

Ігри на розвиток дрібної моторики рук

Систематичні вправи на тренування рухів пальців рук роблять стимулюючий вплив на розвиток мови. Це доведено рядом дослідників (М.І. Кольцова, Е.І. Ісеніна, А.В. Антакова-Фоміна та ін.). Роботу з розвитку дрібної моторики рук бажано проводити систематично, приділяючи їй по 5-10 хвилин щодня. З цією метою можуть бути використані всілякі ігри і вправи.

Для формування тонких рухів пальців рук можуть бути використані ігри з пальчиками, супроводжувані читанням народних віршів.

### **"Сидить білка... "**

Сидить білка, вчить потішки,

Продає вона горішки:

Лисичці-сестричці,

Горобцеві, синичці,

Ведмедикові товстоп'ятому,

Зайченяті вусатому.

Дорослий і малюк за допомогою лівої руки загинають по черзі пальці правої руки, починаючи з великого пальця.

### **"Дружба"**

Дружать в нашій класі дівчата і хлопчики

(пальці рук з'єднуються в "замок").

Ми з тобою подружимо маленькі пальчики

(ритмічне торкання однойменних пальців обох рук).

Раз, два, три, чотири, п'ять

(почергове торкання однойменних пальців, починаючи з мізинців),

Починай знов рахувать.

Раз, два, три, чотири, п'ять.

Ми закінчили рахувать.

(руки вниз, струсити кистями).

### **"Будинок і ворота"**

На поляне дом стоит ("дом"),

Ну а к дому путь закрыт ("ворота").

Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу),

В этот домик приглашаем ("дом").

Поряд з подібними іграми можуть бути використані всілякі вправи без мовного супроводу.

### **"Кільце"**

Кінчик великого пальця правої руки по черзі торкається кінчиків вказівного, середнього, безіменного пальців і мізинця;

ту ж вправу виконувати пальцями лівої руки;

ті ж рухи проводити одночасно пальцями правої і лівої руки.

### **"Пальці вітаються"**

З'єднати пальці обох рук "будиночком". Кінчики пальців по черзі ляскають один по одному, вітаються великою з великим, потім вказівний з вказівним і так далі.

### **"Оса"**

Випрямити вказівний палець правої руки і обертати їм;

то ж лівою рукою;

то ж двома руками.

### **"Чоловічок"**

Вказівний і середній пальці "бігають" по столу;

ті ж рухи проводити пальцями лівої руки;

ті ж рухи проводити одночасно пальцями обох рук ("діти біжать наввипередки").

### **"Коза"**

Витягнути вказівний палець і мізинець правої руки;

ту ж вправу виконати пальцями лівої руки;

ту ж вправу виконувати одночасно пальцями обох рук.

## **"Окуляри"**

Утворити два кружки з великого і вказівного пальців обох рук, з'єднати їх.

## **"Зайчик"**

Витягнути вгору вказівний і середній пальці правої руки, а кінчики безіменного пальця і мізинця з'єднати з кінчиком великого пальця;

ту ж вправу виконати пальцями лівої руки;

ту ж вправу виконувати одночасно пальцями обох рук.

## **"Дерева"**

Підняти обидві руки долонями до себе, широко розставити пальці.

## **"Пташки летять"**

Пальцями обох рук, піднятих до себе тильною стороною, проводити рухи вверх-вниз.

## **"Згинання-розгинання пальців"**

По черзі згинати пальці правої руки, починаючи з великого пальця;

виконати ту ж вправу, лише згинати пальці, починаючи з мізинця;

виконати дві попередні вправи пальцями лівої руки;

зігнути пальці правої руки в кулак, по черзі випрямляти їх, починаючи з великого пальця;

виконати ту ж вправу, лише випрямляти пальці, починаючи з мізинця;

виконати дві попередні вправи пальцями лівої руки.

## **"Бочонок з водою"**

зігнути пальці лівої руки в кулак, залишивши зверху отвір.

## **"Миска"**

Пальці обох рук злегка зігнути і прикласти один до одного.

## **"Дах"**

З'єднати під кутом кінчики пальців правої і лівої рук.

### **"Магазин"**

Руки в тому ж положенні, що і в попередній вправі, лише вказівні пальці розташувати в горизонтальному положенні перед дахом.

### **"Квітка"**

Руки у вертикальному положенні, притиснути долоні обох рук одна до одної, потім злегка розсунути їх, округливши пальці.

### **"Коріння рослини"**

Притиснути руки тильною стороною одна до одної, опустити пальці вниз;

одночасно повертати кисті рук вгору долонями - тильною стороною, супроводжуючи рухи віршованим текстом:

"Бабуся пече млинці, дуже вони смачні ";

грона рук одночасно стискувати в кулак - розтискати, при кожному русі кулаки і долоні класти на стіл;

покласти грона рук на стіл: одна рука стисла в кулак, інша розкрита. Одночасно поміняти положення.

### **"Кулак-ребро-долонь"**

На площині столу три положення руки послідовно змінюють один одного. Виконується 8-10 разів правою рукою, потім лівою, далі обома руками.

Описані вище ігри і вправи забезпечують хороше тренування пальців, сприяють виробленню ізольованих рухів, розвитку точності рухів пальців.

Розвитку ручної моторики сприяють також:

- заняття з пластиліном, глиною, солоним тестом, дрібним будівельним матеріалом, конструктором;
- нанизування намистин, бісероплетіння;
- викладання з сірників малюнків, букв, складання колодязів;
- одночасно лівою і правою рукою складати в коробку ґудзики;
- малювання за трафаретом букв, геометричних фігур, штрихування;
- малювання по крапках, пунктирних лініях;

- масаж рук. (Проводиться спочатку на одній руці, потім на іншій);
- розминка пальців: інтенсивні кругові рухи довкола кожного пальця;

### **Вправа "Сорока-білобока"**

Інтенсивні рухи великого пальця вперед-назад, вверх-вниз, по колу;

Згинання-розгинання всіх пальців одночасно;

Згинання-розгинання руки в кистьовому суглобі;

Інтенсивне розтирання кожного пальця;

Точковий масаж кожного пальця між фалангами з бічних і фронтально-тильних сторін.

### **"Пальці лягають спати"**

Почергове загинання пальців, потім їх одночасне випрямлення у супроводі вірша:

Цей пальчик хоче спати,

А цей - в ліжечко лягати,

Цей пальчик позіхнув,

Цей пальчик вже заснув.

Тихіше, пальчик, не шуми,

Братиків не розбуди.

Встали пальчики, ура!

Нам у школу йти пора.

### **"Пальчики вітаються"**

Повторити першу вправу.