Статья для родителей «Игры и упражнения для развития руки»

Часто у ребенка наблюдается вялость пальцев при удержании карандаша или, наоборот, чрезмерное напряжение. Для детей, которые с трудом сгибают и противопоставляют большой, указательный и средний пальцы, можно предложить следующие упражнения, полезные и всем другим детям.

***Упражнения для развития руки:***

1) разгладить лист бумаги, ладонью правой руки, придерживая его левой рукой, и наоборот:

2) постучать по столу расслабленной кистью правой (левой) руки;

3) повернуть правую руку на ребро, согнуть пальцы в кулак, выпрямить, положить руку на ладонь; сделать то же левой рукой;

4) руки полусогнуты, опора на локти - встряхивание по очереди кистями («звонок»);

5) руки перед собой, опора на предплечья, по очереди смена положения кистей,

правой и левой (согнуть-разогнуть, повернуть ладонью к лицу, к столу).

Одновременно проводится работа и по ***развитию движений пальцев рук***, особенно правой:

-соединить кончики выпрямленных пальцев рук («домик»);

-соединить лучезапястные суставы, кисти разогнуть, пальцы отвести («корзиночка»);

- сжать пальцы правой руки в кулак - выпрямить;

-согнуть пальцы одновременно и поочередно;

- противопоставить первому пальцу все остальные поочередно;

- постучать каждым пальцем по столу под счет «один, один-два, один-два-три»;

-отвести и привести пальцы, согнуть и разогнуть с усилием («кошка выпустила коготки»);

-многократно согнуть и разогнуть пальцы, легко касаясь концевой фалангой первого пальца остальных («сыпать зерно для птиц»);

-руки лежат на столе, предплечье фиксирует взрослый. Ребенок старается взять большим, указательным и средним пальцами палочку, мелок, карандаш, ручку, приподнять на 10-12 см над столом, а затем опустить;

-брать счетные палочки из открытой коробочки на столе и складывать их под рукой – одними пальцами, стараясь не сдвигать руку с места, а потом так же сложить все обратно;

- тремя пальцами слегка нажимать на резиновую грушу игрушки "скачущая лягушка», вызывая ее передвижение. Маленькие дети часто с силой сгибают пальцы, напрягают мышцы всей руки, на лице появляется гримаса. Поэтому им нужно объяснить, как надо выполнять движения, повторить несколько раз перед зеркалом. Такие же движения пальцами с маленьким детским пульверизатором: легко нажимать пальцами, посылая струю воздуха на ватку, клочок бумаги, шарик, передвигая их таким образом по поверхности стола;

- прокатывать, вращать спичку (карандаш) между большим и указательным; большим и средним; большим, указательным и средним пальцами правой руки.

Желаем успеха! С уважением, учитель-логопед Никитина А.Ю.