

Гимнастика для стимуляции деятельности речевых центров.

«Пальчиковая гимнастика»

Цель:

- 1). Развивать подражательную способность.
- 2). Продолжать учить сгибать и разгибать пальцы рук.
- 3). Учить напрягать и расслаблять мышцы.
- 4). Развивать умение сохранять положение пальцев некоторое время.
- 5). Учить переключаться с одного движения на другое.
- 6). Развивать точную координацию движений.

Сентябрь.

Карточка № 1.

Тема: «Обследование».

«Крючочки»

Крепко держаться дружочки,

Не разжать нам их крючочки.



Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, средними, указательными и большими.

Карточка № 1.

Тема: «Наш Город».

«Веселые щелчки»

Во дворе у брата

Бегали котята.

Испугавшись щелчка,

Разбежались кто куда



Кончик указательного пальца правой руки сильно вдавить в подушечку большого пальца. Остальные пальцы поднять вверх. Указательный палец резким движением вперед делает сильный щелчок в воздух (3 раза). По аналогии выполнять щелчки средним, безымянным пальцами и мизинцем.

Карточка № 1.

Тема: «Овощи».

«Капустка»

(Движения прямыми ладонями верх - вниз, поочередное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачок.)

Мы капусту рубим-рубим,

Мы капусту солим – солим,

Мы капусту трём – трём.

Мы капусту жмём – жмём.

Карточка № 1.

Тема: «Фрукты».

«На базар за фруктами»

На базар ходили мы,

Кончик мизинца ритмично постукивает по мизинцу левой руки

Много груш там и хурмы.

Безымянные пальцы.

Есть лимоны, апельсины,

Средние пальцы

Дыни, сливы, мандарины.

Указательные пальцы.

Но купили мы арбуз,

Большие пальцы

Это самый вкусный груз.

Пальцы сжимают в кулак, большой отводят вверх.

Октябрь.

Карточка № 2

Тема: «Грибы, цветы, ягоды».

Ягодки

Чуть приподнять перед собой руку, так чтобы расслабленная кисть оказалась приблизительно на уровне лица. Пальчики расслаблены, свисают вниз.

С ветки ягодки снимаю

Пальцами другой руки поглаживаем каждый пальчик от основания до самого кончика, как будто снимая с него воображаемую ягодку.

И в лукошко собираю

Обе ладошки сложить перед собой чашечкой.

Будет полное лукошко

Одну ладошку, сложенную лодочкой, накрыть другой также сложенной ладошкой.

Я попробую немножко

Я поем еще чуть – чуть

Одна сложенная ладошка имитирует лукошко, другой рукой достаем воображаемые ягодки и отправляем их в рот

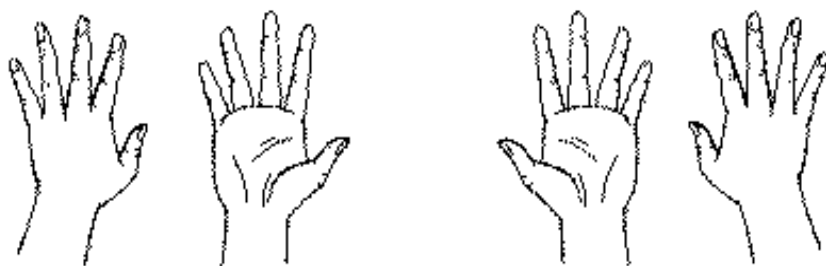
Легким будет к дому путь!

Имитируя ножки, средний и указательный пальчики на обеих руках «убегают» как можно дальше.

«Блины»

**Мама нам печет блины,
Очень вкусные они,
Встали мы сегодня рано,
И едим их со сметаной.**

*а) Левая рука касается стола ладонью, правая рука – тыльной стороной;
б) Смена позиции. Теперь левая рука касается стола тыльной стороной,
правая рука касается стола ладонью. Упражнение можно выполнять и на
счет «раз - два».*



Карточка № 2

Тема: «Сезонная одежда, обувь».

«Вяжем шарфик»

**То крючок, то петелька,
Вяжем шарфик Петеньке.**

Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка, чтобы их трудно было расцепить. По аналогии делать фигуры и другими парами пальцев: безымянными, указательными и большим.

«Деревья»

Расположить кисти рук перед собой, ладони к себе. Пальцы разведены в стороны и напряжены. После выполнения упражнения встряхнуть кисти рук.

В поле дерево стоит,

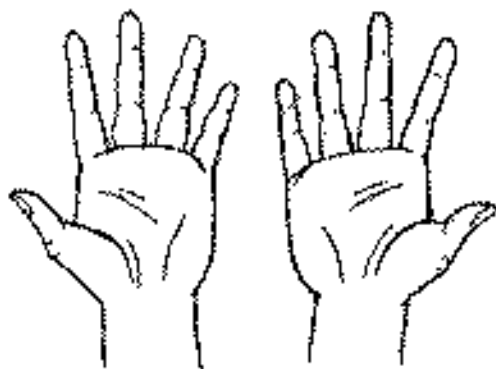
Ветер ветки шевелит

Покачивать руками из стороны в сторону.

Дует ветер нам в лицо,

Закачалось деревцо!

Покачивать руками вниз – вверх сгибая пальцы.



Ноябрь.

Карточка № 3 Тема: «Домашние животные и их детеныши».

«Повстречались»

Повстречались два котенка

Мяу-мяу!

Два щенка:

Ав-ав!

Два жеребенка:

Иго-го!

Два тигренка:

Ррр!

Два быка:

Му-му!

Смотри, какие рога.

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца. На последнюю строчку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

Карточка № 3.

Тема: «Подводный мир».

«Рыбки»

Пальцы обеих рук сложены «щепотью». Руки двигаются волной от плеча, изображая ныряющих рыбок.

Рыбки плавали, ныряли...

В чистой тёпленькой воде.

То сожмутся,

На последнем слове пальцы

Рук очень плотно сжимаются.

Разожмутся,

Пальчики сильно растопыриваются в стороны.

То зарюются в песке

Снова сложив пальчики, руками поочередно совершаете движения, как будто раскапываете песок.

Карточка № 3.

Тема: «Дикие животные и их детеныши».

«Медведь»

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать то же самое левой рукой.

Бурый мишенька зимой

Крепко спал в берлоге.

Весною он проснулся,

Зевнул и потянулся:

«– Здравствуй, рыжая лисичка,

– Здравствуй, белочка-

сестричка!

– Здравствуй, серенький

волчонок!

– Здравствуй, беленький

зайчонок!»

Карточка № 3.

Тема: «Домашние птицы и их детеныши».

«Гуси»

Гуси песни распевали:

Га-га-га

Га-га-га

Большой пальчик ритмично прижимаем к остальным, плотно сложенным вместе /как первое движение в песне «На танцующих утят быть похожими хотят»/

Посидели

Сжатые кулачки на коленях

Поклевали

Соединили все пальчики в щепотку на каждой руке и «клюём», по коленям.

Маму с Димой пощипали:

Ха-ха-ха,

Ха-ха-ха!

Пальчики сложены в щепоточки, легонько пощипываем друг друга.

Но от них мы убежали.

Да-да-да!

Шагаем всеми пальчиками обеих рук по коленкам, как сороконожки

Декабрь.

Карточка № 4

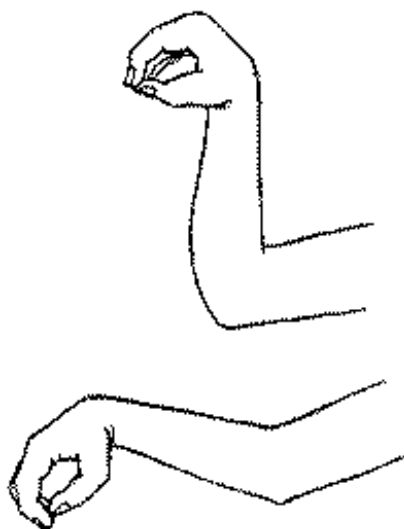
Тема: «Зимующие птицы».

«Птичка клюет зернышки»

Наклонилась, захватила,

Подняла и проглотила.

Исходное положение. Пальцы сложить "щепотью" - это "клюв". Не отрывая локоть от стола, "клювом" коснуться стола. Далее - имитировать движения птицы: захватить "воду", поднять "голову", пощёлкать "клювом".



«На прогулке»

Раз, два, три, четыре, пять

Загибаем пальчики по – одному

Мы во двор пришли гулять,

«Идем» по столу указательным и средним пальцем.

Бабу снежную лепили,

«Лепим» комочек двумя ладонями.

Птичек крошками кормили,

Крошащие движения всеми пальцами.

С горки мы потом катались,

Ведем указательным пальцем правой руки по ладони левой руки.

А еще в снегу валялись.

Кладем ладошки на стол то одной стороной, то другой.

Все в снегу домой пришли.

Отряхиваем ладошки

Съели суп, и спать легли.

Движения воображаемой ложкой, руки под щеки.

«Посуда»

(Чередование хлопков в ладоши и ударов к4лочков друг о друга.)

Раз, два, три, четыре,

(Одна ладонь скользит по другой по кругу.)

Мы посуду перемыли:

(Загибаем пальчики по одному начиная с большого.)

Чайник, чашку, ковшик, ложку.

И большую поварешку.

(Одна ладонь скользит по другой)

Мы посуду перемыли,

(Разгибаем пальчики по одному, начиная с большого.)

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился,

Ложку мы чуть-чуть сломали,

(Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши)

Так мы маме помогали.

«Моя семья»

(Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе)

Кто приехал?

Быстро хлопают кончиками больших пальцев.

Мы, мы, мы!

Кончики больших пальцев прижаты друг к другу, а кончики остальных пальцев одновременно быстро хлопают

Мама, мама, это ты?

Хлопают кончиками больших пальцев

Да, да, да!

Хлопают кончиками указательных пальцев.

Папа, папа, это ты?

Хлопают кончиками больших пальцев

Да, да, да?

Хлопают кончиками средних пальцев.

Братец, братец, это ты?

Хлопают кончиками больших пальцев

Да, да, да!

Хлопают кончиками безымянных пальцев.

Ах, сестричка, это ты?

Хлопают кончиками больших пальцев.

Да, да, да!

Хлопают кончиками мизинцев.

Все мы вместе, да, да, да!

Хлопают всеми пальцами.

Карточка № 4.

Тема: «Новогодний праздник».

«Лыжник»

Утром на лыжах кататься пошли,

Быстро на лыжах до леса дошли,

Время к обеду – весь лес обошли.

Дружно на лыжах домой мы пришли.

Указательный и средний пальцы вытянуть, опустить вниз и поставить на 2 плоские счетные палочки. Это «лыжник на лыжах». Мизинец, безымянный прижать к ладони большим пальцем. Не отрывая указательный и средний пальцы от «лыж», ребенок «едет» скользящими движениями по столу.



Январь.

Карточка № 5

Тема: «Наше тело».

«Моем руки»

Ай, вода, вода, вода!

Будем чистыми всегда!

Ритмично потирать ладошки имитируя мытье рук.

Брызги - вправо, брызги – влево!

Мокрым стало наше тело!

«Стряхиваем воду с рук»: пальцы сжаты в кулачок, затем с силой выпрямить пальчики, как бы стряхивая водичку.

Полотенчиком пушистым,

Вытрем руки очень быстро.

«Вытираем руки»: энергичны движения имитируют поочередное вытирание рук полотенцем.

Карточка № 5

Тема: «Наша улица».

«Яблонька»

У дороги яблонька стоит,

Руки сплести над головой, пальцы разжаты.

На ветке яблочко висит.

Сжать запястья вместе

Сильно ветку я потряс,

Руки над головой, движения вперед-назад.

Вот и яблочко у нас.

Ладони перед грудью, имитируют, что держат яблоко.

В сладко яблочко вопьюсь,

Соединить запястья, ладони развести.

Ах, какой приятный вкус.

«Мостик»

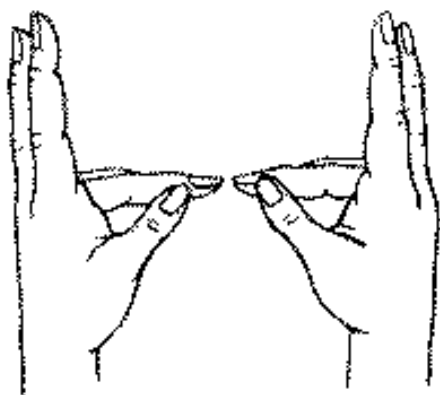
Большой и указательный пальцы левой руки выпрямить, расположить параллельно друг другу и соединить с большим и указательным пальцами правой руки. Остальные пальцы (средний, безымянный и мизинец) выпрямить, прижать друг к другу и удерживать в таком положении.

Мы над речкой из дощечек

Строим мостик золотой.

Через мостик человечек,

На машине едет домой.



Февраль.

Карточка № 6

Тема: «Сезонная одежда».

«Ножницы»

Режу, режу, ткань верчу,

Научиться шить хочу!

Большой, безымянный палец и мизинец прижать к ладони.

Указательный и средний пальцы

вытянуть вперед. Они, то расходятся, то сходятся, имитируя движения ножниц

Ладонь располагается параллельно столу. Сначала упражнение выполнять медленно,

а затем темп ускорить. Следить, чтобы пальцы были прямыми.



Карточка № 6

Тема: «Профессии».

«Веселые маляры»

Красят домик маляры

Для любимой детворы

Если только я смогу,

То им тоже помогу.

Синхронно двигать кисти обеих рук из положения висящих кулачков до поднятых вверх кистей с раздвинутыми в стороны пальцами.

«Мастерим стол и стул»

Маленькие гномики

Ловко строят домики.

Чтоб гостей им пригласить,

Надо столик смастерить.

Чтоб гостей им посадить,

Надо стул им смастерить.

а) Создать угол «крышу» пальцами обеих рук, соединив их подушечками под углом. Большие пальцы соединить по прямой линии, получится треугольная «Крыша» с «окном». Раздвинуть шире запястья, а локти прижать к туловищу. Получится высокий дом

б) Правую руку в положении кулачка зафиксировать на столе, левую руку с прямыми пальцами, плотно прижатыми друг к другу, разместить на кулачке, получается стол.

в) Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу.

Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз», «два».

Вертолет

Быстро лопасти крути!

Вертолёт, лети, лети!

Пальцы обеих рук (кроме указательных и больших) – в положении плетеной корзинки. Указательные пальцы выдвинуть вперед и соединить их подушечками (это «хвост вертолета»). Большими пальцами выполнять совместные быстрые круговые движения, как лопасти вертолёт.



Март.

Карточка № 7.

Тема: «Весна. 8 Марта».

«Пальцы вытянулись дружно»

Пальцы вытянулись дружно,

А теперь сцепить их нужно,

Кто из пальчиков сильнее?

Кто других сожмёт быстрее?

Дети сцепляют вытянутые пальцы обеих рук (без большого)и, не сгибая, сильно прижимают их друг к другу, зажимая каждый палец между двумя другими. Затем опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

Карточка № 7. Тема: «Животные жарких стран».

«Крокодил».

**Как-то раз по речке Нил
Плыл огромный крокодил.
Рядом вынырнул другой,
Закричал ему: «Постой».**

Дети на каждой руке соединяют попарно указательный и средний, мизинец и безымянный. Получаются два воображаемых крокодила, которые плывут, открывая и закрывая пасти. Повторяют четверостишие несколько раз.

Карточка № 7.

Тема: «Животные Севера».

«В Зоопарке».

Используется решетка для раковины, мыльница (плоская) с шипами. Дети «ходят» указательным и средним пальцами по клеткам на каждый ударный слог стиха делать шаг.

**В зоопарке мы бродили,
К каждой клетке подходили,
И смотрели всех подряд
Белых мишек, оленят.**

«Корни»

Исходное положение. Ладони опущены вниз и прижаты друг к другу тыльной стороной. Пальцы разведены в стороны и напряжены. Удерживать в таком положении кисти рук, потом встряхнуть

Высокие красивые

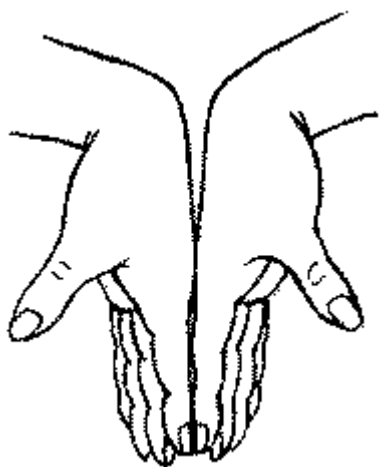
Растения здесь растут,

(показать руками "растения")

А корни под землёю

Для них водичку пьют.

(Показать руками "корни".)



Карточка № 7.

Тема: «Перелетные птицы».

«Птенчики в гнездышке»

**Улетела птица мать,
Малышам жучков искать.
Ждут малютки-птицы
Мамины гостинцы.**

Все пальцы правой руки обхватить левой ладонью. Получается «гнездо».

Шевеление пальцами правой руки создает впечатление живых птенцов в гнезде



Апрель.

Карточка № 8

Тема: «Дом и его части».

«Дом»

Я хочу построить дом,

(Руки сложить домиком, и поднять над головой.)

Чтоб окошко было в нем,

(Пальчики обеих рук соединить в кружочек.)

Чтоб у дома дверь была,

(Ладони рук соединяем вместе вертикально)

Рядом чтоб сосна росла.

(Одну руку поднимаем вверх и «растопыриваем» пальчики)

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял.

(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)

Солнце было, дождик шёл,

(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы «растопырены». Затем пальцы опускаем вниз делаем «стряхивающие» движения.)

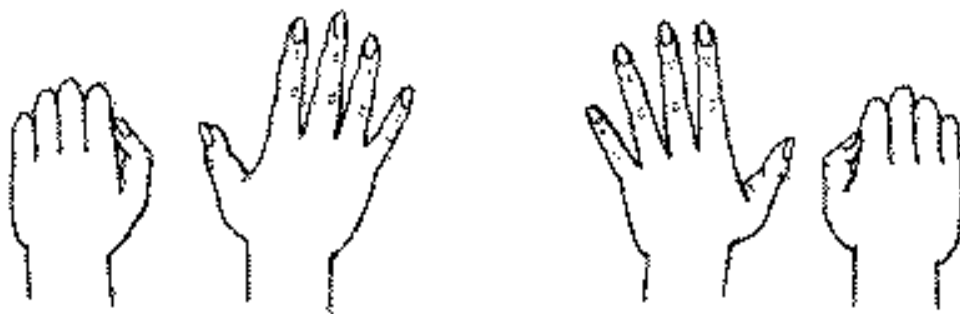
И тюльпан в саду расцвёл

(Соединяем вместе ладони и медленно раскрываем пальчики – «Бутонок тюльпана».)

«Фонарики»

**Мы фонарики зажжём,
А потом гулять пойдём!
Вот фонарики сияют,
Нам дорогу освещают**

Поочерёдно сжимать и разжимать пальцы рук на счёт "раз-два". На "раз": пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты. На "два": пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой руки сжаты. Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счёт, а потом - сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:



Карточка № 8. Тема: «Транспорт (воздушный, водный)».

«Пароход»

Исходное положение. Обе ладони соединены "ковшиком", все пальцы, кроме больших, направлены в сторону "от себя", а большие пальцы подняты вверх и соединены - это "труба".

**Пароход плывёт по речке,
И труба дымит, как печка.**



Карточка № 8.

Тема: «Сад - огород».

«Друзья садоводы»

Палец толстый и большой

В сад за сливами пошел-

(Ладонка собрана в кулачок. Отгибаем большой пальчик, выпрямляем его, затем сгибаем наполовину. Снова сгибаем и так несколько раз)

Указательный с порога

Указал ему дорогу.

(Отгибаем указательный пальчик, далее сгибаем разгибаем)

Средний палец самый меткий,

Он сбивает сливы с ветки.

(Отгибаем средний палец, «сгибаем-разгибаем» его. При этом нужно стараться не сгибать указательный и большой пальцы)

Базымянный подбирает,

(Отгибаем также безымянный, постараемся не шевелить предыдущими пальчиками)

А мизинчик-господинчик

В землю косточки бросает!

(отгибаем мизинчик)

Май.

Карточка № 9.

Тема: «Праздник «Победы»».

«Богатыри»

Указательный средний и безымянный пальцы вытянуты вверх и прижаты друг к другу. Большой палец прижимает мизинец к ладони.

Удерживать пальцы в таком положении до счёта 5-10. Выполнять сначала каждой рукой по очереди, затем - двумя руками одновременно.

**На поляне у ручья,
Три стоят богатыря.**



«Крестики и нолики»

У меня на столике

Крестики и нолики.

Захотел Илья Пятков

Сделать их из пальчиков.

И фигуры у него

Получаются легко. –

Захотите – научу

Девочек и мальчиков

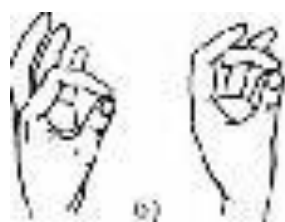
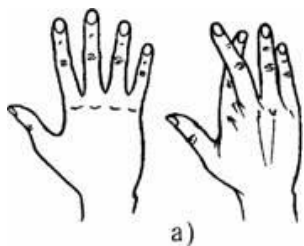
Делать их из пальчиков

Кисти рук с прямыми пальцами положить на стол:

а) крестики – зацепить безымянный палец за мизинец (или средний – за указательный). Удерживать это положение пальцев как можно дольше;

б) Нолики – соединить подушечками большой палец с указательным, затем – со средним, безымянным пальцами и с мизинцем;

в) Одновременно удерживать созданные из пальцев одной руки крестик и нолик



Карточка № 9.

Тема: «Насекомые».

«Паучок»

(Руки скрещены Пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки)

Паучок ходил по ветке,

А за ним ходили детки.

(Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающие движения - дождик)

Дождик с неба вдруг полил,

(Хлопок ладонями по столу/коленям)

Паучков на землю смыл.

(Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками – солнышко светит.)

Солнце стало пригревать,

(Делаем движения такие же, как и в самом начале.)

Паучок ползет опять,

(паучки ползают по голове)

А за ним ползут и детки, чтобы погулять на ветке.

Карточка № 9.

Тема: «Лето».

«Цветок»

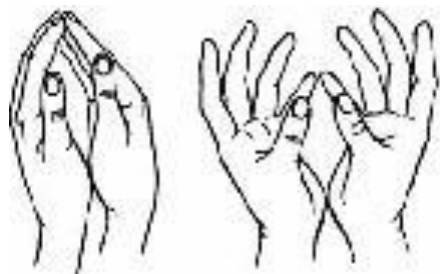
Набухай скорей, бутон,

Распусти цветок – пион!

Подушечки пальцев обеих рук сомкнуть. Ладони немного округлые.

Получается «бутон».

Нижние части ладоней прижать друг к другу, а пальцы широко раздвинуть по кругу и немного прогнуть. Получается большой раскрытый «цветок»



Предметная деятельность (ежедневно)

Основные пути развития и совершенствования тонкой моторики

1. Ежедневная пальчиковая гимнастика.
2. Застегивание и расстегивание пуговиц.
3. Шнурование ботинок.
4. Шнуровка на специальных рамках.
5. Нанизывание колец на тесьму.
6. Игры с мозаикой.
7. Сортировка мозаики по ячейкам.
8. Игры с конструктором.
9. Перебирание круп, зерен (к примеру, фасоль отделить от гороха).
10. Рисование по трафаретам, по клеткам (зрительные и слуховые диктанты).
11. Закрашивание контурных предметов ровными линиями и точками.
12. Штриховка вертикальная, горизонтальная, наклонная.
13. Рисование «петелькой», «штрихом».
14. Работа с ножницами: разрезание листа на части по образцу.
15. Работа с пластилином.
16. Выкладывание фигур из спичек (палочек).
17. Печатание букв в тетради.

