У большинства детей чрезвычайно слабо развита моторика, в частности малоподвижна кисть и несовершенны движения пальцев рук, поэтому занятие рисованием нужно предварять специальными подготовительными упражнениями.

**Задания, направлены на развитие и укрепление мелкой моторики**

1. Составляем контуры предметов (например, стола, дома) сначала из крупных, затем из более мелких палочек.

2. Составляем цепочки из 5-10 канцелярских скрепок разного цвета.

3. Заворачиваем матрешку/что-нибудь яркое, привлекательное в 4—5 фантиков от конфет. Ребенок разворачивает все фантики и аккуратно их складывает.

4. Нанизываем пуговицы, крупные бусины на шнурок, а мелкие бусинки, бисер – на нитку с иголкой.

5. Сортируем бобы, фасоль, горох, а также крупы (пшено, гречку, рис).

6. Застегиваем и расстегиваем пуговицы, молнии, кнопки, крючки.

7. Завинчиваем и отвинчиваем шайбы, крышки у пузырьков, баночек.

8. Достаем бусинки ложкой из стакана.

9. Складываем мелкие предметы (например, пуговицы, бусины) в узкий цилиндр.

10.Наматываем нитки на катушку и сматываем её в клубок.

11.Продеваем нитки в иголку.

12.Пришиваем пуговицы и сшиваем ткань различными видами швов.

13.Стираем ластиком нарисованные предметы.

14.Капаем из пипетки в узкое горлышко бутылочки.

15.Надеваем и снимаем колечко (массаж пальцев).

16.Втыкаем канцелярские кнопки в деревянный брусок.

17.Комкаем платок (носовой платок берем за уголок одной рукой и прячем в ладошке, используя пальцы только этой руки).

18.Прикрепляем бельевые прищепки к горизонтально натянутой веревке, на коробку, баночку.

19.Перебираем четки или бусы одновременно двумя руками навстречу друг другу и обратно.

20.Находим спрятанные предметы в «сухом бассейне» с горохом и фасолью (в пластиковых ведрах или тазиках).

21. Пальчиковые игры (Приложение 1).

22. Массаж (Приложение 2). Можно выполнять со следующими материалами:

- зубной щёткой,

- массажной расчёской,

-с карандашом, фломастером,

- пособие «мякиш»,

- различные мячики, шарики,

- с грецким орехом.

* Катаем резиновые, пластмассовые, деревянные, поролоновые мячи с шипами ("ёжиков").
* Сжимаем и разжимаем эспандер.

23.Играем с конструктором, мозаикой и другими мелкими предметами.

24. Игры с водой – учим ребёнка **выжимать тряпку, губку, мочалку** (добавляем пену, например, гель для душа). Ребёнок моет посуду, игрушек и т.д. Очень важно развивать кистевую моторику.

25. Рисование красками/гуашью (рисуем ладошкой, пальчиками, кисточками, ватной палочкой).

**Учебные задания**

26. **Задания с бумагой:**

* сначала учим: мять и разглаживать лист ладонью; разрывать его произвольно;
* затем предлагаем: отрывать от листа небольшие кусочки; сгибать по прямой линии в любом направлении, разгибать и разглаживать по месту сгиба; сгибать пополам, совмещая углы и стороны;
* более сложные задания: сгибать пополам, совмещая углы и стороны; сгибать до обозначенной линии; сгибать квадратный лист бумаги с угла на угол по диа-гонали; разгибать и расправлять согнутый лист, разглаживая ( его ладонью и пальцами; разрывать лист по сгибу;

Предложите раскладывать готовые геометрические фигуры из цветной бумаги (круг, квадрат, треугольник) на полоске бумаги в указанном порядке или на листе, чтобы получился определенный рисунок. Поручите ребенку складывать изделия, состоящие из двух готовых деталей: грибок, домик с крышей, морковку с ботвой и др. Обращайте внимание на правильное соотношение частей.

27. **Рисование.**

* В начале ребенок **проводит вертикальные и горизонтальные линии** произвольно. Если ваш ребенок не справляется с заданием самостоятельно, то сначала держите его руку в своей, двигайте фломас­тером или карандашом, зажатым в его руке, по следу уже проведенной вами сплошной линии, затем по точкам, число которых постепенно уменьшайте до двух — в начале и в кон­це прямой. Помните, что линии должны иметь предметное значение. Так, вы рисуете тучку и забор, а ребенок — дож­дик и столбики, т.е. вертикальные линии. Горизонтальные линии — это дорожка между домиками, перекладины лест­ницы и т.д. Когда ребенок научится проводить вертикаль­ные и горизонтальные линии, сможет сначала обводить, а затем самостоятельно рисовать по точкам забор, лестницу, флажок и др.
* Обводка по тра­фарету.
* Штриховка. Начинайте штриховку с круглых форм, как бы наматывая нитки на клу­бок, а затем переходите к другим геометрическим фигурам.
* Можно предложить ребенку нарисовать и раскрасить: осен­ний лист (дорисовать недостающие элементы, рисовать по точ­кам); морковь (по точкам); домик (по трафаретам и опорным точкам); флажок и елку (по шаблону); цветы (по трафарету).  
    
  Пусть ребенок с вашей помощью нарисует яркое солныш­ко, новогоднюю елку, салют.  
    
  28. **Задания с пластилином.** Прежде всего научите ребенка правильно работать с плас­тилином: удобно располагать и двигать руками, поставив лок­ти на стол.
* Сначала: учим разминать пластилин; раскатывать пластилин выпрямленными ладонями (« па­лочками») на вису и на подкладной доске; раскатывать пластилин кругообразными движениями ладоней (делать мяч); вдавливать углубления на поверхности шара (яблоко); делить пластилин или глину на части; сплющивать глину между ладонями (лепешки, блины, шляпка гриба); соединять две части, плотно прижимая одну к другой (баранки, гриб со шляпкой, снеговик).
* Затем лепить посуду из одного куска пластилина (тарелка) и из двух кусков (чашка с ручкой, овощи, фрукты, рыба, лопата, корзины с фруктами, тарелка с продук­тами).

29. **Работа с клеем.** Пока­жите, как мастерить из бумаги с помощью клеящего каран­даша елочные украшения, флажки и цепочки из двух разноцветных полос.  
  
**30. Работа с ножницами.** Сначала научите ребенка складывать и разрывать бумагу по сгибу или намеченным линиям. Позднее он сможет рабо­тать с ножницами. Сначала учим вырезать прямые линии, потом волнистые, зигзагообразные, геометрические фигуры. Из полученных фигур сделайте аппликацию, которую ребёнок сможет подарить кому-то из близких.

**Упражнения для развития движений и пространственной ориентировки:**

1.Разные способы передвижения, например: задом наперёд как  краб или боком как морской краб, как косолапый медведь, двигаясь как «тачка» на руках (взрослый придерживает ноги ребёнка на весу) и т.д.  
2. Придумывайте игры на неустойчивых поверхностях (предложите например, перелезть через большие подушки, в поиске клада или даже позвольте ребёнку попрыгать на кровати).  
3.Игры с мячом (с большими, воздушными, маленькими).

Обратите внимание, может ли ребёнок кидать и ловить мяч, если не получается, возьмите мяч размером побольше. Либо начните с самого простого, катать мячик по полу, важно, чтобы ребёнок следил глазами и параллельно нужно укреплять захват рук (упражнения на мелкую моторику, отжимание губки, силовые упражнения на руки).  
4. Устраивайте полосы препятствий (расставьте несколько предметов, так чтобы ребёнку нужно было их обходить, перепрыгивать,  пролезать под ними, перебираться через них) это позволяет сочетать использование разнообразных моторных навыков в одной игре.  
5. Занятия на шведских стенках, с канатами, лестницами, спусками и подъёмами.

6. **Большое внимание уделите изучению частей тела.** Важно, чтобы ребёнок показывал их на себе и на собеседнике (с открытыми и закрытыми глазами). Если ребёнок хорошо это освоил, можно переходить к изучению пространства (слева/справа, вверху/внизу).

Примеры организации игр:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Поздоровайся с мишкой*** | Выложите из клеенки дорожку или обозначьте ее мелом, начер­тив две параллельные линии. В конце дорожки усадите плюшевого мишку. Предложите ребенку пойти к мишке в гости. Напомните о том, что с мишкой нужно будет поздороваться, а уходя — попро­щаться и помахать рукой. В этом и подобных упражнениях учите ребенка сохранять направление движения, ходить по прямой. |
| ***Подари зайчику игрушку*** | Теперь посадите в конце дорожки зайчика. Скажите ребенку, что у зайчика сегодня день рождения, его надо навестить и по­здравить. Предложите отнести зайке подарок, например погремушку, и поиграть с ним. Объясните: «Зайчик живет в кон­це этой дорожки, путь длинный, не упади». |
| ***По дороге едут машины*** | Выложите из клеенки или обозначьте шнурами или линиями две длинные дорожки — широкую и узкую. Предложите ребенку провезти по ним машины, держа их за веревочку. Скажите: «Вот широкая дорожка — машины по ней поедут быстро. Поехали: би-би-би.  А эта дорожка узкая — машины по ней едут медленно, ос­торожно». |
| ***По ровненькой дорожке*** | Во время движения ребенка к цели произносите приговорку, помогающую более ритмично и размеренно выполнять движения: По ровненькой дорожке, По гладенькой дорожке Шагают наши ножки. Раз, два, раз, два. |
| ***Помоги зверятам*** | Расскажите ребенку, что у зайчика и мышки нет домика. Ког­да идет дождь, они промокают. Зверята хотели бы построить до­мик, но для этого нужно привезти кирпичики. Вы обращаетесь к ребенку: «Помоги зверятам. Перевези кирпичики для их домика на своей машине. Ехать нужно по этой дорожке. Видишь, там зайчик и мышка живут». Ребенок накладывает кирпичики в грузовик и перевозит их до тех пор, пока они не закончатся. Потом он помогает зверятам стро­ить домик. |
| ***Прятки*** | Вариант 1. Накройте голову ребенка прозрачным платком (мар­левым, батистовым), а затем ищите его. Ходите по комнате, загля­дывайте под стол, за шкаф. «Где же наш….?» — спраши­ваете вы. Ребенок сдергивает платочек с головы и подбегает к вам. Вариант 2. Предложите малышу поиграть в прятки и дайте ему маленький платочек. Пусть он держит его за уголки. «Миша, прячься», — говорите вы. Ребенок закрывает лицо платочком и прячется, присев за спинкой стула. Вы ищите ребенка: «Где же …?» — «Вот я», — не выдерживает он, опуская платочек или помахивая им над головой. |
| ***Собери грибки*** | Разбросайте по комнате мелкие предметы: грибки, орешки, поролоновые шарики и др. Предложите ребенку собрать все в кор­зину. Собирая игрушки, он приседает и поднимается, пере­ходит из одной части комнаты в другую. Предложите собрать грибки и орешки для белочки. Если позволяют физические возможности ребенка, игру услож­ните. Предложите ему «ехать на поезде», пружинисто приседая на месте и передвигаясь вперед. Во время «езды» приговаривайте: Поехали, поехали За грибами, За орехами.  Догоню-догоню... Подталкивая ребенка вперед, вы говорите: «Убегай, а я тебя догоню». Начиная движение, притопывайте на месте, а затем бе­гите, догоняя ребенка. |
| ***Догони мишку*** | Вы убегаете от ребенка с игрушечным мишкой в руках. Он в игре пытается догнать мишку. После 10-15с бега — отдых. За­тем предложите ребенку догнать зайчика. |
| ***Догони мяч*** | Покажите большой яркий мяч, опустите его на пол и катите в противоположном от ребенка направлении. Ребенок до­гоняет мяч и приносит его вам. В упражнении закрепляются умения брать мяч, удерживать его в руках, а так же переносить в определенном направлении. |
| ***Как прыгает зайчик?*** | Покажите ребенку, как прыгает зайчик. Ребенок сгибает руки в локтях, прижимает кулачки к груди и с вашей помощью пыта­ется подпрыгивать на обеих ногах. Движения сопровож­дайте словами «прыг-прыг». |
| ***Оттолкну мяч*** | Мячи в сетках подвесьте на стойках или закрепите на корот­ком шнуре, на уровне груди или головы. Ребенок отталкивает мяч, а затем ловит его руками и снова отталкивает. Можно использовать воздушные шары или надувные мячи. |
| ***Брось зайчику морковку*** | Расскажите ребенку о том, что зайчонок проголодался, но мама-зайчиха ушла и вернется нескоро. Сидит зайчик за забором (в об­руче, положенном на пол), а морковка и капуста растут далеко. Вы предлагаете: «Помоги зайчику». Ребенок берет набивной ме­шочек в форме морковки и бросает его в обруч, где сидит зайчик. |
| ***Поймай бабочку*** | Вы держите в руке плоскостное изображение бабочки на нитке (резинке) на высоте поднятых вверх рук ребенка. Стараясь дотронуться до бабочки, он поднима­ется, на носки, тянется вверх. |
| ***Позвони в колокольчик*** | Один или несколько колокольчиков подвесьте на шнурке, на уровне поднятых рук ребенка. Предложите ему дотянуться и до­тронуться до колокольчика, чтобы он зазвенел. |
| ***Ноги*** | Короткие ноги — длинные ноги Ребенок садится на пол, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками — «короткие» ноги, выпрямляет их — «длинные» ноги. |
| ***Елочка*** | Вы просите ребенка присесть и говорите: «Получилась малень­кая елочка. А теперь елочка начинает расти. Выросла елочка, ста­ла большая». Ребенок вначале поднимается на носки, затем тя­нет руки вверх. |

***Большое внимание уделяйте обучению ребенка действиям с предметами:***   
  
1. Научите ребенка захвату предметов, отли­чающихся друг от друга по форме, величине, весу.

2. Перекладывание предметов с одного места на другое, в катании мяча от себя к вам и обратно, переносе игрушек на определенное расстояние и др.

3.Научите брать мелкие пред­меты и класть их в банки или коробки. Предметы должны быть из разного материала: резины, пластмассы, дерева и др.

4.Научите ребенка выделять свойства предметов (твердый и мягкий, гладкий и шероховатый), держать их в обеих руках, в одной, перекладывать из руки в руку.  
5.Научите его пользовать­ся ключом, открывать двери с различными ручками, вклю­чать и выключать бытовые приборы и др.  
6.Научите пространственной ориентировке в квар­тире. Например, попросите его показать и по возможности назвать предметы мебели, расположенные впе­реди, сзади, справа и слева от него, показать верх (потолок), низ (пол).

7.Для развития ориентировочных реакций выполни­те специальные игровые упражнения. Например, вы пока­зываете окружающие предметы, и, если объект находится вверху, малыш поднимает руки, если внизу — старается при­сесть. Или скажите ребенку: «Если вперед пойдешь — зайку найдешь, назад пойдешь — пирамидку найдешь, вправо пой­дешь — мяч найдешь, влево пойдешь — флажок найдешь». Выполняйте и другие упражнения. Так, натя­нув в комнате веревку, командуйте: «Мяч наверху!», — и ре­бенок перебрасывает его через веревку; по команде «Мяч вни­зу!» — прокатывает мяч под веревкой.

**Развивающие игры, досуг**

1. Обязатель­но отведите сыну или дочке специальное место, где на коври­ке расставьте игрушечную мебель, разложите посуду, пред­меты быта, одежду и др. Чтобы привлечь внимание малыша, подберите яркие, красочные предметы. Играя вместе с ним, вы заметите, что у него возникает желание высказаться, про­явить свои чувства. Поддержите его желание. Например, мед­вежонок вывалился из машины — его надо пожалеть, при­ласкать; лошадка долго скакала — ее необходимо напоить водой, накормить. В течение дня как можно больше времени играйте с ребенком, периодически меняйте игрушки, чтобы поддерживать к ним интерес.

2. Приучайте ребенка относиться к игрушкам бережно, со­держать их в порядке, убирать на место пусть их подает. Сначала убираете Вы, а ребёнок подаёт.

Примеры игр:

* **Трек для машин.** Используйте скотч, чтобы создать огромную дорожную систему для детских игрушек. Сделайте очень разветвленную сеть, которая заставить ребенка много передвигаться по комнате.
* **Паутинные бои.** С помощью скотча заклейте дверной проем, создавая паутину. Затем дайте детям какую-нибудь газету, чтобы они смяли ее и создали “снежки”. Теперь пусть кидают и радуются, когда снежок попадется в сети. Попросите их подсчитать, сколько всего предметов оказалось в паутине. Полезно!
* **Стикер - цель**. Прикрепите листочек к двери, с помощью скотча сделайте линию старта на полу и поставьте ребенка за ней с мягким мячиком, сделанным, например, из свернутых носков/бумаги. Попросите бросить, чтобы попасть в листочек, а потом наклейте несколько листочков разного цвета – попасть в нужный цвет, фигуру или букву.
* **На посадку!** Сделайте бумажные самолеты и запустите их. Теперь вам нужно вернуть его обратно, не идя пешком. Только прыгая и ползая. Или придумайте свой вариант передвижения. Ну, очень весело!
* **Рыбак и рыбки.** Ребёнок становится по кругу “рыбки”, а родитель в центре круга “рыбак”. “Рыбак” спускает с руки удочку и начинает поворачиваться вокруг своей оси, а “рыбки” должны перепрыгивать через удочку, а “рыбы” поочерёдно начинают подскакивать, стараясь непопасться на крючок. Потом меняются местами и ребенок ловит рыбку на удочку.
* Автомобиль. Расставьте столы, стулья и другие предметы по комнате. Легенда: ты - автомобиль, который едет темной ночью. У него не работают фары, но навигатор ему подсказывает путь. Ребенок «едет» с закрытыми глазами, а взрослый подсказывает путь. Потом поменяйтесь ролями. Для усложнения задания можно двигаться по полосе препятствий назад. Возможно, кому-то будет интересно посчитать, сколько раз автомобиль врезался.
* **Черепашьи гонки.** Становимся на четвереньки, кладем на спину подушку. А теперь – на старт. Стараемся дойти до финиша, чтобы панцирь не упал.
* **Волшебный мешочек**
* **Говорим шёпотом.**

**Социальная и трудовая адаптация** (может что-то из текста возьмёте)  
  
Все дети очень любят ходить со взрослыми в магазины. Если вы собираетесь за покупками, заранее проговорите с ребен­ком возможные ситуации. Постепенно приучайте его делать покупки, ориентироваться в магазине: подавать чек продав­цу, просить нужный товар и др.  
  
Научите подростка пользоваться телефоном: набирать но­мер служебного телефона родителей, близких людей, нахо­дить номера экстренного вызова: пожарной команды, «ско­рой помощи», милиции и др.  
  
Помните, что ваш ребенок живет в окружении людей, он должен уметь общаться, поэтому вам необходимо научить сына или дочь вести диалог. Для этого попросите родственни­ков или знакомых поговорить с ребенком по телефону, объяс­нив им, какую цель вы преследуете. Разговор должен отра­жать личный опыт подростка: семейные или учебные дела, здоровье родных и близких, поздравление с праздником, с днем рождения и т.д.  
  
  
Если подросток умеет писать и читать, он может дома над­писать адрес на конверте, составить с помощью взрослого и написать поздравительную открытку. Если у него возникнут затруд­нения, помогите ему.  
  
Расскажите сыну или дочери о различных профессиях, о том, кем вы работаете и чем занимаетесь, где учатся или рабо­тают его старшие братья и сестры. Пусть с вашей помощью ребенок составит альбом из рисунков, фотографий, изобра­жающих людей различных профессий. Дополняйте альбом новыми материалами, так как дети любят перелистывать его, им нравится рассматривать изображенное.  
  
  
Постарайтесь научить ребенка выполнять дома несложную хозяйственно-бытовую работу. Он вполне сможет сервировать стол, помочь вам в уборке квартиры, ухаживать за своей одеж­дой и обувью, стирать мелкие вещи, участвовать в приготов­лении простейших блюд.

Приложение 1

***Пальчиковая гимнастика***

*Упражнения для пальцев и кисти*

|  |  |
| --- | --- |
| **Лягушки**  Пальцы делают зарядку, Чтобы меньше уставать  Потом они в тетрадке будут буквы писать,  Две весёлые лягушки  Ни минуты не сидят.  Ловко прыгают подружки,  Только брызги вверх летят. | Разжимание и сжимание кулачков.  *дети вытягивают руки вперёд, сжимают,  разжимают кулачки*  *сжимают руки в кулачки и кладут их на стол пальцами вниз*  *резко распрямляют пальцы и кладут ладони на стол*  *затем тут же резко сжимают кулачки и опять их кладут на стол* |
| **Куст крапивы**  В нас на клумбе всем на диво  Вырос жгучий куст крапивы.  Чтобы розу посадить,  Его надо победить.     Самый маленький из пальцев  Хочет подрасти чуть-чуть.  Надо, братцы, постараться.  И мизинчик потянуть. | *потягивание пальцев одной руки другой рукой*  *дети тянут указательным палец левой руки большим                и* *указательным пальцами правой*  *затем меняют руки и то же самое проделывают с указательным пальцем правой руки*  *дети тянут мизинец левой руки большим и указательным пальцем*  *правой, затем меняют руки и то же самое проделывают*  *с мизинцем правой руки* |
| **Пальчики**  Будем пальчики считать  Раз, два, три, четыре, пять. Будем пальчики считать, Все такие нужные,  Крепкие и дружные.  Будут пальчики вставать,  Будут пальчики вставать, Наших деток одевать. Встали пальчики - ура! Одеваться нам пора. | *упражнения выполняются сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе*  *пересчитать пальчики и сжать их в кулак*  *поменять руки* |
| Вот за столами ребята  Расшалились как котята  Столики пальчиками трут  Словно пальчиками скребут. | *дети растопыривают пальцы обеих рук и ставят их подушечками на стол*  *затем начинают тереть пальцами стол*  *подтягивают их к ладони* |
| *Упражнения для подушек пальцев*  Посмотрите, луноход,  По Луне легко идёт  Он шагает очень важно,  В нём сидит герой отважный. | *дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук*  *переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают*  *по очереди правой и левой рукой.* |

*Упражнения для ладоней*

|  |  |
| --- | --- |
| **Балет**  Мы пришли смотреть балет  Гаснет в зале верхний свет.  Ах, какой балет хороший!  Мы похлопаем в ладоши.  Руки вытянем вперёд,  А потом свои ладошки  Развернём наоборот  И похлопаем немножко. | *дети хлопают в ладоши*  *дети хлопают тыльными сторонами ладоней, повторяют 3)* |
| **Огонь**  Чтобы нам огонь добыть  Трём ладонью о ладонь.  Вдруг ладошка заискрится  И бумажка загорится.  Разные движения пальцами | *дети трут ладонью о ладонь, повторяют четверостишие* |
| **Ножницы**  Пара ножниц есть у нас,  Пригодятся нам не раз  Кто из нас такой отважный,  Что разрежет лист бумажный? | *дети сжимают оба кулака, вытягивают указательные пальцы*  *средние пальцы, как бы две пары ножниц*  *затем начинают «резать» ими воображаемую бумагу*  *Повторить четверостишие несколько раз.* |
| **Игра "Червячки "**  Раз, два, три, четыре, пять,  Червячки пошли гулять.  Вдруг ворона подбегает, Головой она кивает, Каркает: "Вот и обед!" Глядь - а червячков уж нет! *(Сжимаем кулачки, прижимая их к груди)* | *ладони лежат на коленях или на столе)*  *пальцы, сгибая, подтягиваем к себе ладонь -движение ползущей гусеницы*  *идем по столу указательным и средним пальцами остальные пальцы поджаты к ладони* *складываем пальцы щепоткой, качаем ими вверх и вниз* *раскрываем ладонь, отводя большой палец вниз, а остальные вверх* |
| **Ладушки-ладошки**  Моем мылом ручки,  Моем мылом ножки.  Ах какие ладушки, Ладушки-ладошки!  Наварили кашки,  Помешали ложкой.  Ах какие ладушки, Ладушки-ладошки!  Замесили тесто,  Испекли лепешки.   Ах какие ладушки, Ладушки-ладошки!  Строили ладошки Домик для матрешки.  Ах какие ладушки, Ладушки-ладошки!  Спать ложатся ладушки, Отдохнуть немножко.  Ах какие ладушки, Ладушки-ладошки! | *трем рука об руку*  *трем ладошками ножки хлопаем в ладоши*  *одна ладонь лодочкой пальчиком другой руки мешаем хлопаем в ладоши*  *ладошки друг на друге, круговые движения дуем на ладошки*  *хлопаем в ладоши*  *ручки домиком над головой*  *хлопаем в ладоши ладошки под щёчку*  *хлопаем в ладоши* |
| **Замок**  На дверях висит замок,  Кто его открыть бы смог?  Постуча-а-али!  Покрути-и-ли!  Потяну-у-ули!  И открыли! | *Руки в замок, раскачиваем замком вверх-вниз в такт.*  *Пальцы в замке, стучим запястными суставами.*  *Пальцы в замке, крутим ладони.*  *Пальцы в замке, тянем в стороны.*  *Открываем замок, руки сами улетают в стороны!* |

Можно выполнить следующие упражнения: стол, стул, кошечка, пчелиный рой, кормление птенца, ёлочка, гнездо, крыша, мостик, полёт птицы, гнездо, цветок.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. В ходе пальчиковых игр дети повторяют движения взрослых, активизируют ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Это инсценировка каких - либо рифмованных историй, сказок при помощи рук. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз». Игры также можно оформить разнообразным реквизитом – мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и так далее.

|  |  |
| --- | --- |
| **Улей**  Вот маленький улей, где пчёлы спрятались,  Никто их не увидит.  Вот они показались из улья.  Одна, две, три, четыре, пять! Ззззззз!  Пчёлы улетели. | *Пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по одному*  *На последнюю строчку резко поднять руки вверх с растопыренными пальчиками* |
| **Лодочка**  Две ладошки прижму  И по морю поплыву .  Две ладошки, друзья, -  Это лодочка моя.  Паруса подниму,  Синим морем поплыву.  А по бурным волнам  Плывут рыбки тут и там.  Дружба  Дружат в нашей группе,  Девочки мальчики.   Мы с тобой подружим в ритме.  Маленькие пальчики.  Один, два, три, четыре, пять  Пять, четыре, три, два, один | *Соединить две ладони лодочкой и выполнять волнообразные движения руками*  *Имитация паруса, волн и рыбок.*  *Обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме стихотворения Обхватить левую ладонь правой и покачивать*  *Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого пальца*  *Затем соединять, начиная с мизинца* |

Также можно провести следующие игры: «Замок», «Зайцы», «Рыбки», «Мы писали», «С Добрым утром! », «Ладушки - ладошки», «Черепаха», «Повстречались», «Капустка», «Моя семья», «Грибок», «Яблоня» и так далее.

***Пальчиковые упражнения и игры***

*Заводные машинки*

Дети сцепляют пальцы рук в замок (не сцеплены только большие пальцы) и превращаются в заводные машины. Ведущий «заводит» машины тремя поворотами ключа. Вдох — и машины трогаются с места со звуком «ж-ж-ж!»

Большие пальцы начинают крутиться вокруг друг друга, все быстрее и быстрее, пока не закончится завод (пока хватает дыхания). Проигрывает тот, чей завод закончится раньше всех, выигрывает тот, чей позже. Явная польза этой игры в том, что она тренирует длительный плавный выдох.

*Пропеллер*

Вложите шестигранный карандаш между выпрямленными указательным, средним и безымянным пальцами.

По сигналу закрутите карандаш, передавая его с пальца на палец. Старайтесь не придерживать его большим   пальцем. Маленький секрет: всегда старайтесь подхватывать карандаш ближе к его середине, тогда он не будет вываливаться из пальцев. Чей пропеллер крутится быстрее?

*Ладонные игры*

Игры не являются пальцевыми в строгом смысле этого понимания. Они «ладонные». Они являются живым примером того, что и в обстановке веселого абсурда сами помогают себе, развивая внимание, чувство ритма, существуя в постоянном телесном и словесном контакте друг с другом — и между собой, включая счет (в первом случае) и звуко-буквенный анализ во втором случае).

*Летели дракончики*

Играют двое. Стоя лицом к лицу, дети вытягивают вперед руки так, чтобы одна из ладоней каждого оказалась между двумя ладонями партнера.

По очереди дети произносят по слову стихотворения, в такт каждому слову хлопая по ладони партнера:

-Летели дракончики, ели пончики.

-Сколько пончиков съели дракончики?

На кого выпала очередь отвечать, вместе с хлопком называет любое число, например три. Партнер начинает отсчет: Один!» (хлопок) — «Два!» (ответный хлопок) — «Три!» При произнесении последнего числа тот, чья рука на данный момент очутилась «под ударом», должен как можно быстрее убрать ее, чтобы хлопок не достиг цели.

-Летела корова

Играющие образуют круг и, развернув правую руку ладонью вниз, а левую — ладонью вверх, соединяют свои ладони с ладонями соседей. По очереди произносят по слову стиха, в такт слову хлопая по ладони правого соседа:

-Летела корова, сказала слово.

-Какое слово сказала корова?

Кому выпадает очередь отвечать, называет любое слово, например «трава». Его сосед вместе с хлопком говорит первую букву этого слова — «т», следующий — вторую, и так до конца слова, до последнего «а». Задача последнего игрока — не зазеваться и успеть убрать руку из-под завершающего хлопка.

-В копну

Дети ставят на стол стопу кулаков, каждый по очереди ставит свой кулак на оттопыренный большой палец предыдущего игрока. Тот, чей кулак оказался вторым сверху, спрашивает: «Чья копна на моей копне?» Обладатель верхнего кулака отвечает: «Моя!», и тотчас слышит: «Ветром сдует, огнем сожжет!» — и задавший первый вопрос резко дует на верхний кулак. Тот, чья рука была верхней, быстро убирает ее. Игра продолжается так, пока на столе не останется один кулак. Тут играющие указывают на него указательными пальцами и спрашивают: «Чья копна в поле одна?» —«Моя!» —«Убирай, поезжай домой!» — и дети ловят большой палец последнего игрока. Кто зазевается, не успеет вовремя убрать кулак в очередь задаст свой вопрос — проигрывает.

*Воробей в гнезде*

Первый играющий крепко сжимает руку в кулак (прячет воробья). Второй — указательным, либо большим пальцем пытается раскрыть кулак — «выпустить воробья из гнезда. Можно щекотать ладонь, делать обманные движения, но нельзя применять силу всей руки: воробей должен быть выпущен только при помощи действий одного пальца.

*Колодец*

Играют двое. Первый берет две спички и укладывает их на столе параллельно друг другу на расстоянии, чуть меньшей длины спички. Второй берет еще две спички и осторожно укладывает их к первым перпендикулярно им так, чтобы получился квадрат. Первый вновь укладывает свои спички поверх спичек второго. Колодец постепенно растет. Проигрывает тот, кто, кладя спички, неловким движением разрушит колодец.

*Шалаш*

Спичечный коробок ставится между двумя играющими на ребро.

Первый играющий осторожно ставит спичку под углом со своей стороны коробка. Затем второй ставит со своей.

Играющие продолжают ставить спички, выстраивая шалаши. Разрушивший строение или уронивший хотя бы одну спичку проигрывает.

*Гребешок*

Пальцы сцеплены в замок. Концы пальцев правой руки надеты на верхнюю часть тыльной стороны ладони левой руки так, что пальцы левой руки встают, как петушиный хвост.

Потом на тыльную сторону правой руки нажимают пальцы левой руки и в петушиный гребешок превращаются пальца правой руки. Кошка выпускает коготки

Раз! - поджать подушечки пальцев к верхней части ладони, прошипев, как рассерженная кошка.

Два! - быстро выпрямить и растопырить пальцы, промяукать, как довольная киска: «Мяу»!

Приложение 2

***Массаж кистей рук и пальцев.***

Можно выделить три комплекса упражнений самомассажа:

1. Самомассаж тыльной стороны.
2. Самомассаж ладони.
3. Самомассаж пальцев рук.

Массаж не должен вызывать у ребёнка неприятные ощущения. Можно сказать ребёнку: «Мы немножко погреем руки». Используются приёмы: поглаживание, лёгкое растирание, вибрация. Движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья (3 – 5 мин., ежедневно или через день 10 – 12 р).

Поглаживание – медленные и плавные движения в различных направлениях.

Растирание – применяется большая сила давления, рука как бы сдвигает кожу, но растирание не должно приносить ребёнку дискомфорт. Сгибание и разгибание пальцев левой руки ведёт к активизации правой и наоборот. Речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

Поэтому кисть руки можно отнести к речевому аппарату, а двигательную проекционную часть руки считать ещё одной речевой областью мозга.

При вибрации – кончики полусогнутых пальцев наносят следующие один за другим удары (легко, массаж лучше выполнять одной рукой, другая в это время фиксирует ручку ребёнка).

Можно выполнять массаж со следующими материалами:

- зубной щёткой,

- массажной расчёской,

-с карандашом, фломастером,

- пособие «мякиш»,

- различные мячики, шарики,

- с грецким орехом.

*Приведем примеры упражнений каждого из трех комплексов*

1. Дети действуют подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигают их к лучезапястному суставу (пунктирное движение).

|  |
| --- |
| Утюг Утюгом разгладим складки, Будет все у нас в порядке. Перегладим все штанишки Зайцу, ежику и мишке. |

2. Ребром ладони дети имитируют пиление по всем направлениям тыльной стороны кисти рук (прямолинейное движение). Кисть и предплечье располагаются на столе, дети сидят.

|  |
| --- |
| Пила. Пили, пила, пили, пила! Зима холодная пришла. Напили нам дров скорее, Печь истопим, всех согреем! |

3.Основанием кисти делаются вращательные движения в сторону мизинца.

|  |
| --- |
| Тесто. Тесто месим, тесто мнем, Пирогов мы напечем И с капустой, и с грибами. - Угостить вас пирогами? |

4.Самомассаж кисти руки со стороны ладони. Кисть и предплечье располагаются на столе или на колене, дети сидят. Поглаживание.

|  |
| --- |
| Мама По головке мама гладит Сына-малолетку. Так нежна её ладонь, Словно вербы веточка. - Подрастай, сыночек милый, Добрым, смелым, честным будь, Набирай ума и силы И меня не позабудь! |

5. Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки (прямолинейное движение).

|  |
| --- |
| Терка Дружно маме помогаем, Теркой свеклу натираем, Вместе с мамой варим щи, - Ты вкуснее поищи! |

6. Фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу буравчика на ладони массируемой руки.

|  |
| --- |
| Дрель Папа в руки дрель берет, А она жужжит, поет, Будто мышка-непоседа В стенке дырочку грызет! |

7. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье массируемой руки располагаются на столе, дети сидят. Щипцами, образованными согнутыми указательным и средним пальцами, делается хватательное движение на каждое слово стихотворного текста по направлению от ногтевых фаланг к основанию пальцев (прямолинейное движение).

|  |
| --- |
| Клещи Ухватили клещи гвоздь, Выдернуть пытаются. Может, что-нибудь и выйдет, Если постараются! |

8. Движется подушечка большого пальца, положенного на тыльную сторону массируемой фаланги, остальные четыре охватывают и поддерживают палец снизу (спиралевидное движение).

|  |
| --- |
| Барашки На лугах пасутся барашки,            Шубы в кудрях, погляди,           Все кудрявы, до одной, Раскудрявые барашки.                   Бяшки спали в бигуди,               Бегут кудрявою толпой. Целый день всё: Бе, да, бе,            Утром сняли бигуди,                  Уж такая у них мода, Носят шубы на себе.                      Попробуй гладкую найди.         У бараньего народа. |

9. Движения, как при растирании замерзших рук

|  |
| --- |
| Морозко Заморозил нас Морозко,                  У него свои заботы - Влез под теплый воротник,              Знай морозь, да посильней! Как воришка, осторожно.                  Не балуй, Мороз, ну что ты В наши валенки проник.                   Так не жалуешь людей? |

10.Сжимание и разжимание в ладони маленьких резиновых мячей:

|  |
| --- |
| Крепко мячики сжимаем, Наши мышцы напрягаем, Чтобы пальцы никогда, Не боялись бы труда! |

1. Перекатывание мяча по столу с удержанием его сначала (на первые две строки) между ладошками, затем между большими пальцами, указательными, средними, безымянными, мизинцами.

|  |
| --- |
| Футбол. Поиграем мы в футбол                          Средний - точно уж герой, И забьем в ворота гол!                           Забивает головой! Палец большой                                       Безымянный вдруг споткнулся За ворота - горой!                                   И с досады промахнулся! Указательный - смельчак,                      Малыш-мизинец - молодец, Забивает гол - вот так!                            Гол забил - игре конец! |