

## Практические советы.

### *Как играть в пальчиковые игры.*

- ✚ Игры с пальчиками подбираются с учетом его возможностей и постепенно усложняются.
- ✚ Начинать занятие нужно с нежного поглаживания и ощупывания.
- ✚ Для начала разогрейте пальчики: несколько раз согните и разогните их.
- ✚ Можно поиграть в жмурки и вместо хлопков в ладошки попищать резиновыми игрушками или игрушкой «ёжик», а затем приступить к пальчиковым играм.
- ✚ Если вы разучиваете новую игру, то начните с того, что прочтите стихотворение в слух.
- ✚ Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах.
- ✚ Пусть ребенок внимательно послушает и уловит смысл сказанного. Задай те ему несколько вопросов: «О чем рассказывается в стихотворении? Какие там герои? Можешь ли ты изобразить их?»
- ✚ Если в тексте встречаются слова и выражения, непонятные ребенку, взрослый в доступной форме должен объяснить их значение.
- ✚ Вместе попробуйте разучить стишок, строчку за строчкой. А затем проговаривайте строчку, сопровождая ее движениями. Так вы постепенно запомните и синхронизируете текст с движениями.
- ✚ Проговаривая стишок и одновременно двигая пальчиками, ребенок невольно ритмизирует свою речь движениями: она становится более четкой и выразительной, эмоциональной. Наличие рифмы положительно влияет и на его слуховое восприятие.
- ✚ Сначала все упражнения выполняются медленно. Если ребенок не может самостоятельно принять позу, нужно взять его руку в свою и выполнить движение вместе с ним. Можно научить ребенка самостоятельно поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей.
- ✚ При проведении игр с пальчиками необходимо следить, чтобы у локтя ребенка постоянно была опора, чтобы сначала работала одна рука, затем другая, потом обе. В процессе игры темп постепенно ускоряется.

- ✚ Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев забавные рожицы.
- ✚ Все игры - и простые, и сложные – нужно показывать.

### Движения пальцев руки.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- - пальчиковые игры с палочками ;
- - пальчиковые игры со скороговорками;
- - пальчиковые игры со стихами;
- - пальчиковый массаж;
- - пальчиковая гимнастика;
- - самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;
- - пальчиковый алфавит;
- - пальчиковый театр;
- - театр теней.

### «Массаж пальцев».

(массируется каждый пальчик поочередно)

<p><i>Мышка мыла – мыла лапку: Каждый пальчик по порядку. Вот намылила большой, Сполоснув его водой. Не забыла и указку, Смыв с него и грязь, и краску.</i></p>	<p><i>Средний мылила усердно- Самый грязный был, наверно. Безымянный терла пастой Кожа сразу стала красной А мизинчик быстро мыла- Очень он боялся мыла!</i></p>
---	--

### Статические упражнения

*«Кошка».*

Исходное положение. Большой палец и мизинец подняты вверх. Остальные пальцы прижаты к ладони.

*Маленькая кошка  
Села у окошка.  
Хвостиком играет,  
Мышку поджидает.*

### Динамические упражнения

*«Семья».*

Исходное положение. Сжать пальчики в кулачок. Затем по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

*Этот пальчик - дедушка,  
Этот пальчик - бабушка,*

*Этот пальчик - папочка,  
Этот пальчик - мамочка.  
Этот пальчик - это Я.  
Вот и вся моя семья.*

(На слова последней строчки ритмично сжимать и разжимать пальцы.)

### Итоговые сказки

«Путешествие человечка».

– показ соответствующей картинки);

*Жил был человечек (рукой изображаем человечка,) и построил он себе дом . Домик получился красивый с высокой трубой на крыше. Вокруг дома построил он забор с воротами . Возле дома человечек посадил цветы , они раскрывали свои лепестки утром и закрывали вечером. Над цветами кружили пчёлы , они жужжали и собирали цветочный сок.*

*Человечек жил один-одинёшенек, и пошёл он по свету друзей искать. Шёл-шёл, встретил птичку и говорит: "Птичка-птичка, давай дружить!" Но птица ничего ему не сказала, взмахнула крыльями и улетела.*

*Пошёл человечек дальше и увидел рыбу . Но рыбка не захотела дружить с человеком, плеснула хвостиком и уплыла. А он пошёл дальше и встретил лошадку . "И-го-го", - сказала лошадка, - давай с тобой дружить, человек, я буду помогать тебе, перевозить тяжёлые грузы". И человечек с радостью согласился. Дальше пошли они вместе: человек и лошадка.*

*Шли-шли, а навстречу им – собака "Ав-ав, возьми меня с собой, человек, я буду тебя охранять". И пошли они дальше втроём: человек, лошадь и собака. Идут и видят - коза пасётся в поле: "Ме-ме, давай дружить, человек, я буду поить тебя вкусным молоком". Дальше пошли они четвером: человек, лошадь, собака и коза. Идут и слышат жалобное мяуканье. Оказалось, что это кошка : "Мяу-мяу, возьми меня с собой, человек, я буду мышей пугать, чтобы они ничего не могли погрызть".*

*Согласился человечек, и пошли они дальше: человек, лошадь, собака, коза и кошка. Пришли к реке , а переправиться через неё не могут: мостика нет. Построили они тогда все вместе мостик, перешли на другой берег, и увидел человек свой домик с трубой, из которого он ушёл когда-то. Построил человек для своих друзей сарай , и стали они вместе жить-поживать и друг другу помогать.*

### «Самомассаж кистей и пальцев рук с помощью «сухого бассейна».

Пальчиковый массаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом или выполнять под музыку.

«Горох»

Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» горох, одновременно сжимая и разжимая пальцы рук.

*В миску сыпали горох*

*И пальцы запустили,  
Устроив там переполох,  
Чтоб пальцы не грустили*

«Фасоль»

На дне «бассейна» спрятать игрушки из киндер-сюрпризов. Опустить кисти рук в «бассейн», «помешать» фасоль, затем найти и достать игрушки.

*В миске не соль, совсем не соль,  
А разноцветная фасоль.  
На дне — игрушки для детей,  
Мы их достанем без затей.*

«Тесто»

Опустить кисти рук в «сухой бассейн» и изображать, как месят тесто.

*Месим, месим тесто,  
Есть в печи место.  
Будут-будут из печи  
Булочки и калачи.*

«Зарядка»

Сжимать и разжимать кулачки в «сухом бассейне».

*Пальцы делают зарядку,  
Чтобы меньше уставать.  
А потом они в тетрадке  
Будут буквы писать.*

«Напрягаем пальцы»

Опустить кисти рук в «сухой бассейн». Растопырить пальцы, напрягать их как можно сильнее, а затем расслабить и слегка пошевелить пальцами.

*Только уставать начнем,  
Сразу пальцы разожжем,  
Мы по шире их раздвинем,  
Посильнее напряжем.*

«Пальцы играют»

Опустить руки в «сухой бассейн». Сжимать пальцы в кулачки как можно сильнее, затем расслаблять их и разжимать.

*Дружно пальчики сгибаем,  
Крепко кулачки сжимаем.  
Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинаем разгибать.*

## Гимнастика для глаз

### Отдельные упражнения

«Филин».

Закрывать глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

«Метелки».

Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:

Вы, метелки, усталость сметите,

Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)

### Комплексы упражнений с речевым сопровождением

“Лиса”.

Са– Са– Са Сы– сы– сы (глаза “моргают”)

Вот идет лиса. Хвост пушистый у лисы.

Су– су-су Са– Са-са (глаза закрыты)

Видим мы лису. Лисонька-краса.

Глазки открываются -

Дети улыбаются.

“Весёлая неделька”

Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

- ✓ Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

- ✓ Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).

В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

- ✓ Плотнo закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)

*По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.*

- ✓ Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)

*В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.*

- ✓ Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)

*Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,  
Чтобы бегали зрачки.*

- ✓ Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)

*В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.*

- ✓ Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

*Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!*

*Киселёва Е.В.*