

Развитие мелкой моторики в быту

Если ребенка не увлекают развивающие пособия - предложите ему настоящие дела. Вот упражнения, в которых малыш может тренировать мелкую моторику, помогая родителям и чувствуя себя нужным и почти взрослым:

- Снимать шкурку с овощей, сваренных в мундире.
- Очищать крутые яйца.
- Чистить мандарины.
- Разбирать расколотые грецкие орехи (ядра от скорлупок).
- Помогать собирать рассыпавшиеся по полу предметы (пуговицы, гвоздики, фасоль, бусинки).
- Лепить из теста печенье.
- Пытаться самостоятельно обуваться, одеваться. А так же разуваться и раздеваться. Для этого часть обуви и одежды должны быть доступны ребенку, чтобы он мог наряжаться, когда захочет.
- Помогать сматывать нитки или веревку в клубок .
- Вешать белье, используя прищепки.
- Помогать родителям отвинчивать различные пробки у канистр с водой, пены для ванн, зубной пасты и т.п.
- Перебирать крупу.



Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук.

Ребенок опускает кисти рук в сосуд, заполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы). 5 - 10 минут как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб ребенок с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощупывая пальцами его отдельные элементы.

Опознание фигур, цифр или букв, "написанных" на правой и левой руке.

Опознание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант - ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.

Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр.



Массаж рук

(проводится сначала на одной руке, затем на другой)

Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны

Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца.

Упражнение «Сорока - белобока»

Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу.

Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно.

Сгибание-разгибание кисти в локтевом суставе.

Интенсивное растирание каждого пальца

Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтальных сторон.

«пальцы ложатся спать»: поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении стихотворения:

«Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора!»

10. «Пальчики здороваются»

11. Повторить первое упражнение.

