**Игры и задания для развития мелкой моторики.**

Учитель-логопед Андреева Н.Ю.

**РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК.**

Исследованиями института физиологии детей и подростков АПН установлено, 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 рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционной моторики, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Мы используем следующие виды работы, способствующие развитию мелких мышц пальцев и кистей рук:

* игры с пальчиками, сопровождающиеся стишками и потешками;
* специальные упражнения без речевого сопровождения, объединенные в комплекс гимнастики для развития мелкой моторики рук, так называемая пальчиковая гимнастика;
* игры и действия с игрушками и предметами: (раскладывание пуговиц, палочек, зерен, желудей и т.д., нанизывание бус, колечек, пуговиц на нитку, пришивание, застегивание и расстегивание пуговиц, игры с мозаикой, строительным материалом и т.д.);
* изобразительную деятельность: (лепку из пластилина и глины, раскрашивание картинок, обведение контуров, штриховку, рисование карандашами и красками различными способами (кистью, тампоном, пальцем, свечой и т.д.), разнообразную работу с ножницами, поделки из природного материала и т.д.).

Работа по развитию кистей рук проводится систематически по 3-5 минут ежедневно в детском саду и дома:

а) упражнения для развития мелкой моторики включаются в занятия логопеда и воспитателей;

б) игры с пальчиками — в режимные моменты и прогулки;

в) пальчиковая гимнастика проводится в комплексе с артикуляционной воспитателями в специально отведенное в режиме дня время, а также дома с родителями.

В начале учебного года дети часто испытывают затруднения в выполнении многих упражнений для рук. Эти упражнения прорабатываются постепенно, вначале выполняются пассивно, с помощью логопеда (индивидуально), а по мере усвоения дети переходят к самостоятельному выполнению.

**Упражнения для пальчиковой гимнастики**

*(выполняются сидя или стоя)*

**1.** Сжимание пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз, выполняются с силой, в сжатом положении фиксируются 2-3 сек. ):

* ладонями вверх;
* ладонями вниз;
* обеих рук одновременно;
* правой и левой по очереди.

**2.** Вращение кистями рук (по 10 раз. Можно выполнять упражнения из положения "руки в стороны"):

* в правую, затем в левую сторону;
* б) вовнутрь (обеими кистями);
* в) наружу.

**3.** Выгибание кистей рук (по 10-15 раз):

* одновременно;
* правой, левой по очереди.

**4.** Прогибание кистей рук (по 10-15 раз):

* одновременно;
* правой, левой по очереди.

**5.** Чередование прогибания и выгибания.

**6.** Соприкосновение подушечек пальцев — **"Пальчики здороваются"** (по 10-15 раз. Сила надавливания подушечек пальцев и темп выполнения увеличиваются. ):

* пальцы правой руки — с большим пальцем правой руки;
* пальцы левой руки — с большим пальцем левой руки;
* то же одновременно двумя руками;
* г) пальцы правой руки — с соответствующими пальцами левой.

**7. "Щелчки"** (по 10 раз).

**8. "Коготки"** — сильное полусгибание и разгибание пальцев (по 10-20 раз).

**9.** Сгибание и разгибание пальцев в кулак по очереди (по 10 раз) :

|  |  |
| --- | --- |
| * правой руки; * левой руки; * обеих рук одновременно | сначала начиная с большого,  затем начиная с мизинца |

**10. "Ножницы"** — разведение пальцев в стороны (по 10 раз):

* правой, затем левой руки;
* обеих рук одновременно;
* соединив ладони вместе.

**11.** Упражнение **"Замок"** — ладони вместе, пальцы переплетены (по 10-20 раз):

* сдавливание ладоней с силой;
* вращение (поворот вправо-влево);
* наклоны вправо-влево — сгибание и разгибание в лучезапястных суставах;
* разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;
* **"Солнечные лучи"** — руки в "замке" подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются вновь.

**12.** Упражнения с сомкнутыми ладонями (по 5-10 раз) :

* сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;
* движение сомкнутыми ладонями перед грудью вперед-назад;
* сомкнутые ладони вытянуты вперед — разведение кистей в стороны, не размыкая запястий;
* сомкнутые ладони подняты вверх — разведение кистей, не размыкая запястий — **"Цветок"** .

**13.** **"Фонарики"** — вращение свободными кистями рук (по 10 раз).

**14.** Потряхивание расслабленными кистями:

* руки вверх;
* руки в стороны;
* руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.

**Упражнения для пальчиковой гимнастики**

*(выполняются сидя за столом)*

**1.** Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.

**2.** Свободное постукивание по столу пальцами обеих рук, правой и левой руки поочередно.

**3.** Поочередное приподнимание пальцев (кисти рук лежат на столе):

* правой руки;
* левой руки;
* обеих рук вместе.

**4.** Имитация игры на пианино.

**5.** Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).

**6. "Бегают человечки"** — указательный и средний пальцы правой, потом левой, а затем двух рук вместе бегают по столу вперед и назад.

**7. "Футбол"** — забивание шариков, карандашей одним, двумя и т.д. пальцами.

**Самомассаж кистей и пальцев рук**

**1.** Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки .

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