



при поддержке Правительства Вологодской области

Социальный марафон “Дорогами добра”



Информационный блокнот для специалиста “Игры на развитие мелкой моторики дома”



Автономная некоммерческая организация
"Центр социальных инноваций "Вместе!"

Город Череповец

Тел 89315101615, e-mail:vmesteFPDZ@mail.ru

<https://vk.com/public179289388>

Игры на развитие мелкой моторики дома

В настоящее время у большинства детей с ограниченными возможностями здоровья отмечается отставание в развитии мелкой моторики. Развитие мелкой моторики пальцев рук положительно влияет на становление детской речи, повышает работоспособность ребенка, его внимание и умственную активность, стимулирует интеллектуальную и творческую деятельность. Кроме того, гимнастика для пальчиков помогает ребенку при рисовании, письме, лепке, в любой игровой, бытовой и учебной деятельности.

Каждое занятие по развитию мелкой моторики в домашних условиях рекомендуется начинать с элементов массажа кисти и пальцев рук. Массаж улучшает крово- и лимфообращение, ускоряет обмен веществ в тканях, нормализует мышечный тонус, рефлекторно воздействует на нервную систему и внутренние органы.

Массаж рук

Предлагаем комплекс для массажа кистей рук и верхних конечностей в сочетании с пассивной гимнастикой.

1. Поглаживание по тыльной поверхности от кончиков пальцев вдоль руки к лучезапястному, локтевому и плечевому суставам;
2. Сгибание кисти вправо-влево;
3. Спиралеобразные движения по пальцам от кончиков к основанию;
4. Сгибание пальцев в кулачок (большой палец сверху); затем каждый палец разгибается отдельно;
5. Поглаживание каждого пальца от кончика к основанию с четырех сторон;
6. Круговые движения пальцами по тыльной поверхности кисти ребенка;
7. Разминание каждого пальца вверх-вниз; отведение и приведение всех пальцев;
8. Сгибание пальцев по фалангам;
9. «Колечки» из пальцев — большого и поочередно всех остальных;
10. Соединение ладони с ладонью, пальцев с пальцами; «фига» между всеми пальцами;
11. Расслабление кисти потряхиванием (при этом нужно фиксировать руку ребенка у локтя).

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика - это инсценировка каких-либо рифмованных историй или сказок при помощи пальцев.

«Имена для пальчиков»	«Твоя ладошка»
Пять пальцев на руке своей Называть по имени сумей. Первый палец — боковой (ребенок держит большой пальчик) Называется Большой. Палец второй — Указчик старательный (ребенок держит указательный пальчик) Не зря его называют Указательный. Третий твой палец Как раз посередине (ребенок держит средний пальчик) Поэтому Средний дай ему имя. Палец четвертый зовут Безымянный (ребенок держит безымянный пальчик) Неторопливый он и упрямый. Совсем как в семье Братец младший любимец (ребенок держит мизинец) По счету он пятый, Зовется Мизинец.	Твоя ладошка — это пруд, По ней кораблики плывут (медленно водить согнутым указательным пальцем по ладошке малыша, рисуя волну) Твоя ладошка, как лужок, А сверху падает снежок (дотрагиваться кончиками пальцев до ладошки ребенка) Твоя ладошка, как тетрадь, В тетради можно рисовать (указательным пальцем «нарисовать» кружечек и др.) Твоя ладошка, как окно, Его помыть пора давно (потереть ладошку пальцами, сжатыми в кулак) Твоя ладошка, как дорожка, А по дорожке ходят кошки (осторожно переступить пальчиком или пальцами по ладошке малыша)

Упражнения на развитие мелкой моторики

Нанизывание	Нанизывайте с малышом все, что нанизывается на шнурок: бусины, макароны, колечки, сушки.
Открывание и закрывание крышек	Малыши очень любят откручивать и закручивать разные баночки. Чтобы было интереснее, спрячьте внутрь сюрприз, завернутый в бумагу или фольгу.
Пересыпание	Пересыпайте с помощью ложки, совка, воронки разные сыпучие вещества из одной посуды в другую. Можно пересыпать песок, крупу, горох. Используйте разную посуду, возьмите сосуд с узким горлышком и покажите малышу как пользоваться воронкой.
«Волшебный горшочек»	Ребенок опускает кисти рук в тазик или горшочек, наполненный фасолью или другой крупой. Получается очень полезный массаж рук. Кроме того, внутрь горшочка можно спрятать мелкие игрушки, детям нравится искать такой клад.
Игра с изюмом	Сделайте тесто, раскатайте его. Предложите малышу украсить тесто изюмом. Покажите, как правильно брать изюминку («пинцетный захват» двумя пальчиками – большим и указательным). Покажите, что изюминки надо раскладывать на определенном расстоянии друг от друга по всему тесту.

Развитие мелкой моторики с использованием различных предметов

Грецкие орехи

- Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.
- Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

Карандаши

- Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз.
- Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10.

Массажные щетки или колючий мячик

- Массаж ладоней круговыми движениями мяча на ударные слоги стихотворения: «Гладила мама – ежиха ежат: «Что за пригожие детки лежат!»

Бельевые прищепки

- Берем не тугие пластмассовые прищепки, поочередно «кусаем» подушечки пальцев на ударные слоги стихотворения от большого пальца к мизинцу (котенок кусается): «Кусается сильно котёнок – глупыш, он думает: это не палец, а мышь (смена рук). Но я же играю с тобою, малыш, а будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!».

Решетка для раковины

- Ребёнок «ходит» указательным и средним пальцами по клеткам, на каждый ударный слог стиха делая по шагу. Он может поворачивать в любом направлении, «ходить» одной, другой, обеими руками: «Кто живёт в моей квартире? Раз, два, три, четыре, пять, всех могу пересчитать: папа, мама, брат, сестра, бабушка, дедушка и я - вот и вся моя семья».

Полиэтилен

- Подготовить кусочки полиэтилена размером примерно с две детские ладони. Ребёнок комкает пальцами в ладонь, начиная с угла. Кусочки полиэтилена из кулачка торчать не должны. Сначала можно помогать себе другой рукой, но потом выполнять это упражнение только одной рукой). Вместо полиэтилена можно взять носовой платок.