Упражнения на подготовку руки ребенка 3-5 лет к письму

(составила воспитатель МБДОУ № 45 Гребцова Н.Н.)

10 комплексов пальчиковой гимнастики

1 комплекс пальчиковой гимнастики

1. Ладони на столе (на счет «раз-два» пальцы врозь-вместе.)

2. Ладошка – кулачок – ребро (на счет «раз, два, три»).

3. «Пальчики здороваются» (на счет «раз-два-три-четыре-пять» соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)

4. «Человечек» (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).

5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).

Потешка «Мальчик-Пальчик»

Мальчик-Пальчик, где ты был? (показать большой палец правой руки, обращаясь к нему)

С этим братцем в лес ходил (прикасаться кончиком большого пальца к кончикам всех пальцев от указательного до мизинца)

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

2 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Коза» (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).

2. «Козлята» (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).

3. «Очки» (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).

4. «Зайцы» (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).

5. «Деревья» (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).

Потешка «Белка»

Сидит белка на тележке, (левой рукой загибать по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца)

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Кому в роток, кому в зобок,

А кому в лапочку.

3 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Флажок» (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).

2. «Птички» (поочередно большой палец соединяется с остальными).

3. «Гнездо» (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).

4. «Цветок» (то же, но пальцы разъединены).

5. «Корни растения» (прижать корни-руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).

Потешка «Этот пальчик...»

Этот пальчик – дедушка, (согнуть пальцы левой руки в кулачок, по очереди разгибать пальцы, начиная с большого)

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я,

Вот и вся моя семья.

4 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Пчела» (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).

2. «Пчелы» (то же упражнение выполняется двумя руками).

3. «Лодочка» (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).

4. «Солнечные лучи» (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).

5. «Пассажиры в автобусе» (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).

Потешка «Белка»

Этот пальчик хочет спать, (поднять левую руку ладонью к себе)

Этот пальчик – прыг в кровать! (загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца)

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Тише, пальчик, не шуми, (обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики)

Братиков не разбуди …

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора.

5 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Замок» (на счет «раз» – ладони вместе, а насчет «два» – пальцы соединяются в «замок»).

2. «Лиса и заяц» (лиса «крадется» – все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц «убегает» – перебирая пальцами, быстро движутся назад).

3. «Паук» (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).

4. «Бабочка» (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).

5. «Счет до четырех» (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

Потешка «Ну-ка, братцы, за работу!»

Ну-ка, братцы, за работу! (дети обращаются к правой руке, согнутой в кулачок, поочередно загибая все пальцы)

Покажи свою охоту.

Большому – дрова рубить,

Печи все – тебе топить,

А тебе – воду носить,

А тебе – обед варить,

А малышке – песни петь,

Песни петь, да плясать,

Родных братьев забавлять.

6 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Двое разговаривают» (согнуть обе руки в кулак, большие пальцы вытянуть вверх, приблизить их друг к другу).

2. «Стол» (правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку).

3. «Кресло» (правую руку согнуть в кулак, а левую прислонить к ней вертикально).

4. «Ворота» (соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или согнуть внутрь).

5. «Мост» (поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук).

Потешка «По грибы»

1, 2, 3, 4, 5, (дети попеременно сгибают пальцы, начиная с мизинца)

Мы грибы идем искать.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот – в миску все кидал,

Этот пальчик все-все съел,

Оттого и потолстел!

7 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Ромашка» (соединить обе руки, прямые пальцы развести в стороны).

2. «Тюльпан» (полусогнутые пальцы обеих рук соединить, образуя чашечку цветка).

3. Сжимание и разжимание кистей рук на счет: 1-2.

Потешка «Алые цветки»

Наши алые цветки (ладони соединены в форме тюльпана)

Распускают лепестки. (пальцы медленно раскрываются)

Ветерок чуть дышит, (производятся плавные покачивания кистями рук)

Лепестки колышет.

Наши алые цветки (пальцы медленно закрываются, приобретая форму цветка)

Закрывают лепестки.

Тихо засыпают, (производятся покачивания головой цветка)

Головой качают.

8 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Улитка с усиками» (положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их).

2. «Раковина улитки» (правая рука на столе, левую руку положить сверху).

3. «Ежик» (ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх).

4. «Кот» (средний и безымянный пальцы правой руки прижать к ладони большим пальцем, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

5. «Волк» (соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять руку вверх).

Потешка «Мы делили апельсин»

Мы делили апельсин, (начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы)

Много нас, а он один.

Эта долька — для ежа,

Эта долька — для чижа,

Эта долька — для утят,

Эта долька — для котят,

Эта долька — для бобра,

А для волка – кожура. (показать пустую ладошку)

Он сердит на нас, беда!

Разбегайтесь кто куда. (спрятать руки за спину)

9 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Ножницы» (указательный и средний пальцы правой и левой рук имитируют стрижку ножницами).

2. «Колокол» (скрестить пальцы обеих рук, тыльные стороны обратить вверх, опустить средний палец правой руки вниз и свободно вращать им).

3. «Дом» (соединить наклонно кончики правой и левой рук).

4. «Бочонок с водой» (слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие).

5. «Пожарник» (упражнение с предметом, используется игрушечная лесенка, указательный и средний пальцы бегут по ней).

Потешка «Прятки»

В прятки пальчики играли (сжимание и разжимание пальцев рук)

И головки убирали.

Вот так, вот так,

И головки убирали.

10 комплекс пальчиковой гимнастики

1. «Птички летят» (пальцами обеих рук производить движения вверх, вниз).

2. «Птички клюют» (большой палец поочередно соединять с остальными пальцами).

3. «Гнездо» (пальцы обеих рук округлить и соединить в форме чаши).

Потешка «Сорока»

Сорока, сорока, кашу варила, (ребенок водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)

Деток кормила,

Этому дала, (сгибает поочередно каждый палец, кроме мизинца)

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала –

Ты дров не рубил,

Ты воду не носил?

Нет тебе ничего!

2. Комплекс упражнений на подготовку руки ребенка 5 - 7 лет к письму

Комплекс 1

Кто запомнит?

Дидактическая задача: учить детей запоминать и точно воспроизводить образец; выкладывать фигуры из палочек разной длины; воспитывать внимание, умение сопоставлять выполненную работу с образцом.

Оборудование: коробочка с цветными палочками разной величины, образцы, нарисованные на таблицах.

Содержание: воспитатель показывает детям образец 5 - 10 сек. Дети должны внимательно его рассмотреть и запомнить, в каком порядке размещены палочки. Воспитатель убирает таблицу, и дети самостоятельно выкладывают из палочек рисунок, который они только что видели. По окончанию работы дети сверяют рисунок с образцом.

Выложи узор в строке.

Дидактическая задача: учить детей запоминать и быстро воспроизводить образец.

Оборудование: листы бумаги, подносы с палочками у детей, образцы на таблицах у воспитателя.

Содержание: воспитатель предлагает детям выложить на листе бумаги палочками строчку по нарисованному образцу, который он демонстрирует в течение нескольких секунд. Дети выполняют задание.

Катание шарика.

Цель: Подготовка пальцев рук к правильному захвату карандаша.

Упражнение проводится с шариком (горошиной), диаметр шарика (горошины) должен быть равен 10 мм; время проведения упражнения 60 с. Ребенок катает шарик тремя пальцами (щепотью). Работа с шариком начинается в медленном темпе, который по мере совершенствования навыка убыстряется.

Маленькие пальчики любят поиграть,

Круглую горошину любят покатать.

И катают, и катают, и не устают.

Веселятся пальчики и весело поют:

Катись, катись, горошина! Катись, катись, горошина!

(Фраза повторяется столько времени, сколько необходимо для выполнения по возрастной норме)

Все! Устали пальчики. Пора им отдыхать.

Кладем свои горошины. Не будем их катать.

Цветы (работа со штампами)

Цель: Тренировка в правильном распределении мышечной нагрузки руки.

Сюжет: На поляне распустились цветы. Пока они росли, они мечтали и даже спорили. Одни цветы говорили, что, когда вырастут, будут с красными лепестками, другие с желтыми, третьи - с голубыми. Все мечтали о разноцветных лепестках. Но вот беда! Когда цветы распустили свои бутоны и распрямили свои лепестки, то оказалось, что все они одинаковые - без цветных лепестков. Помоги цветам! Сделай их лепестки цветными.

Узор (работа со штампами)

Цель: Тренировка в правильном распределении мышечной нагрузки руки.

Сюжет: Художник начал рисовать узор, но не успел его закончить. Помоги художнику.

Материал: чистые листы бумаги, карандаши - штампы, гуашь коричневого цвета.

Сюжет: Сегодня мы с тобой будем белочками. Покажи мне, какой у тебя пушистый хвост; а ушки на макушке: как белочка умеет играть, прыгать. Ребенок выразительными жестами и действиями показывает.

Ах, какая ты у меня пушистая и веселая белочка! Я знаю, что вы, белочки, очень запасливые: запасаете на зиму орешки. Давай сделаем запас орешков!

Построим дом

Дидактическая задача: сравнивать предметы по форме; выбирать предметы определенной величины.

Оборудование: в конвертах детали к трем домикам разной величины, вырезанные из бумаги, магнитная доска.

Содержание: воспитатель строит дом, прикрепляя детали к магнитной доске. Ребенок строит такой же дом, подбирая из конверта соответствующие детали. Остальные дети строят дома, поэтому же образцу или индивидуальным заданиям. Ребята помогают друг другу.

Какая фигура получилась?

Дидактическая задача: проверить умение детей воспроизводить знакомые геометрические фигуры.

Оборудование: наборы однотонных и цветных палочек.

Содержание: по сигналу выполняются следующие задания:

а) сложить геометрические фигуры из 3, 5 и 6 палочек,

б) выложить 3 треугольника; 2 прямоугольника (разной формы),

в) выложить четырехугольник из 6 (8) палочек,

г) сложить 2 фигуры из 7 палочек; 3 фигуры из 10 палочек и т. д.

Палочки для каждой фигуры могут быть определенного цвета.

Считай не глядя

Дидактическая задача: упражнять детей в счете с помощью осязания.

Оборудование: длинные полоски картона с нашитыми на них пуговицами, кубики или палочки в мешочках.

Содержание: полоски с пуговицами перевернуты на столах лицевой стороной вниз. Дети берут их в руки (не глядя на пуговицы), прячут за спину и на ощупь считают, затем проверяют, уже глядя на карточку. Дети на ощупь отсчитывают заданное количество кубиков или палочек из мешочка.

Игра «Кто быстрее - кто ровнее?»

Точность и координация графических движений. Она может происходить как соревнование 2-х групп детей. У каждой команды - доска, на которой

воспитатель рисует мелом две вертикальные линии и соединяет их вверху горизонтальной слева направо. Задача детей - сменяя друг друга, быстро проводить ниже параллельные горизонтальные линии.

Игра «Парашютисты»

В верхней части доски рисуют несколько разноцветных точек (это парашютисты), внизу - небольшой круг (место их приземления). Задача: точными движениями, прямыми линиями сверху вниз "посадить" своих парашютистов.

Это упражнение позволяет детям отрабатывать ровные непрерывные линии. Правильный захват орудия, зрительный двигательный контроль позволяет получить желаемый результат. Детям дается установка как можно ровнее, точнее приземлить парашютиста на место.

Игра «Охотник и волк».

На одном конце листа рисуется охотник с ружьем, на другом - волк. Охотник «должен выстрелить и убить волка» (дуло ружья соединяется прямой линией с фигурой волка, карандаш при этом не отрывается от бумаги).

Игра «Самолет и облако».

Ребенку предлагается сделать одно облако «таким темным», чтобы самолет через него совсем не было видно, а другое «светлым», чтобы самолет был через него немножко виден.

Упражнение «Попади в точку».

Взрослый ставит на листе бумаги точку, отводит руку ребенка с карандашом вверх на расстояние 10 -15 см от листа, а затем предлагает ребенку попасть кончиком карандаша в точку.

Упражнение «Обведи квадрат».

Ребенка просят обвести карандашом квадратный трафарет. В задании оценивается умение ребенка остановиться точно у края. «Соскальзывание» карандаша с края трафарета говорит о недостаточной зрительно-двигательной координации.

Упражнение «Дорога».

Ребенку дают лист бумаги, на котором нарисована дорога, идущая к дому. Предлагается, не отрывая карандаша от бумаги, провести по дороге «машину» до дома так, чтобы она «ехала» точно посередине дороги, не касаясь краев. В упражнении можно менять ширину и конфигурацию дороги.

Комплекс 2

Занятия в технике «Квиллинг»

Комплекс занятий выстроен на основе принципа последовательности - от простого к сложному.

В начале занятий дети тренируются, выполняя разнообразные игры и упражнения на сообразительность, на память, на воспроизведение узоров, а также на тренировку мелких мышц пальцев рук, что способствовало работе по всем направлениям подготовки руки к письму: развитие руки, подготовка к технике письма, упражнения в аналитико-синтетической деятельности а также в формирование элементарных графических умениях.

Первые занятия рассказывают, как выполнять базисные элементы. От отработки этих элементов зависит качество выполнения остальных элементов. Поэтому элемент «свободная спиралька» задействован в каждом занятии. Занятия учитывают новизну направления техники, возможность использования разнообразных видов бумаги (от самых мягких и легких, до более грубых видов бумаг). Темы занятий подобраны в таком степени, что позволяет ребенку работать в своем режиме (вариативность используемых деталей). В каждом занятии идет работа не только на подготовку руки к письму, но, а также и сообщаются знания об окружающем мире, отрабатываются коммуникативные навыки. Исполнение одних и тех же действий и операций позволяют отрабатывать навык почти до автоматизма.

Новизна и нестандартность действий способствует развитию интереса детей, что позволяет заниматься детям в свободно отведенное время самостоятельно.

Занятие 1.

Тема: «Божья Коровка»

Цель: Познакомить детей с техникой «квиллинг».

- рассказ, что такое квиллинг, немного истории возникновения;

- основная работа занятия направлена на показ и объяснение самой техники скручивания:

- показ основных инструментов, которые помогают в работе: зубочистка, полоски бумаги (как нужно разлиновывать, сколько сантиметров нужно отмерять, как нужно разрезать), клей ПВА и др.;

- рассказ о том, что бывают разные формы элементов (деталей) для выполнения разнообразных поделок.

Занятие учитывает в большей мере все направления работы по подготовке руки к письму детей дошкольного возраста. Построено с учетом интересов детей, особенностями развития мелкой моторики (различие в количестве изготовляемых деталей). Построено на игровом взаимодействии педагога и детей. Каждое действие педагога сопровождается показом.

Занятие 2.

Тема: «Мимоза»

Цель: Подготовка руки к письму. Продолжать знакомить с техникой «квиллинг».

Занятие 3.

Тема: «Барашек»

Цель: Продолжать знакомить детей с техникой «квиллинг».

Занятие 4.

Тема: «Первые листочки»

Цель: Продолжать знакомить с техникой «квиллинг»

Занятие 5.

Тема: «Цветок»

Цель: Продолжать знакомить с техникой «квиллинг».

Задание 6.

Тема: «Пальма»

Цель**:** продолжать знакомить с техникой «квиллинг»

Занятие 7.

Тема: «Черепаха»

Цель: Продолжать знакомить с техникой «квиллинг».

Комплекс 3

Занятия в технике «Ниткопись»

Занятие 1.

Тема: «Ниточка за ниточкой».

Цель: Знакомство с техникой ниткописи.

Занятие 2.

Тема: «Цветы для милой дамы»

Цель: Продолжать знакомить с техникой «ниткопись» как деятельность по подготовке руки детей к письму.

Занятие 3.

Тема: «Автомобиль».

Цель: Создание фоторамки в технике «ниткопись».

Занятие 4.

Тема: «Улитка»

Цель: Создание изображения в технике «Ниткопись», закрепление навыков.

Занятие 5.

Тема: «Бабочка»

Цель: Развивать интерес к аппликации как к виду деятельности, закреплять умение наклеивать форму из ниток на картонную основу.

В ходе реализации комплекса занятий и упражнений осуществляется работа по таким направлениям, как:

- Развитие руки

-·Правильный захват орудия письма,

-·Правильное распределение мышечной нагрузки

-·Развитие мелкой моторики

- Подготовка к технике письма

-·Развивать пространственную ориентировку

-·Воспитывать чувство ритма в движении

-·Продолжать знакомить с разлиновкой

- Упражнения в аналитико-синтетической деятельности.
- Формирование элементарных графических умений.

Комплекс 4

Статические упражнения для пальцев руки (выполняются напряженно, однократно, в медленном темпе). [8, с.43]

Бочонок - пальцы обеих рук плотно сжать в кулак, при этом большой палец убрать внутрь кулака.

Домик - ладони обеих рук направлены друг к другу под углом, кончики пальцев плотно соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх (имитация трубы); кончики мизинцев по горизонтали соприкасаются друг с другом (имитация балкона).

Грибок - одну руку с плотно прижатыми друг к другу пальцами поставить на стол на локоть строго вертикально (это имитация ножки гриба), а ладонью другой руки с плотно прижатыми пальцами сверху накрыть (это имитация шляпки гриба).

Кошачья лапка - фаланги пальцев обеих рук плотно прижаты к ладошкам, при этом пальцы под напряжением максимально разведены в стороны.

Корзинка - ладони обеих рук лежат на столе и повернуты к туловищу; пальцы переплетены вовнутрь, локти разведены максимально в стороны; большие пальцы рук подняты кверху и соединены друг с другом (имитация ручки корзинки).

Елочка - локти рук разведены в сторону на весу; пальцы обеих рук переплетены снаружи и под небольшим углом книзу.

Снежинка - локти обеих рук стоят на столе; ладони соединены у основания, развернуты кверху; пальцы напряженно максимально разведены в стороны.

Мороженое - пальцы одной руки выполняют упражнение «Бочонок», а большой палец другой руки вставляется или сверху (имитация ложечки), или снизу (имитация мороженного на палочке).

Флажок - четыре пальца руки (указательный, средний, безымянный и мизинец) сжаты плотно вместе, а большой палец строго вертикально опущен вниз.

Забор - кончики плотно прижатых друг к другу четырех пальцев обеих рук (указательный, средний, безымянный и мизинец) упираются в стол, локти при этом максимально на весу разведены в сторону; большие пальцы рук максимально напряженно под углом подняты вверх и соединены.

Стул - локоть одной руки упирается в стол, ладонь при этом направлена максимально вверх (имитация спинки стула); к нижней части ладони этой руки приставляется кулачок другой руки (имитация сидения стула).

Стол - на кулачок одной руки (имитация ножки стола) сверху опускается ладонь другой руки с плотно прижатыми пальцами (имитация крышки стола).

Крыша - пальцы обеих рук плотно прижать друг к другу и под углом примерно 45 градусов соединить кончики пальцев, как бы образуя крышу домика.

Зеркало - локоть одной руки поставить на стол, руку вытянуть вертикально вверх; пальцы плотно прижать друг к другу и ладонь развернуть навстречу лицу (имитация движения «смотрюсь в зеркало»).

Страус - локоть одной руки поставить на стол, руку согнуть в запястье; соединить четыре пальца руки с большим (имитация головы страуса)[9, с.52].

Комплекс 5

Динамические упражнения для пальцев руки (выполняются под музыку или под счет, многократно, пальцы удерживаются под напряжением**).**

Здравствуй, братец!: локти обеих рук стоят на столе, ладони с максимально разведенными в стороны пальцами соприкасаются у основания; соединяем и разъединяем попарно пальцы обеих рук.

Бинокль: ладони обеих рук на весу занимают положение «Бочонок»; находясь на близком расстоянии от одного из глаз, при этом имитируется движение «открыть-закрыть».

Раз ладошка, два ладошка: ладони обеих рук повернуты навстречу друг другу, пальцы слегка прижаты друг к другу и полусогнуты; имитируется движение «печем пирожки».

Заяц: большой палец одной руки накладывается сверху мизинца и безымянного; разведенные в стороны указательный и средний пальцы поднимаются вверх (имитируется движение «заяц шевелит ушами»).

Волк: (выполняется двумя соединенными вместе руками) большие пальцы направлены вертикально вверх, указательные пальцы подогнуты внутрь навстречу друг другу; средний и безымянный пальцы вытянуты напряженно вперед, а соединенные вместе и вытянутые вперед мизинцы имитируют движение «закрыть-открыть пасть».

Филин: обе руки сложены в кулак и соприкасаются; большие полусогнутые пальцы направлены под углом вверх (имитация ушей филина); указательные пальцы соединены, полусогнуты, направлены вперед и имитируют движение «вперед-назад клювом».

Оса: локоть одной руки стоит на столе; четыре пальца (мизинец, безымянный, указательный и большой) полусогнуты внутрь, а средний палец вытянут вперед и выполняет движение «вниз-вверх».

Очки: (выполняется обеими руками) большие пальцы вместе с остальными соединены в колечко и поднесены к глазам (имитируется движение «снять-надеть очки»).

Черепаха: четыре пальца одной руки (большой, указательный, мизинец и безымянный) в полусогнутом положении поставить на стол (выполнить имитацию движения черепахи при ходьбе); указательный палец этой руки

приподнять вверх, слегка согнув; пальцы другой руки напряженно развести в стороны и накрыть сверху (имитация панциря черепахи).

Крокодил: мизинец одной руки прижат сверху указательным пальцем, а указательный прижат сверху большим; средний и безымянный пальцы имитируют движение «крокодил закрывает-открывает пасть».

Коза: внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы указательный и мизинец выставлены вперед; средний и безымянный пальцы прижаты к ладони и обхвачены большим; выполняется имитация движения «коза бодается».

Кораблик: обе ладони поставлены на ребро; мизинцы прижаты плотно к остальным чуть согнутым пальцам; большие пальцы подняты вертикально вверх; имитируется волнообразное движение «пароход плывет».

Колокольчик: тыльные стороны рук обращены вверх; средний палец правой руки опущен вниз и выполняет имитацию движения «колокольчик звенит».

Мотылек: ладони обеих рук на весу развернуты вниз**;** большие пальцы выставлены горизонтально вперед и сцеплены друг с другом; остальные пальцы под напряжением расставлены в стороны (имитация крыльев мотылька) и выполняют движение «вверх-вниз».

Петушок: локоть стоит на столе; ладонь под углом направлена вверх; указательный палец опирается на большой; остальные пальцы полусогнуты и максимально разведены в стороны (имитация движения «петушок шевелит гребешком»).

Бабочка: вариант упражнения «Мотылек», но пальцы рук при движении «вверх-вниз» одновременно подгибаются слегка вниз.

Слон: локоть стоит на столе; ладонь направлена на себя**;** средний палец опущен вниз; с одной стороны средний палец прижат безымянным и мизинцем, а с другой стороны – указательным и большим (средним пальцем выполняется имитация движения «слон качает хоботом»).

Дерево: тыльной стороной руки прижаты друг к другу; пальцы максимально разведены в стороны и подняты вверх (имитируется движение «качаются ветки дерева от ветра».

Комплекс 6

Играем пальчиками и развиваем речь. [5]

Домик

Дом стоит с трубой и крышей.

На балкон гулять он вышел.

(Ладони направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются; средний палец правой руки поднят вверх, кончики мизинцев касаются друг друга, выполняя прямую линию труба, балкон)

Очки

Бабушка очки надела и

внучонка разглядела.

Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам.

Флажок

Я в руке флажок держу

И ребятам им машу.

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) - вместе большой опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе.

Лодка

Лодочка плывет по речке,

Оставляя на воде колечки.

(Обе ладони поставлены на ребро, большие пальцы прижаты к ладоням, как ковшик)

Пароход

Пароход плывет по речке,

И пыхтит он, словно печка.

(Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, как ковшик, а большие пальцы подняты вверх).

Скворечник

Скворец в скворечнике живет.

И песню звонкую поет.

(Ладошки вертикально поставлены друг к другу, мизинцы прижаты, как лодочка, а большие пальцы загнуты вовнутрь).

Грабли

Листья падают в саду,

Я их граблями смету.

(Ладони на себя, пальчики переплетены между собой, выпрямлены и тоже направлены на себя).

Кошка

А у кошки ушки на макушке,

Чтобы лучше слышать мышь в ее норушке.

(Средний и безымянный пальцы упираются в большой. Указательный и мизинец подняты вверх).

Комплекс 7

Упражнения - разыгрывание небольших сценок с сопровождением построения фигур из кисти и пальцев

Слон

На прогулку вышел слон,

Хоботом качает он.

Топ-топ, топ-топ,

Говорю слону я: «Стоп!»

Комбинации пальцев и кистей рук: Средний палец правой руки становится «хоботом», все остальные превращаются в «ноги» слона. Слон должен идти, опираясь на четыре «ноги», не касаясь «хоботом» земли. По сигналу «Стоп» слон останавливается. Можно изображать слона попеременно левой и правой рукой.

Сороконожки.

Между кочек, по дорожке.

В сад бегут сороконожки.

Раз, два, три, четыре, пять.

Никому их не догнать.

Комбинации пальцев и кистей рук: Кисти рук находятся на столе. Пальцы изображают «лапки» сороконожек. По команде все сороконожки начинают быстро двигаться. Они могут менять направление движения по команде «направо», «налево», обегая кочки (мелкие предметы на столе).

Наши пальчики.

Пальчик с краешку большой.

Самый толстый и смешной.

Этот указательный,

Строгий и внимательный.

Этого зовут все - средний,

Он не первый, не последний.

Этот палец - безымянный.

Неуклюжий и забавный.

Этот маленький мизинчик.

Он у нас у всех любимчик.

Комбинации пальцев и кистей рук: Рука поднята вверх ладонью к себе, пальцы выпрямлены. Поочередно пальчики сжимаются, разжимаются и пригибаются к ладошке начина, с большого в соответствии с текстом стиха.

Комплекс 8

Игры с предметами[1]

Комплексы упражнений с карандашом и катушкой из-под ниток применяются как динамическая пауза.

1. Перед началом обучения упражнения создать мотивацию.

2. Игра с карандашом. Дети получают возможность поиграть с карандашом на занятии, что удовлетворит потребность, доставит

удовольствие, снимет общую усталость, уменьшит психологическую нагрузку и даст возможность переключиться на другой вид деятельности.

3. Умеренная дополнительная нагрузка при удержании карандаша, катушки во время упражнений положительно влияет на систему кровообращения, воспитывает дополнительный навык управления мышцами и координации движений.

4. Присвоение каждому упражнению названия, которое дети должны запомнить и соотнести его со зрительным образом (картинкой), служит средством для более легкого запоминания упражнения.

5. Пальчиковая гимнастика с карандашом, катушкой начинается с разогрева и разминки мышц кистей рук. Самомассаж помогает снять усталость, напряжение мышц от процесса письма и оказывает тонизирующее воздействие на биологическую активность кровообращения, состояния мышц и суставов кистей рук.

6. Массажером служат предметы: карандаш, катушка.

7. Число упражнений и их продолжительность регулирует педагог, учитывая индивидуальные особенности ребенка.

Критерием качества выполняемых упражнений служит появление усталости кисти руки:

- легкая усталость - показатель правильной мышечной нагрузки;

-сильная усталость, возникшая некоординированность движений, потливость - признаки переутомления.

Упражнения проводятся сначала для одной руки, а потом для другой с целью симметричного развития мышц пальцев рук для равномерной циркуляции крови и поддержания энергетического баланса. После выполнения каждого упражнения расслабляются мышцы, карандаш кладется на стол, а руки опускаются вниз.

Таким образом, комплексы пальчиковой гимнастики с карандашом и катушкой позволяют:

- обрести эластичность мышц и повысить подвижность суставов;

- воспитывать навык удержания позы:
- ощутить полный объем мышечных движений, и их силу и выносливость;
- развивать мыслительные процессы и их произвольность;
- активизировать биологические процессы организма и деятельность жизненно важных анализаторов;
- учиться, играя, что вызывает положительные эмоции и стойкий интерес к деятельности.

Комплекс 10

Игры с шариками

Игра «Повтори слово»

Повторяй слово, которое я скажу, в момент отбивания мячика» Например: я говорю - «один», ты повторяй - «один», «два» - «два», и т.д.

Игра «Счет»

Один ребенок говорит: - «один», другой - «два», первый «три», второй - «четыре» и т.д. (можно считать и в обратном порядке)

Игра «Слова»

Называть односложные слова (стол, стул, пол, шар), а затем и двух - и трехсложные слова (Таня, Витя, Надя или мячик, шарик, или Марина, Вероника).

Игра «Правая — левая»

Называть руку, которой отбивает мяч, например: «Правой-правой-левой-левой-правой-право-левой-левой-правой-левой и т.д.»

Комплекс 11

Игры в парах:

Игра 1. Один говорит «Я знаю пять имен девочек или мальчиков или название книг или мультиков или зверей или птиц или насекомых или рыб и т.д.» На каждый удар по очереди называть слова.

Игра 2. Таблица сложения. Один из детей говорит, например, «2», второй - «плюс», первый - «1», второй отвечает -«2» и т.д.

Игра 3. Таблица вычитания. Тоже что и в игре 2. только с вычитанием.

Игра 4. Договори слова. Например, Теле-, а ребенок добавляет -визор (-фон, -мастер, -башня, -граф).

Игра 5. Один ребенок называет букву, а другой - слово, начинающее с этой буквы.

Игра 6. Называние предметов к определенным признакам: например, ведущий говорит: «сладкий», а ребенок произносит «чай», «кисель», «компот», «напиток». «Новый» - «дом» «костюм», «рассказ»; «высокий» - «дуб», «человек», «»потолок».

Игра 7. «Наоборот» Подбор слов с противоположным значением (антонимов).

Игра 8. «Рифмовки» Попеременное рассказывание отрывков из знакомых стихотворений.

Например, С.Я. Маршак «Мяч» Мой веселый звонкий мяч. Ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой. Не угнаться - за тобой! и т.д.

Комплекс 12

Упражнения со скрепками.

1. Соединение скрепок одна за другую по своему желанию;

2. Рассоединение скрепок по желанию;

– Упражнение начинается с использованием скрепок в количестве 5 штук. Затем на каждом занятии добавляется по 2 штуки и доводится до 20-ти скрепок.

– При выполнении этих упражнений дети учатся считать в пределах 10-ти и более, повторяют и закрепляют знания основных цветов и оттенков, так как скрепки применяются цветные (белые, желтые, синие, красные, розовые)

3. Соединение скрепок по схеме (дети выполняют действие по наглядному образцу)

1	Б
1	Ж

1	Ж
3	С

2	Кр

2	С

4. Соединение скрепок по заданному условию или правилу, дети учатся слышать правило, подчинять действие правилу:

– одна белая, одна желтая…

– две красных, две синих…

– одна желтая, две белых…

– одна красная, три синих…

– одна синяя, одна желтая, одна красная, одна белая, одна розовая и т.д. и т.п.

Комплекс 13

Прямолинейные движения колючего шарика.

По тыльной и ладонной стороне кисти рук, предварительно попросить ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

Круговые движения по ладони:

- Сначала одной руки;
- Потом другой руки.

Спиралевидные движения:

По тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

Зигзагообразные движения:

- По ладоням обеих рук (можно использовать игровой образ в общении с детьми: обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами – крона).

Слабое покалывание всех пальцев:

- Подушечек одной руки;

- Подушечек другой руки

Комплекс 14

Упражнения с мелкими предметами (шариками, мячами, мелкими игрушками «киндер – сюрприза», игрушками из «чудесного мешочка» и т.д.)

В процессе деятельности с мелкими предметами развиваются перцептивные действия. Рука выполняет обследующие действия:

1. Прикосновение позволяет убедиться в наличии предмета, его температуре, влажности и т.д.

2. Постукивание дает возможность получить информацию о свойствах материалов.

3. Ощупывание (обхват, потирание, поглаживание, круговые и мнущие движения) мелких и сыпучих предметов (например: зерно, крупа. соль). Учит ребенка ощущать прикосновение ладони или пальцев. Большим, средним, указательным пальцами дети ощупывают мелкие детали; крупные предметы захватывают всеми пятью пальцами. Если предмет не умещается в руке, переходят к двуручному ощупыванию – осязанию. Рука познает, а мозг фиксирует ощущения и восприятие, соединяя их со зрительными, слуховыми и обонятельными в сложные интегрированные образы и представления.

4. Взятие в руки помогает обнаруживать многие интересные свойства предметов: вес, особенности поверхности, формы и т.д.

5. Надавливание дает возможность определить, мягкий предмет или твердый, из какого материала сделан.

Эти упражнения развивают ладонные и пальцевые движения.

Предметы, применяемые в играх и упражнениях:

Эти упражнения позволяют группировать предмет по различным признакам, развивать действия анализа, сравнения, классификации.

1. Мячики:

❖ из различного материала: поролоновые, пластмассовые, резиновые, тряпичные;

❖ разного размера: мелкие диаметр 3–4 см., средние диаметр 5–6 см., крупные диаметр 8–10 см.;

❖ разной поверхности: гладкой, шершавой, колючей;

❖ разной упругости: твердой, мягкой;

Упражнения с мячом для развития основных движений рук это:

- катание мячей по ладони (круговые движения, прямые движения);
- катание мячей по тыльной стороне ладони (круговые движения, прямые движения);
- катание мяча по каждому пальцу (от «корня» пальца до кончика пальца);
- перебирание мяча всеми пальцами;
- катание мяча по поверхности стола; бросание и ловля мяча: (то правой, то левой рукой, обеими руками) вверх или друг другу, об стенку, с хлопками и т.д.;

Различные мелкие игрушки: пробки, брелки, пуговицы, крупы (рис, гречка, горох), игрушки из «киндер – сюрприза», игрушки из «чудесного мешочка»

Упражнения:

- разложить предметы по цвету;
- разложить предметы по форме;
- разложить предметы по видам (рис, гречка, горох, шишки, семечки.)

определить предмет только на ощупь.

Литература

1. Бачина О.В., Коробова Н.Ф. Упражнения с карандашом и катушкой из-под ниток. – М.:

2. Большакова С.Е. - Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. - М.: ТЦ Сфера, 2006

3. Гаврина, С.Е. Развиваем руки – чтоб учиться и писать, и красиво рисовать: методическое пособие/С.Е. Гаврина, Н.Л Кутявина, И.Г. Топоркова. – Ярославль: Академия развития, 2001. 240 с.

4. Гризик Т.И. Подготовка ребенка к обучению письму: пособие для родителей/ Т.И. Гризик. - М. 2007

5. Дрозд И.Н. Подготовка руки к письму в старшем дошкольном возрасте. – Краснодар: 2012

6. Тимофеева Е.Ю., Чернова Е.И. Пальчиковые шаги. Упражнения на развитие мелкой моторики. – М.: ООО «КОРОНА – Век», 2007. – 33 с.

7. Усачева С.П. Подготовка детей дошкольного возраста к обучению грамоте. - Тверь, 2001

8. Филиппова, С.О. Подготовка дошкольников к обучению письму. Влияние специальных физических упражнений на эффективность формирования графических навыков: учебное пособие/ С.О. Филиппова. – СПб.: Питер, 2004. - 287 с.

9. Цвынтарный, В.В. Играем пальчиками и развиваем речь: методическое пособие/В.В. Цвынтарный. – Нижний Новгород,1995.48 с.