

1. «Кольца»

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

*Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать.*

2. «Рожки»

Сомкнуть в кольцо большой, средний и безымянный пальчики. Остальные максимально вытянуть в стороны (сделать козу). После этого сомкнуть в кольцо большой, безымянный пальцы и мизинец (сделать «рожки»). Повторите эти фигуры по 3 раза каждой рукой.

3. «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

4. «Крестики-нолики»

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

5. «Зеркальное рисование»

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

6. «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

7. «Рыбка»

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

8. «Змейка»

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

9. «Замок»

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения ребёнка совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», чтобы ребёнок мог продемонстрировать, как широко он открыл замочек.

Сцепить пальцы в замок и встряхивая «замком», ритмично произносить:

— На двери висит замок,

— Кто его открыть бы смог?

— Постучали, постучали, (не расцепляя пальцы, постучать друг об друга основаниями ладоней),

— Покрутили, покружили (не расцепляя пальцы, одну руку тянуть к себе, другую от себя, попеременно меняя их),

— Потянули, потянули (тянуть ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не

*отпуская замок полностью),
— И открыли! (резко расцепить пальцы, широко развести руки в стороны).*

10. «Восьмерки»

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

11. Разнообразная предметная деятельность, которая развивает мелкую моторику: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование обуви, игры с мозаикой, конструкторы, пазлы; игры с фасолью и горохом (разложить в разные коробки).

12. Ладони сомкнуть перед грудью. Левая ладошка скользит вверх, пальцы левой руки обхватывают пальцы правой и крепко их сжимают. То же самое нужно сделать правой рукой. Повторить 20 раз.

13. Крепко сжать обе руки в кулачки, а потом с силой растопырить пальцы в стороны. Повторить 10 раз.

14. Положить ладони на стол и барабанить пальчиками по столу. Пусть ребенок представит, будто играет на пианино. Теперь нужно по 5 раз стукнуть каждым пальчиком по столу. Ребенок должен научиться управлять каждым пальчиком по отдельности.

15. Легко сжать обе руки в кулачки и медленно вращать кистями. Затем встряхнуть кистями. Повторять по 8 раз в каждую сторону.

16. Массировать каждый пальчик от ногтевой фаланги вниз по пальчику и по ладони вдоль косточек. Если ребенку трудно и у него быстро устают руки, помогите сделать это упражнение своему малышу. Массируйте ручки в течение 1-2 минут.

17. Встаньте, закройте глаза, разведите руки в стороны. Коснитесь кончика носа указательным пальцем правой руки, затем левой. Повторите упражнение 10 раз, после встряхните руками.

18. Встаньте, закройте глаза, разведите руки в стороны. Коснитесь правой рукой мочки левого уха (рука перед лицом), затем еще раз коснитесь мочки левого уха правой рукой (рука за головой). Прodelайте то же самое левой рукой. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону, после встряхните руками.

19. Карандаш

лучше дать ребёнку карандаш с гранями

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик,
Быть послушным научу.

20. Помощник

насыпать на стол разной крупы — пусть ребёнок попытается определить не глядя и назвать зернышки

Я крупу перебираю,
Мамочке помочь хочу

Я с закрытыми глазами,
Рис от гречки отличу.

21. Орехи

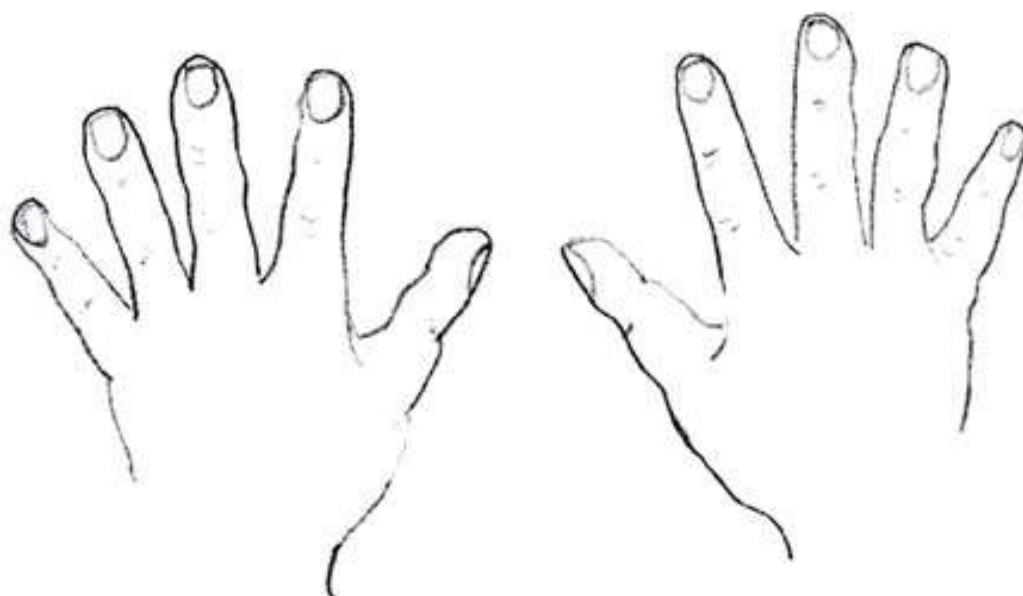
взять 2 грецких ореха или похожих по размеру шарика

Научился два ореха
Между пальцами держать.
Это в школе мне поможет
Буквы ровные писать.

Приложение №1.

Упражнения для развития мелкой моторики.

Упражнение: "Фонарики"



Фонарики зажглись
Пальцы выпрямить

Поочередно

Фонарик погас

Фонарик зажегся

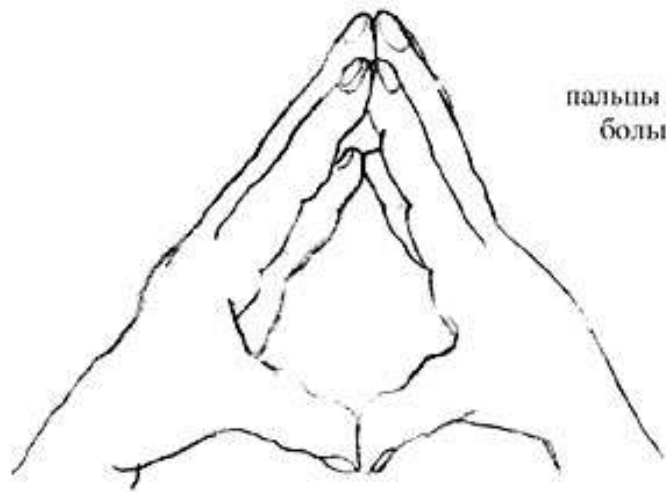


Пальцы одной руки сжаты



Пальцы другой руки выпрямлены

Упражнение: "Дом -ежик-замок"

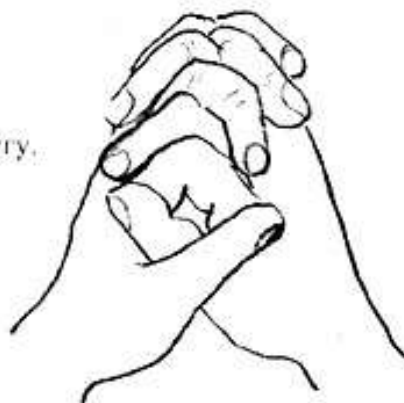


Дом.
пальцы рук соединить под углом,
большие пальцы соединить.

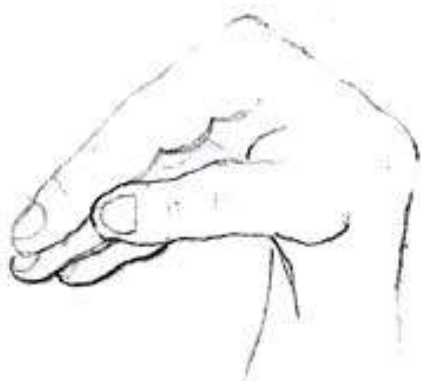
Ежик.
Поставить ладони под углом
друг к другу. Расположить
пальцы одной руки между
пальцами другой.



Замок.
Ладони прижать друг к другу.
Пальцы переплести.



Упражнение: "Гусь-курица-петух"

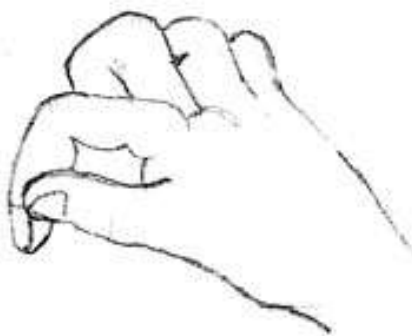


Гусь.

Ладонь согнуть под прямым углом. Пальцы вытянуть и прижать друг к другу. Указательный палец согнуть и опирается на большой.

Куричка.

Ладонь немного согнуть. Указательный палец упирается в большой. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.

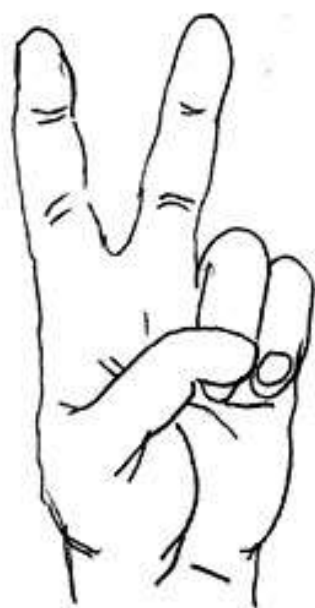


Петух.

Ладонь поднять вверх. Указательный палец опирается на большой. Остальные пальцы растопырены в сторону и подняты вверх - это "гребешок".



Упражнение: "Зайчик-колечко-цепочка"



Заяц.

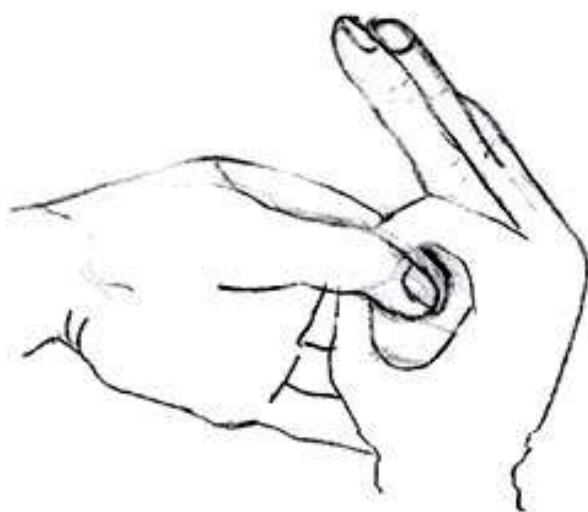
Колечко

Указательный и большой пальцы соединяются.
Средний, безымянный, мизинец вытянуты
вперед.

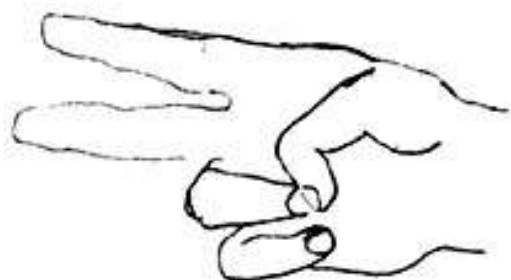


Цепочка.

Поочередно соединяем большой палец с
указательным, со средним и т.д. и через
них попеременно "пропускаем"
"колечки" из пальчиков другой руки.

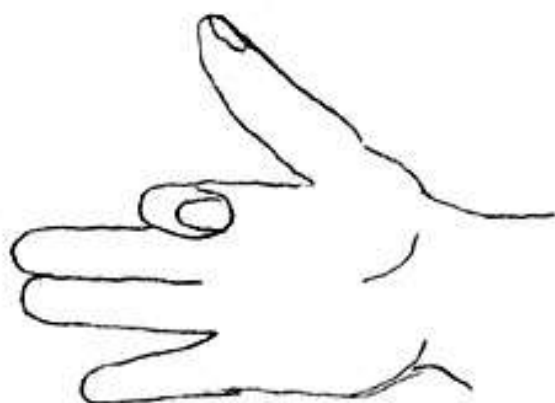


Упражнение: "Ножницы-собака-лошадка"



Собака.

Ладонь поставить на ребро, большой палец выпрямить и поднять вверх. Остальные пальцы сомкнуть. Указательный палец согнуть.



Лошадка.

Большой палец правой руки поднять вверх сверху обхватить эту ладонь другой ладонью под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец левой руки поднять вверх.



Упражнение: "Зайчик-коза-вилка"



Зайчик - указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Коза.

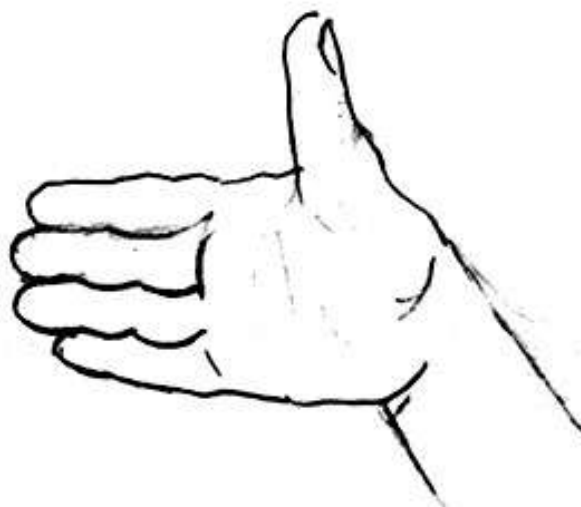
Указательный палец и мизинец выпрямить. Средний и безымянный - прижать большим пальцем к ладони.



Вилка

Указательный, средний и безымянный пальцы вытянуты вверх, расставлены врозь и напряжены. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Упражнение: "Флажок-рыбка-лодочка"



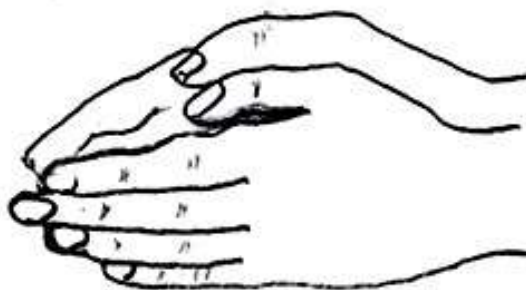
Флажок

Ладонь ребром, большой палец вытянут.



Рыбка

Пальцы вытянуты и прижаты друг другу,
Указательный палец опирается на большой палец.



Лодочка.

Обе ладони поставлены на ребро и соединены
"ковшиком", большие пальцы прижаты к ладони.

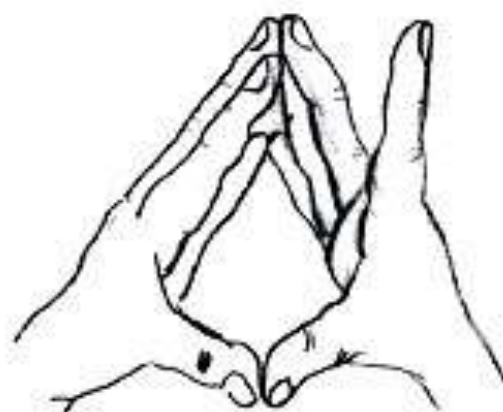
Упражнение: "Сарай-дом с трубой-пароход"



Сарай.

Пальцы рук соединить под углом - "крыша". Большие пальцы прижаты к ладоням.

Дом с трубой.
Пальцы рук соединить под углом, большие пальцы соединить друг с другом. Указательный палец одной руки выпрямить - это "труба".



Пароход.

Обе ладони соединены "кончиком", большие пальцы подняты вверх - это "труба".



Гимнастика для глаз.

1. Использование разного рода фигур и линий, по которым дети «бегают» глазами.

Например, на листе ватмана размером 1\2м изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т.д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке классной комнаты). По просьбе учителя дети начинают «пробежать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку и отправиться вместе с ней в путешествие. Упражнения выполняются стоя.

2. Работа с расположенными на стенах классной комнаты карточками.

На них мелкие силуэтные изображения предметов, буквы, слоги, слова, цифры, геометрические фигуры и т.д. (размер изображенных предметов от 1 до 3 см). по просьбе учителя дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук; составляют из слов, записанных на карточках, предложения и т.д.

3. Вверх-вниз, влево-вправо.

Двигать глазами вверх-вниз, влево-вправо. Зажмурившись, снять напряжение, считать до десяти.

4. Круг.

Представить себе большой круг. Обводить его глазами сначала по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

5. Квадрат.

Предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Еще раз одновременно посмотреть в угол воображаемого квадрата.

6. Покорчим «рожи».

Учитель предлагает изобразить мордочки различных животных или сказочных персонажей.

Гримасочка ежика – губки вытянуты вперед-влево-вправо-вверх-вниз, потом по кругу в левую сторону, в правую сторону. (затем изобразить Кикимору, Бабу-Ягу, бульдога, волка, мартышку и т.д.)

7. Рисование носом.

Детям нужно посмотреть на табличку и запомнить слово или букву, затем закрыть глаза. Представить себе, что нос стал таким длинным, что достает до таблички. Нужно написать своим носом выбранный элемент. Открыть глаза, посмотреть на табличку. (Учитель может конкретизировать задание в соответствии с темой урока).

8. Раскрашивание.

Учитель предлагает детям закрыть глаза и представить перед собой большой белый экран. Необходимо мысленно раскрасить этот экран поочередно любым цветом: например сначала желтым, потом оранжевым, зеленым, синим, но закончить раскрашивание нужно самым любимым цветом. Раскрашивать не торопясь, не допуская пробелов.

9. Расширение поля зрения.

Указательные пальцы обеих рук поставить перед собою, причем за каждым пальчиком следит свой глаз – за правым пальцем – правый глаз, за левым – левый. Развести пальчики в стороны и свести вместе. Свести их... и направить в противоположные стороны на чужие места: правый пальчик (и с ним левый глаз) в правую сторону.

Вернуться на свои места.

10. Буратино.

Предложить детям закрыть глаза и посмотреть на кончик своего носа. Учитель медленно начинает считать от одного до восьми. Дети должны представить, что их носик начинает расти, они продолжают с закрытыми глазами следить за кончиком носа. Затем, не открывая глаз, с обратным счетом от 8 до 1, ребята следят за уменьшением носика.