

ЧЕК-ЛИСТ УПРАЖНЕНИЙ

ГОТОВИМ РУКУ К ПИСЬМУ!

Упражнения для детей старшего дошкольного возраста (при подготовке к школе) и для учеников начальной школы.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ:

- массажер для рук из дерева (можно заменить на ребристые карандаши, шишки, массажные мячики),
- су-джок,
- эспандеры для кисти (различные, подходящие для детской руки),
- камушки марблс (можно заменить на любые цветные бусины, пуговики...),
- волчки (вертушки с различными по длине ручками),
- деревянные шарики (можно заменить на орехи, крупные бусины, круглые камушки).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ:

- ▼разминка для рук (разогрев),
- ▼развиваем силу,
- ▼работаем над подвижностью,
- ▼учимся переключаться,
- ▼развиваем ловкость и координацию.

1. РАЗМИНКА ДЛЯ РУК (РАЗОГРЕВ):

- массаж ручной (с усилием растираем фалангу каждого пальчика от основания к подушечке,

проговаривая его название, массаж делаем каждой руки по очереди (не только ведущую),
Видео здесь: <https://youtu.be/sElvKAZP5GQ>

- учим ребенка делать "жесткие ладошки", прокатываем массажер (можно заменить на шишки, ребристые карандаши, резиновые мячики с иголочками), особое внимание уделяем именно подушечкам пальцев. Важно, чтобы массажер (или карандаши) не падали из рук,

Видео здесь: <https://youtu.be/tylOvXLxs14>

- работаем с колечками су-джок:

Мячик сильно посжимаю

И ладошку поменяю.

(Сжимать мячик правой рукой, затем левой).

По столу круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.

(Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад - вперед).

Раз, два, три, четыре, пять, пальчики хотят играть.

Мы колечко взяли и на пальчик одеваем.

Раз-пальчик большой он красивый такой.

Два - пальчик указательный очень обаятельный.

Три - пальчик средний он совсем не вредный.
Четыре - безымянный пальчик очень славный.
Пять - мизинчик маленький счастливчик.

Видео здесь: <https://youtu.be/TmV3lg1iqWM>

2. РАЗВИВАЕМ СИЛУ:

- меряемся силой при помощи кистевого эспандера (сначала работает правая рука, потом левая): сдавливаем его со всей силы, затем расслабляем кисть. Следим за тем, чтобы плечо не напрягалось, не поднималось вверх (для удобства можно положить руки до локтя на поверхность, а на плечо положить "погон", так ребенку будет проще отслеживать процесс). ВАЖНО: не торопиться, следить за напряжением и расслаблением, здесь нужно обращать внимание ребенка на ощущения. Начинаем с 5 раз на каждую руку, доводим до 10 раз (руки "меряются" силой, какая из них сильнее).

Видео здесь: <https://youtu.be/yhfQVQfjTs>

- упражнение с резинкой: надеваем канцелярскую резинку на кисть, задача - растопырить пальчики, прилагая усилия, чтобы резинка растянулась, удерживать кисть в таком положении (например, считать до 5, или прочитать 1-2 предложения, или разгадать

загадку), затем пальцы принимают обычное положение, "отдыхают", каждая рука выполняет не менее 5 раз.

Видео здесь: <https://youtu.be/psMdmGH1Uuo>

- упражнение "Пещера Али-бабы": берем "драгоценность" небольшого размера (например, колечко из су-джока, орех, массажный маленький мячик) и прячем его между ладонями, крепко сцепляя пальцы рук (в этом упражнении именно пальцы должны быть сильными, а не плечи). Задача второго игрока - попытаться разжать пальцы, достать из пещеры драгоценность. Потом игроки меняются местами.

Видео здесь: <https://youtu.be/WTW4P421S3Q>

3. РАБОТАЕМ НАД ПОДВИЖНОСТЬЮ:

- упражнение "Деревья" (задача - почувствовать мышечное растяжение): наши руки - это деревья, весной они оживают, летом цветут, осенью листья вянут и опадают, а зимой деревья спят. Руки сначала как бы вырастают пальчиками вверх, затем пальцы мы растягиваем (растопыряем) в разные стороны, это веточки тянутся к солнцу, чувствуем растяжением, затем пальцы снова собираются вместе и постепенно

расслабляются и опускаются вниз (как листья падают с деревьев), кисть повисает в расслабленном состоянии.

Видео здесь: <https://youtu.be/37uoUFj5u4M>

- упражнение "Кисточки":

Руки ставим локтями на стол, опираемся на локти. Предплечье стоит строго вертикально и параллельно друг другу. Кисти рук - это ворс у кисточек, он может вращаться в любую сторону (можно вращать кистями, можно растопыривать пальцы-ворсинки), при этом предплечья остаются неподвижными.

Видео здесь: <https://youtu.be/qKVT2xwZ5Nw>

- упражнение "Волна":

Руки локтями упираем в стол, фиксируем предплечья вертикально. Руки сжимаем в замок. Начинается волна: по очереди поднимаем и тянем вверх каждый пальчик, начиная с большого. Следим за очередностью поднимания каждого пальца (чередуются пальцы правой и левой рук). Далее делаем волну в обратном направлении.

Видео здесь: https://youtu.be/JHB6_CTOUMo

4. УЧИМСЯ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ:

- игра "Соку-соку, бачи-бачи": рисуем ритмический узор, каждой фигуре соответствует определенное движение (круг - кулачки, вертикальная палочка - хлопок в ладоши, крестик - похлопывание по плечам, руки крестиком). Начинаем читать ритм, синхронно выполняя движения. Важно работать именно в ритме! Постепенно темп наращиваем, делаем движения быстрее.

Видео здесь: <https://youtu.be/NcPpsi8x3w4>

- упражнение "Танцующий узор": ребенку предлагаем различные графические узоры, каждому знаку соответствует определенное движение. Выполнять лучше всего под ритмичную музыку или метроном (скачать приложение МЕТРОНОМ можно на любой телефон, темп движений выбираете самостоятельно под особенности ребенка).

Варианты узоров:



- кулачки



- хлопок в ладоши



- хлопок об стол



- топнуть правой ногой

Теперь рисуем пример узора и танцуем его:



Ритмические узоры со временем усложняем: добавляем дополнительные элементы, делаем танцы длиннее, ускоряем темп.

- игра в ладушки (от простой версии до сложной), важно: работать руками синхронно и стараться придерживаться темпа. Лучше всего добавлять речевое сопровождение (читать стихотворение, например).
- игры с мячиками: работаем в паре, задаем последовательность, четко держим ритм и темп, следим за синхронностью движений. Начинаем работать с простых узоров (ты мне, я тебе), постепенно усложняя: добавляя новые элементы, делая перекрестные движения, увеличивая темп.

Видео здесь: <https://youtu.be/aC1sT1HIw0Q>

5. РАЗВИВАЕМ ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ:

- упражнение "Лесенка",
Видео здесь: <https://youtu.be/QVZM71e92Ok>

- упражнение "Обезьянки на пальме", работаем пальчиками на карандаше,
Видео здесь: <https://youtu.be/hEpILr3UDEY>
- упражнения из серии "запускаем волчок",
Видео здесь: <https://youtu.be/EtKuqQZI4sw>
- упражнение "Вяжем узелочки",
Видео здесь: https://youtu.be/EIA1kuZO_Ek
- упражнение с шарами и орехами
Видео здесь: <https://youtu.be/3yeZWzB1x9U>
- упражнения на межполушарное взаимодействие (для примера привожу лишь 3 упражнения, другие варианты можно найти в сети),
Видео здесь: <https://youtu.be/XxIw6QX4gyU>

**Помогайте детям грамотно
подготовить руку к письму,
и пусть ваши детки учатся с
удовольствием!**

Буду рада, если вы напишите свой отзыв или снимите кусочек видео с упражнениями и укажите там мой аккаунт в ВКонтakte: @Татьяна Мировская