



Самомассаж рук

1. «Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой,
Мерзнут ручки – ой, ой, ой!
Надо ручки нам согреть,
Посильнее растереть.



2. «Стряпаем» - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

Мы постряпаем ватрушки,
Будем сильно тесто мять.
Колобочков накатаем,
Будем маме помогать.



3. «Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш,
Мы вертели карандаш.
Мы точилку раскрутили,
Острый кончик получили.



4. «Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.

Пилим, пилим мы бревно –
Очень толстое оно.
Надо сильно постараться,
И терпения набраться.

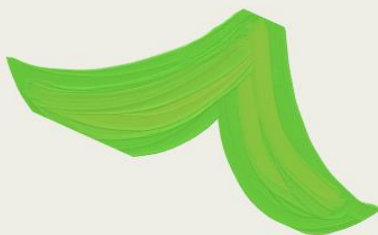
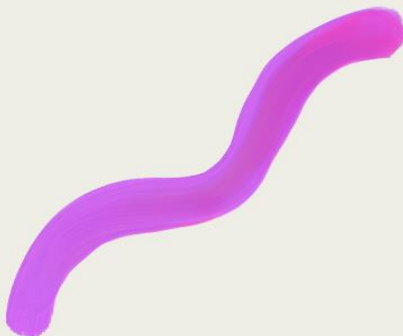


5. «Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет», круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо.

Мы браслеты надеваем,
Крутим, крутим, продвигаем,
Влево-вправо, влево-вправо,
На другой руке сначала.



**«КИСТОКИ СПОСОБНОСТЕЙ И
ДАРОВАНИЙ ДЕТЕЙ
НАХОДЯТСЯ НА КОНЧИКАХ ИХ
ПАЛЬЦЕВ. ОТ ПАЛЬЦЕВ,
ОБРАЗНО ГОВОРЯ, ИДУТ
ТОНЧАЙШИЕ РУЧЕЙКИ,
КОТОРЫЕ ПИТАЮТ ИСТОЧНИК
ТВОРЧЕСКОЙ МЫСЛИ»
(В.А. СУХОМЛИНСКИЙ)**



МЕЛКАЯ МОТОРИКА



Подготовила: Тимошенко М.К
воспитатель



ЧТО ТАКОЕ МЕЛКАЯ МОТОРИКА И ЗАЧЕМ ЕЁ НУЖНО РАЗВИВАТЬ?

Мелкая моторика — это степень развития мелких мышц кистей рук, которые используются при точных и мелких движениях. Тогда зачем ее развивать?

Эта тема стала импульсом к другим исследованиям в области психологии, педагогики и физиологии. В итоге обнаружилось, что точность выполнения мелких манипуляций связана с работой речевых отделов мозга, сознания, мышления, пространственной ориентации, памяти и зрения.

Соответственно, работая над мелкой моторикой ребенка, вы не только развиваете мелкие мышцы рук, но и тренируете его мозг, задействуете зрительную, костную, мышечную, нервную системы. Неплохой бонус для заботливого родителя, не так ли?



НАСТАВЛЕНИЯ РОДИТЕЛЯМ

Казалось бы, столько возможностей для совершенствования, но как выбрать подходящие методики и занятия? Чтобы вы могли уверенно сделать правильный выбор, наши психологи составили ряд советов и рекомендаций.

- Занимайтесь вместе с ребенком. Совместные занятия не только позволят укрепить отношения, но и помогут ребенку справляться с заданиями с большей эффективностью.
- Проводите занятия систематически. Для достижения хороших результатов малыш должен заниматься не менее 1 раза в день. Если вы периодически пропускаете тренировки, постарайтесь заменить привычные ребенку игры на развивающие.
- Занятия должны увлекать, а не утомлять. Для этого необходимо выбирать оптимальную для ребенка длительность занятий — как только он начинает уставать, прекращайте тренировку. Меняйте инструменты и виды деятельности, включайте в работу элементы игры и творчества.
- Поощряйте творческую активность ребёнка, пусть он сам придумывает какие-нибудь упражнения — вам же будет легче.