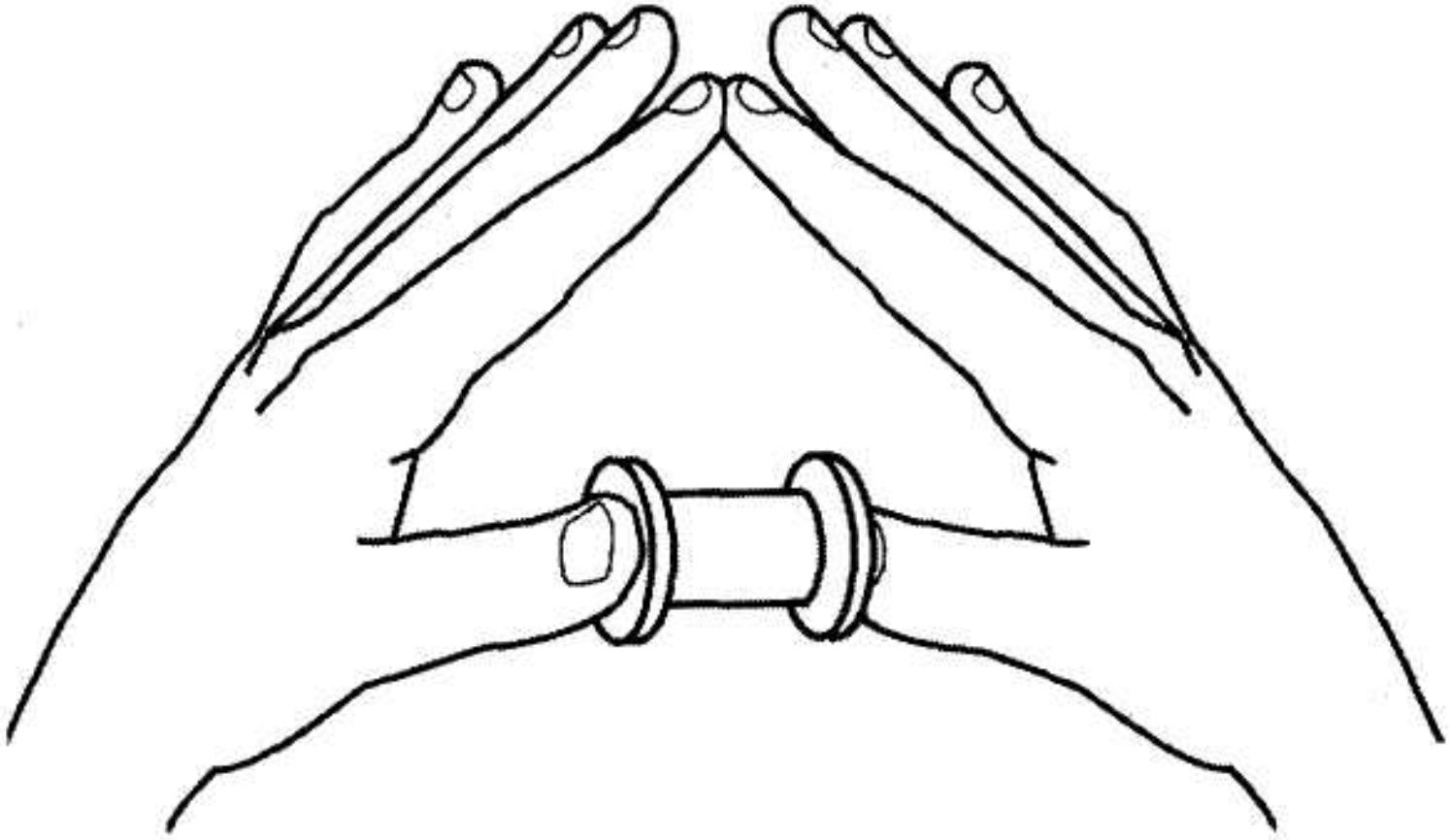


Ловкие руки

Исходное положение: Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы «проникают» в отверстие катушки для устойчивости позы.

Содержание упражнения:

Перехватить катушку кончиками больших пальцев и удержать ее, вытянув указательные пальцы вперед, а их кончики соединить. Затем перехватить катушку кончиками указательных пальцев, большие пальцы отвести на себя, приближая их к груди, и соединить кончики.



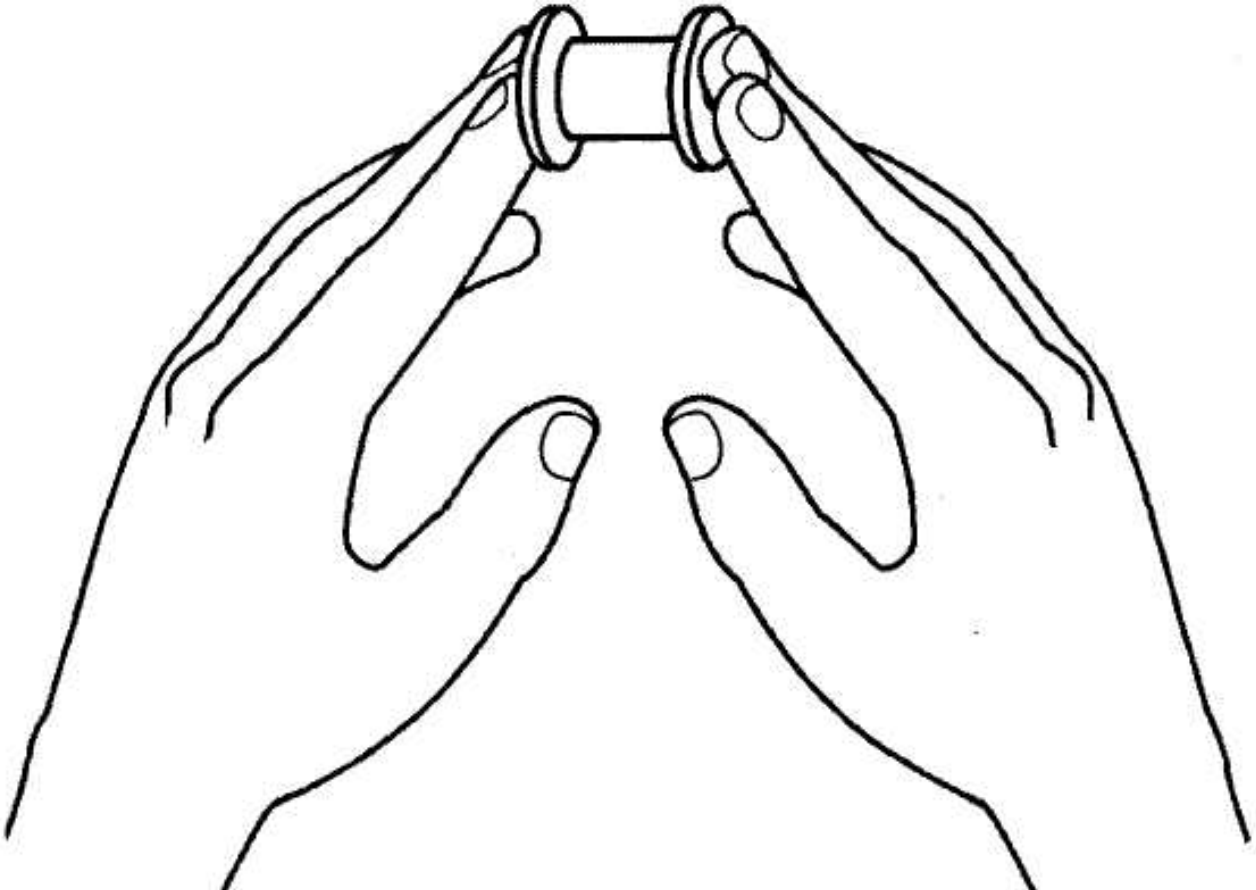
Заведи мотор

Исходное положение:

Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных и средних пальцев обеих рук. Кисти рук приближены друг к другу.

Содержание упражнения:

Вращаем катушку вперед пальцами, словно заводим мотор.



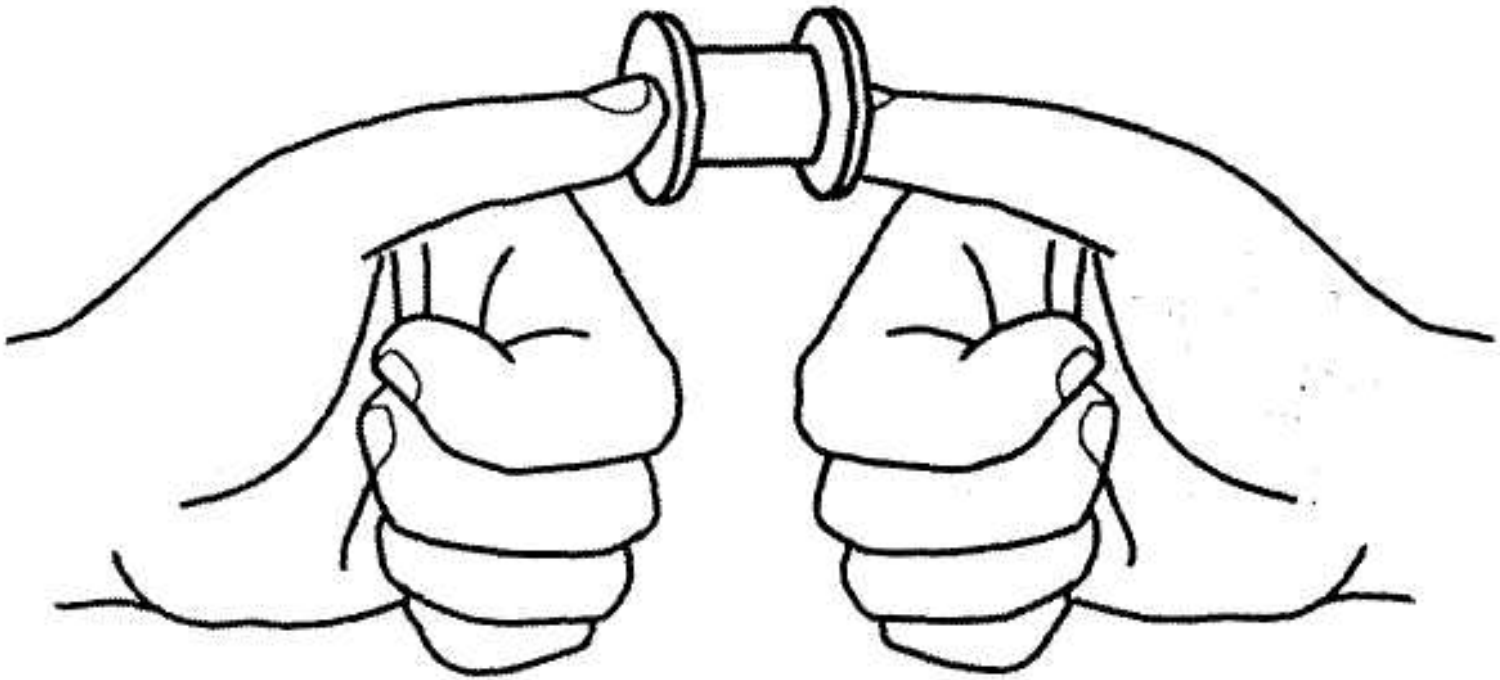
Раз, два

Исходное положение:

Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками больших пальцев. Ладони сжаты в кулачки и приближены вплотную друг к другу.

Содержание упражнения:

Под счет взрослого раз-два поднимать и опускать катушку большими пальцами, не выпуская ее.

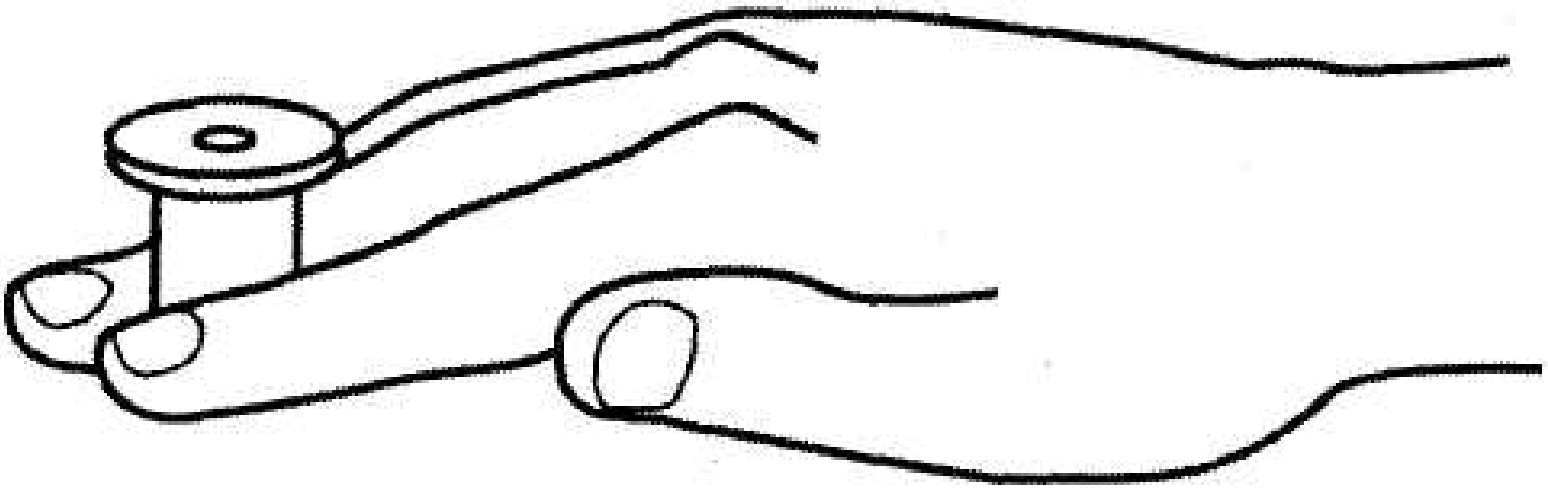


Не отдам!

Исходное положение: Катушка стоит на столе. Захватить катушку за перекладину средним и указательным пальцами одной руки, ладонь которой обращена вверх, а кисть руки опирается на стол, пальцы вытянуты.

Содержание упражнения:

Сжать пальцы в кулак вместе с катушкой, словно не желая никому ее отдавать. Разжать, возвращая катушку в исходное положение.



Встреча

Исходное положение:

Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

Подушечкой большого пальца нажимать на отверстие в катушке, после чего всякий раз с силой отводить палец в сторону. В процессе выполнения ребенком упражнения катушка отрывается от стола, «идя навстречу» большому пальцу.

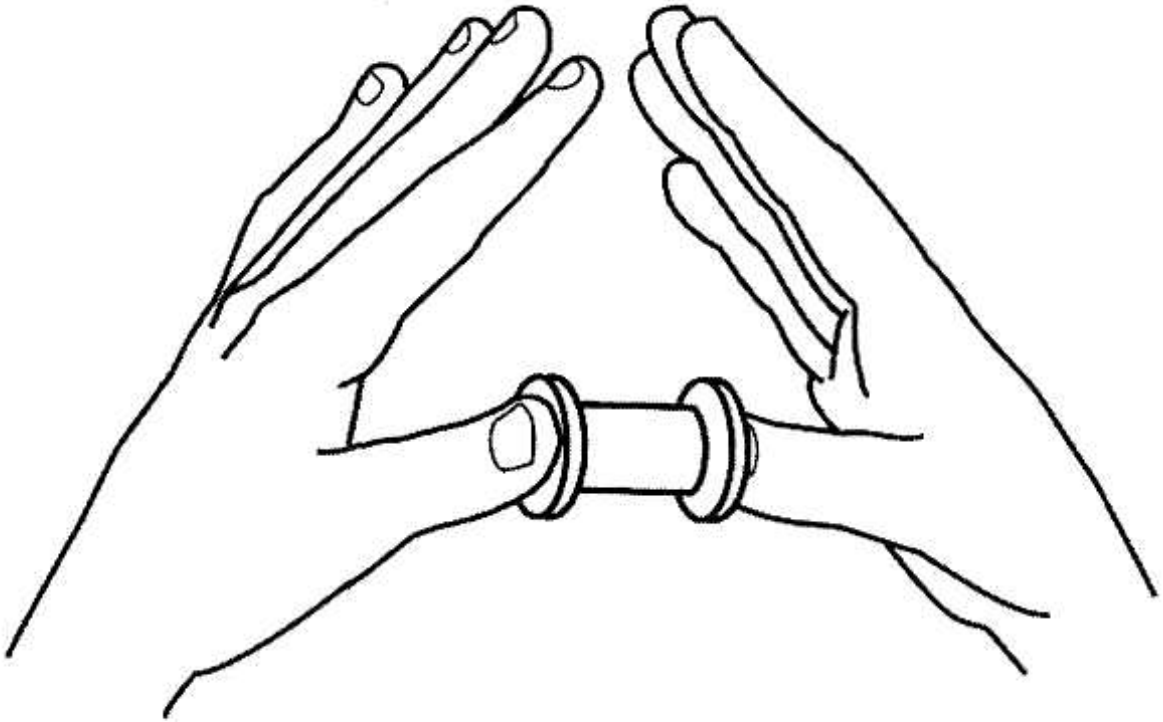
Мельница

Исходное положение:

Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками больших пальцев.

Содержание упражнения:

Удерживая катушку, совершать вращательные движения всеми остальными пальцами вокруг друг друга.



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