

Самомассаж с прищепками.

Для начала попробуйте выполнить упражнение сами. Прищепки должны быть не слишком тугими.

Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После 1-го двустушия – смена рук.

Упражнения с эспандерами.

Даем ребенку кистевой эспандер в виде резинового кольца. Ребенок сжимает его на каждый ударный слог. После каждой строчки – смена рук.

Самомассаж ладоней щеткой для волос.

На каждый ударный слог осуществляются поглаживающие движения ладонями. Поверхности «иголочек» касаются не только пальцы, но и ладони. Направление движения – к себе.

Массаж шариками Су-Джок.

Массаж пальцев эластичным кольцом.

Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Применяя данные упражнения, мы добиваемся улучшения координации и точности движений рук и глаз, развиваем мышечную силу кистей рук. Сопровождение массажа и пальчиковых игр стихотворным текстом дает больший эффект (включаются и слуховой, и речевой, и кинестетический анализаторы).

Помимо развития мелкой моторики и тонких дифференцированных движений пальцев проведение упражнений с использованием инновационного оборудования, сопровождаемые стихотворным текстом или выполняемые под музыку, направлены на решение следующих задач:

- формирование познавательной активности и творческого воображения детей;
- развитие зрительного, слухового восприятия, творческого воображения.
- развитие психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения;
- развитие просодической стороны речи: чувства темпа, ритма, силы голоса, дикции, выразительности речи.

Наши контакты:
г. Краснодар, ул. Железнодорожная, 2/1
Телефон: 8 (861) 268-42-89.

<https://cdik-center.ru/konsultativno-metodicheskaya-sluzhba/>

Рекомендации подготовила
учитель-дефектолог
Ноздрачева Татьяна Михайловна



Государственное бюджетное учреждение,
осуществляющее психолого-педагогическую
и медико-социальную помощь
«Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края

**КОНСУЛЬТАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ
СЛУЖБА**

**Развитие
мелкой моторики
пальцев рук
Игры и упражнения
для использования в
домашних условиях**



Мелкая моторика — это способность выполнять точные и мелкие движения кистями и пальцами рук. Ее развитие зависит от скоординированных действий сразу нескольких систем — мышечной, нервной и костной.



Вырезание, рисование, лепка, игры с песком, пазлы, конструкторы не только развивают мелкую моторику, но и благоприятно влияют на воображение, память, формируют терпение и усидчивость.



Игры с мелкими предметами.

Это — бусы, пуговицы, мелкие игрушки, камешки, счетные палочки.

Игры со шнуровками.

Вышивание.

Для детей младшего возраста можно приобрести специальные наборы из пластика или картона.

Для развития мелкой моторики наряду с традиционными приемами, используются инновационные. К нетрадиционным, инновационным относятся игры и упражнения с использованием аппликатора Кузнецова.



Криотерапия.

Криотерапия дословно — это лечение холодом. Но в нашем случае, положительный эффект дает не столько холод, сколько контраст температур, т.е. воздействие на кисти рук холода и тепла попеременно, контрастная терапия.

От холода происходит сокращение мышц, а от тепла — расслабление. Нормализуется мышечный тонус, сократительная способность мелких мышц кисти возрастает.

Проведение криотерапии не требует специального оборудования. Необходимы кусочки льда, которые заранее готовят. Проведение криотерапии с детьми имеет свои противопоказания и свою методику.

Противопоказания.

Нельзя проводить криотерапию детям с эписиндромом;

Осторожно применять криотерапию с длительно и часто болеющими детьми.

Криотерапия проводится в три этапа.

1. Криоконтраст. Дети берут кусочки льда из миски и перебирают их 10-15 секунд.

2. Затем разогревают руки, это делается в тазу с тёплой водой или на пластиковых бутылках с горячей водой.

3. Снова опускают руки в лёд.

Криоконтраст проводят три раза. Затем насухо вытирают руки полотенцем.