

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их (его) с названием частей ладони и пальцев.

Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на детях (ребёнке) была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава. Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.

Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.

Эти комплексы упражнений рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х летнего возраста. Они способствуют развитию у детей мелкой моторики рук, которая в свою очередь, напрямую связана с развитием речи. Как говорил В. Сухомлинский *“...источник знаний находится на кончиках пальцев”*. Упражнения с мячиком-ёжиком можно использовать как часть занятия в структуре коррекционного занятия, проводимого логопедом, дефектологом или воспитателем, а также как самостоятельное занятие. Оно может быть как индивидуальным, так и подгрупповым.

Комплекс 1

Упражнения для рук

Упражнение 1

Описание упражнения. Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладони ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

Упражнение 2

Описание упражнения. Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладоней вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладони в другую, постоянно удерживая исходное положение “лодочка”. Когда идет перекидывание мячика, ладонь, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

Упражнение 3

Описание упражнения. Ладонь сделать “лодочкой”. В неё вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же.

Примечание. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребёнку вмятинки на своей ладони от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладони.

Упражнение 4. “Скатаем шарик”

I вариант

Описание упражнения. Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладонь положить мячик, сверху прикрыть его другой ладонью. Делать круговые движения верхней ладонью по нижней как при лепке шарика из пластилина.

Примечание. Следить, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены.

Упражнение выполнять внутренней частью ладони, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

II вариант

Описание упражнения. Локти поставить на стол, ладонями напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладонями вверх-вниз.

Примечание. Следить, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

Упражнение 5

I вариант

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладонью вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладонь мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладони плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладонью вперёд-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой.

Примечание. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

II вариант

Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладонь лежит на столе, тыльной стороной кверху.

Упражнение 6. “Горка”

I вариант

Руку положить на колено, ладонью кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Поддерживать на счет до 5, а затем “спустить” мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

II вариант

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладони кверху.

Комплекс 2

Упражнения для ног (выполняются сидя на стульчике)

Упражнение 1

I вариант

Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сидеть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой.

Примечание. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно.

II вариант

Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Одну ногу поставить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Делать круговые движения одной ногой, затем другой.

Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения.

Примечание. Это упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

III вариант

Снять с ног обувь. Мячик положить на пол. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Обе ноги поставить на мячик. Выполнять движения обеими ногами вперед-назад.

Упражнение 2. “Горка”

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем “спустить” его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

Комплекс 3

Упражнения для рук

Упражнение 1

Описание упражнения. Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.

Примечание. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

Упражнение 2

Описание упражнения. Обе руки локтями и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо.

Примечание. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

Упражнение 3

Дети сидят на стульчиках друг за другом. Мячик держат в правой руке. Делать круговые движения по спине впереди сидящему ребенку. Затем дети поворачиваются в другую сторону.

Примечание. Упражнение можно выполнять сидя на ковре, сложив ноги “по-турецки” (возраст: 6–7 лет).