

СИЛЬНЫЕ И ЛОВКИЕ ПАЛЬЧИКИ В ШКОЛЕ

*Составитель:
учитель-логопед
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»,
Предводителева Г.А.*

Уважаемые взрослые!

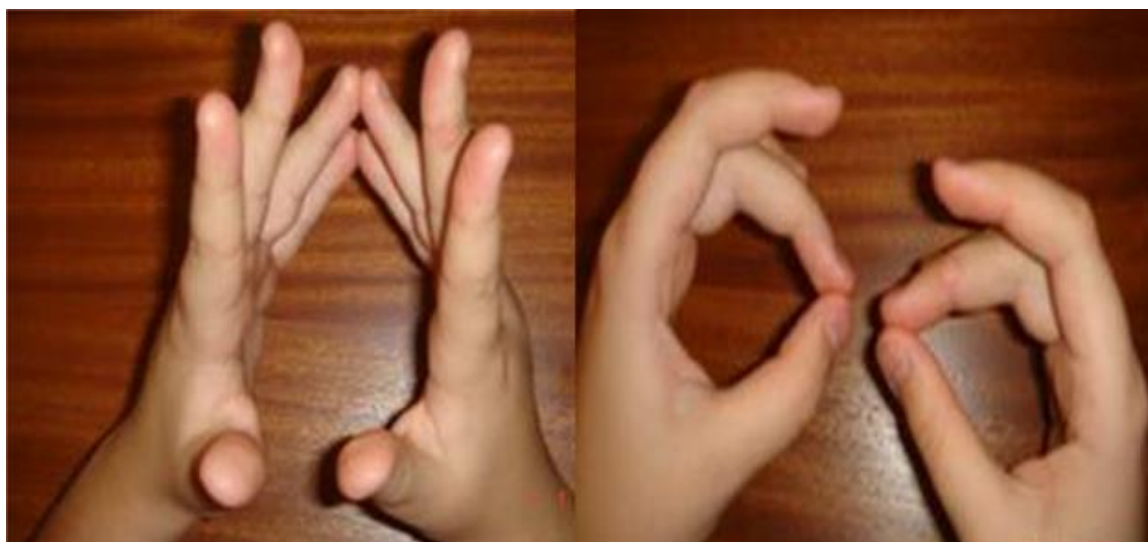
Одна из самых сложных задач, стоящих перед первоклассником - научиться правильно и красиво писать. При долгом письме пальчики ребенка устают, а веселые и разнообразные упражнения «Пальчиковой гимнастики» не только дадут им необходимый отдых, но и сделают их более подвижными и ловкими.

Упражнения с пальчиками предназначены, прежде всего, для того, чтобы помочь поставить детям правильный почерк, дают пальцам полноценный отдых. Кроме того, они развивают их ловкость, подвижность, а весёлые стишки помогают ученикам снять моральное напряжение.

Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. Регулярные занятия по предложенной системе будут способствовать поддержанию хорошего тонуса. Каждое упражнение рекомендуется выполнять по несколько раз.

Хотим дать некоторые рекомендации:

- 1) после каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы (потрясти кистями рук);
- 2) пальцы лучше нагружать равномерно;
- 3) поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она может быть использована педагогами на уроках.



Сжимание — разжимание кулачков

Пальцы делают зарядку,
Чтобы меньше уставать.

А потом они в тетрадке
Будут букочки писать.

Дети вытягивают руки вперёд, сжимают и разжимают кулачки.

Две весёлые лягушки

Ни минуты не сидят.

Ловко прыгают подружки,

Только брызги вверх летят.

Сжать руки в кулаки и положить их на парту пальцами вниз. Резко распрямить пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и положить ладони на парту.

Напряжение-расслабление пальцев

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулачки сжимаем.

Раз, два, три, четыре, пять —

Начинаем разгибать.

Вытянуть руки вперёд, сжать пальцы в кулаки как можно сильнее, а затем расслабить их и разжать.

Только уставать начнём,

Сразу пальцы разожмём,

Мы пошире их раздвинем,

Посильнее напряжём.

Вытянуть руки вперёд, растопырить пальцы, напрячь их как можно сильнее, а затем расслабить, опустив руки и слегка потрясти.

Потягивание

Пальцы — маленький отряд

Бодро выстроились в ряд.

Все из нашего полка

Достают до потолка.

Упражнение выполняют стоя. Дети поднимают руки над головой и тянутся вверх, вытягивая пальцы.

Сгибание-разгибание пальцев

Палец очень удивлялся,

Как он главным оказался?

Мы-то знаем хорошо —

Потому что он большой!

Дети сжимают правую руку в кулак, вытягивают большой палец вверх, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой и с каждым пальцем.

Покажите пальцем зайца,

Книжку, яблоко, орех.

Указательному пальцу

Всё известно лучше всех.

Дети сжимают правую руку в кулак, вытягивают вверх указательный палец, сгибают его и разгибают. Затем то же самое проделывают левой рукой.

Упражнения для кончиков пальцев

Пальцы в гости приходили,

Тук, тук, тук — стучались в дверь.

Только дверь им не открыли:

Думали, там страшный зверь.

Дети постукивают по парте подушечками всех десяти пальцев одновременно.

Ножки вместе, ровно спину.

Мы сидим за пианино.

Мы разучиваем гамму.

Ножки вместе, спинку прямо.

Дети держат кисти рук над партой и по очереди слегка ударяют каждым пальцем о парту, как будто играют гаммы.

Вращение пальцами

Почему же наш большой

Крутит, вертит головой?

Он на судне капитан —

Изучает океан.

Дети сжимают правую руку в кулак, вытягивают большой палец вверх и вращают им сначала в одну, а потом в другую сторону. Затем то же самое проделывают левой рукой. Повторяют упражнение поочередно со всеми пальцами.

Разные движения пальцами

Вася, Петя, Миша, Боря

Сели рядом на заборе.

Малыши сидят, мечтают,

Вместе ножками качают.

Упражнение лучше выполнять стоя. Дети немного приподнимают руки, так что кисти смотрят вниз, и начинают активно «качать» восемью пальчиками (без больших). Когда указательный двигается вперёд, мизинец -назад.

Пара ножниц есть у нас,

Пригодятся нам не раз.

Кто из нас такой отважный,

Что разрежет лист бумажный?

Дети сжимают оба кулака, вытягивают указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем начинают «резать» ими воображаемую бумагу.

Идёт по парте человек,

Переставляет ножки.

А если ножки смотрят вверх,

Что получилось? Рожки.

Дети сжимают правую руку в кулак, затем разгибают указательный и средний пальцы и как будто идут ими по парте. Произнося две последние строчки четверостишия, поднимают два растопыренных пальца вверх. Затем то же самое проделывают левой рукой.

Растягивание

«Я сильней наверняка!», —

Молвит правая рука.

«Почему же? Вот и нет!», —

Спорит левая в ответ.

Дети сцепляют руки «в замок» и тянут в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами.

Тренируются весь день

И бороться им не лень.

Вот какие молодцы,

Настоящие борцы!

Дети сцепляют большие пальцы и тянут руки в разные стороны. Повторяют четверостишие несколько раз, меняя руки местами. То же проделать со всеми пальцами.

Упражнения для запястья

В парке есть глубокий пруд.

Караси в пруду живут.

Чтобы стаю нам догнать,

Нужно хвостиком махать.

Дети вытягивают ладони и качают запястьями вправо — влево.

Массаж пальцев

Дети растирают мизинец левой руки указательным и средним пальцами правой. Затем то же самое проделывают с мизинцем правой руки. Повторяют упражнение несколько раз. Так же массируют все пальцы рук.

Жил на свете Алладин.

У него был в лампе джинн.

Чтоб позвать наружу джинна,

Трём мы лампу Алладина.

Упражнения для ладоней

Хлопать сильно в ладоши.

А теперь одну ладошку

Развернём наоборот

И похлопаем немножко —

Пусть другая отдохнёт.

Дети хлопают тыльной стороной правой ладони по внутренней стороне левой. Повторяя четверостишие, меняют руки.

Чтобы нам добыть огонь,

Трём ладонью о ладонь.

Вдруг ладошка заискрится

И бумажка загорится.

Дети трут ладонью о ладонь. Повторяют четверостишие несколько раз. Затем трут тыльные стороны ладоней друг о друга.

Сжимание края парты кончиками пальцев

Мы на парту пальчик ставим.

Снизу — четверо друзей.

А теперь сильнее давим —

Будут пальчики сильней.

Дети ставят подушечки больших пальцев сверху на парту, а подушечки других пальцев — снизу и зажимают край парты кончиками пальцев как можно сильнее. А теперь меняем местами пальцы.

Захотели поменяться.

Поменяем и опять

Будем их тренировать.

Дети ставят подушечки больших пальцев снизу к парте, а подушечки других пальцев — сверху и зажимают край парты кончиками пальцев как можно сильнее. Повторяют четверостишие несколько раз.

Сжимание края парты прямыми пальцами

Зажимать край парты между прямыми указательным и средним пальцами и сжимать как можно сильнее. Упражнение выполняют двумя руками несколько раз.

Гимнастика с учебными предметами

Мы ручку правильно берём,

Кладём на средний палец,

Теперь большим её прижмём,

А указательным ведём,

Чтобы она качалась.

Дети кладут ручку на средний палец правой руки, большим пальцем прижимают ручку, указательным начинают покачивать ее. Затем другой рукой.

Вот волшебный самолёт

Отправляется в полёт.

Он планирует над партой.

Ну а где же наша карта?

Дети кладут линейку под середину среднего пальца. Указательный и безымянный — снизу линейки. Начинают покачивать линейку, имитируя движение крыльев самолёта. Затем то же самое проделывают другой рукой.

УСПЕХОВ ВАМ!

