



## ТРЕНИРОВКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ - ИНВАЛИДОВ

### \* УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Это доказано рядом исследователей (М.И. Кольцова, Е.И. Исенина, А.В. Антакова-Фомина и др.). Работу по развитию мелкой моторики рук желательнее проводить систематически, уделяя ей по 5-10 минут ежедневно. С этой целью могут быть использованы разнообразные игры и упражнения.

Для формирования тонких движений пальцев рук могут быть использованы игры с пальчиками.

#### ВЫПОЛНЕНИЕ ФИГУРОК ИЗ ПАЛЬЦЕВ



##### Домик

Дом стоит с трубой и крышей, На балкон гулять я 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.

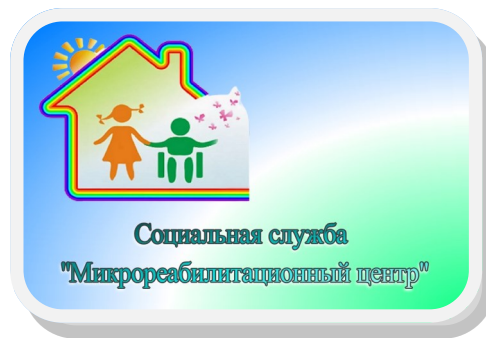
*Большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко. Колечки поднести к глазам*



##### 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

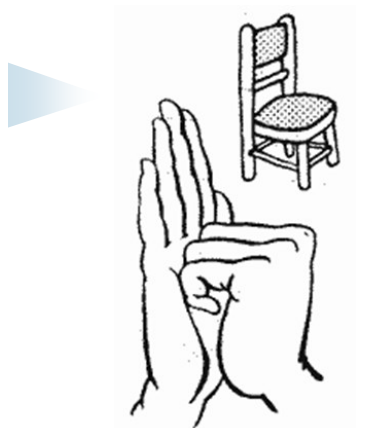
Лодочка плывет по речке,  
Оставляя на воде колечки.

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

### Пароход

Пароход плывет по речке,  
И пытит он, словно печка

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



### Стул

Ножки, спинка и сиденье -  
Вот вам стул на удивленье.

*Левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе).*

*Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз.*



### Грабли

Листья падают в саду,  
Я их граблями смету.

*Ладони на себя, пальчики переплетены между собой выпрямлены и тоже направлены на себя*



### Цепочки

Пальчики перебираем  
И цепочку получаем.

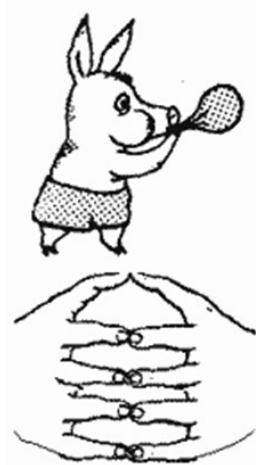
*Большой и указательный пальцы левой руки в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой - указательный, большой средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положения пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.*



### Скворечник

Скворец в скворечнике живет  
И песню звонкую поет.

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



### Шарик

Надуваем быстро шарик.  
Он становится большой.  
Вдруг шар лопнул, воздух вышел -  
Стал он тонкий и худой.

*Все пальчики обеих рук в "щепотке" и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара.*

*Воздух "выходит", и пальчики принимают исходное положение.*