

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

ЦЕЛИ

тренировка мышц пальцев, кистей, рук и плечевого пояса

развитие слухового и зрительного внимания

развитие межполушарного взаимодействия

1 РАЗМИНКА С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Возьмите с ребёнком по одному массажному мячу. Положите мяч на левую ладонь, накройте его правой. Выполняйте движения руками под стихотворение.

Я в ладонях мяч катаю, *(круговыми движениями катайте мяч по ладони)*

Взад-вперёд его гоняю, *(прокатывайте мяч вперёд-назад по ладони)*

Им поглажу я ладошку, *(удерживая мяч правой рукой, проводите им по левой ладони)*

И сожму его немножко, *(крепко сожмите мяч левой ладонью)*
**Как сжимает лапу
кошка.**

**Каждым пальчиком
прижму** *(поочерёдно прижмите каждый палец левой руки к мячу)*

И другой рукой начну. *(переложите мяч на правую ладонь и выполняйте те же движения под те же слова)*

**А теперь последний
трюк:
Мяч летает между рук!** *(перекидывайте мяч из руки в руку)*

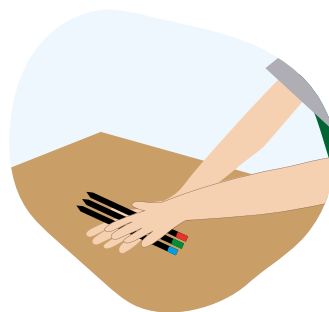


2 ЭКСПРЕСС-РАЗМИНКА

1. Крепко зажди карандаш в ладонях, покатай его вперёд-назад. Поверни ладони так, чтобы правая оказалась сверху, и снова покатай карандаш. Теперь поверни ладони так, чтобы левая оказалась сверху, и снова покатай карандаш.
2. Возьми два-три карандаша и выполни с ними те же упражнения.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для разминки возьмите два-три гранёных карандаша. Эту разминку можно делать непосредственно перед выполнением письменного задания — для повышения тонуса пальцев и рук.



3 РАЗ, ДВА, ТРИ, ЧЕТЫРЕ, ПЯТЬ!

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

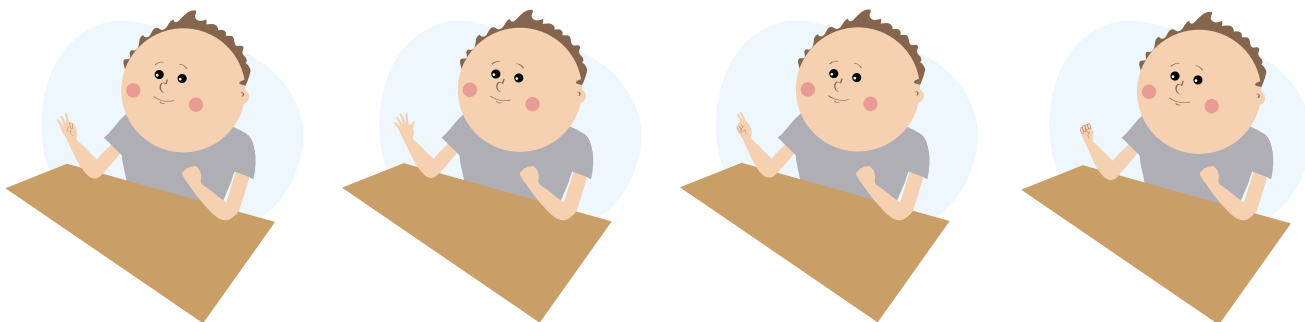
Предложите ребёнку сжать пальцы в кулаки на обеих руках. Выполняйте движения под стихотворение.

Раз, два, три, четыре, пять, *(на каждый счёт выпрямляйте по одному пальцу из кулака)*

Вышли пальчики гулять. *(покрутите кистями влево-вправо)*

Раз, два, три, четыре, пять, *(на каждый счёт убирайте по одному пальцу в кулак)*

В домик спрятались опять.



4 КОЛЕЧКИ

1. Делай поочерёдно колечки большими и указательными пальцами обеих рук, затем большими и средними, затем большими и безымянными, затем большими и мизинцами. Теперь делай колечки обеими руками в обратном порядке — от мизинцев до указательных.
2. Сделай колечки из больших и указательных пальцев обеих рук, зацепи их друг за друга. Хорошо потяни руки в стороны, но старайся не расцепить колечки. Поменяй угол захвата и снова потяни руки в стороны. Расцепи колечки. Повтори упражнение для колечек из других пальцев.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Покажите ребёнку, как делать колечки из пальцев: соединить подушечки большого пальца и любого из остальных (как на рисунке).



ЗАНЯТИЕ 3

1 ЧТО ЗВУЧАЛО?

ЦЕЛЬ

развитие слухового восприятия

Послушай и скажи, что сейчас звучало.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовьте три-четыре предмета, издающих разные звуки (к примеру, шуршащий пакет, баночка с крупой, погремушка, колокольчик). Продемонстрируйте, как звучит каждый предмет.

Затем попросите ребёнка повернуться к вам спиной. Прозвучите одним из предметов, спросите: что звучало? Если ребёнок ошибся, повторите звучание. Затем прозвучите другим предметом.



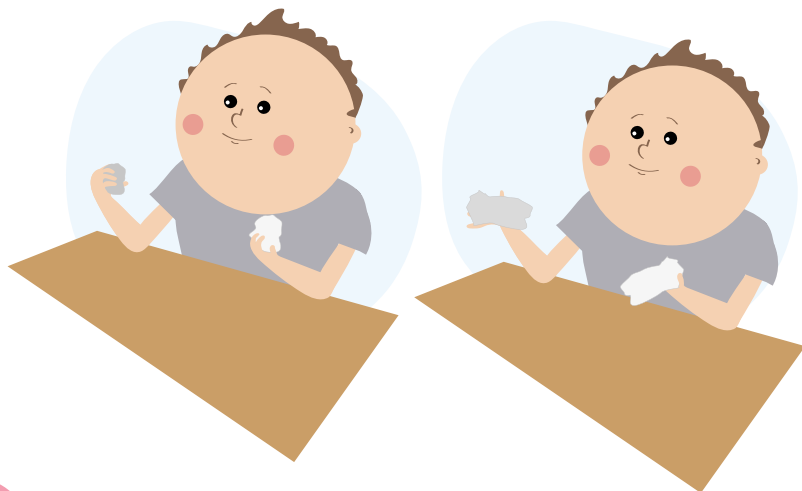
2 БУМАЖНЫЕ КОМОЧКИ

ЦЕЛИ

развитие межполушарного взаимодействия

укрепление мышц рук и пальцев

Двумя руками одновременно сомни бумажные листы. Затем одновременно двумя руками расправь их.



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Возьмите четыре листа бумаги (тетрадных или альбомных). Два листа отдайте ребёнку, два возьмите себе. Держа листы в двух руках, начните сминать их в комки обеими руками одновременно.

Важно! Каждая рука работает самостоятельно, не помогая другой. Спрятав листы в кулаки, сожмите их крепко. Затем начните расправлять бумагу одновременно обеими руками (каждая рука работает самостоятельно).

3 ПОЙМАЙ ЖИВОТНОЕ

ЦЕЛИ

развитие зрительно-моторной координации

тренировка мышечной и вестибулярной систем

развитие речи и внимания

Я буду кидать тебе мяч, называя разные слова. Тебе нужно ловить его только тогда, когда я буду называть животное. В остальных случаях мяч нужно отбивать.



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ребёнок стоит на балансире (его можно заменить подушкой). Кидайте ему мяч, называя разные слова. Ему нужно ловить мяч, когда он слышит название животного, и отбивать во всех остальных случаях.

4 СЕНСОРНЫЕ МЕШОЧКИ

ЦЕЛИ

укрепление мышц рук и спины

развитие зрительно-моторной координации

укрепление мышц глаз, расширение зрительных полей

Давай поиграем!

1. Положи мешочек на правую ладонь, вытяни руку вперёд. Удерживай мешочек в таком положении, считая до десяти. Поменяй руки.
2. Положи мешочек на правую ладонь, вытяни руку вперёд. Отводи руку вправо, следи глазами за мешочком. Голову старайся не поворачивать. Верни руку в исходное положение. Теперь отводи левую руку влево, следи глазами за мешочком.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Во время выполнения заданий следите за осанкой ребёнка (положением спины и линии плеч). Старайтесь выполнять упражнения не менее пяти раз.



5 ЗАБОРЧИКИ

ЦЕЛИ

развитие графомоторных навыков

развитие внимания и мышления

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Следите за правильностью захвата пишущего инструмента.

Продолжи ряды до конца по образцу.



6 ЗАМЕНА ЦВЕТА

ЦЕЛИ

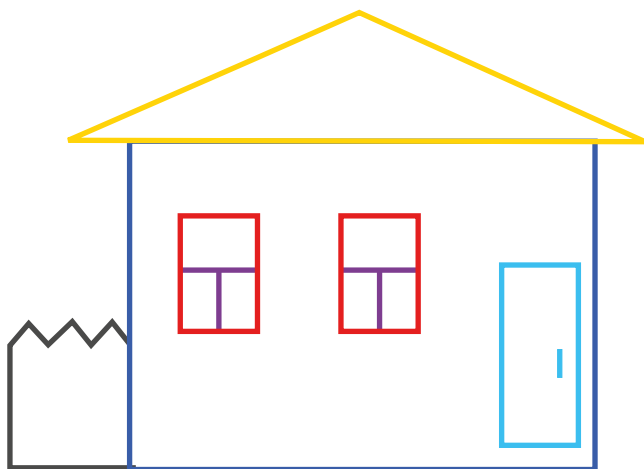
развитие навыка удержания инструкции

развитие зрительно-пространственного восприятия

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для облегчения выполнения задания предложите ребёнку выложить карандаши нужных цветов рядом со схемой замены цветов.

Нарисуй рисунок рядом, как на образце, заменив цвета по схеме.



7 ПОДБЕРИ ТЕНИ

ЦЕЛЬ

развитие зрительного восприятия и внимания

Помоги персонажам найти свои тени.



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Перед выполнением задания прикройте листом бумаги изображения персонажей. Предложите ребёнку рассмотреть тени и предположить, кому они могут принадлежать. Затем откройте изображения.

8 ЗНАКОМИМСЯ С ЦИФРОЙ ПЯТЬ

ЦЕЛИ

закрепление образа цифры пять

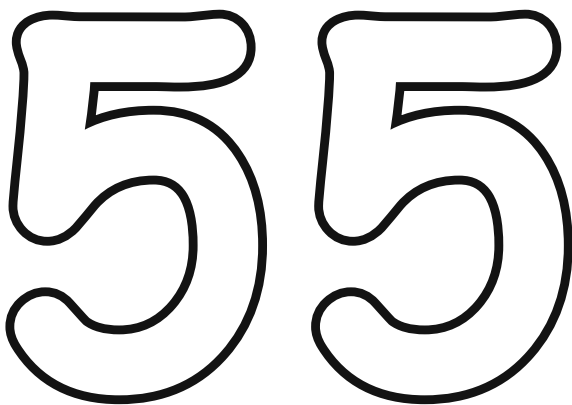
развитие мелкой моторики

развитие зрительного внимания

1. Укрась пятёрки любыми способами (можно раскрасить цветными карандашами, выложить бусинами или пуговицами).

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

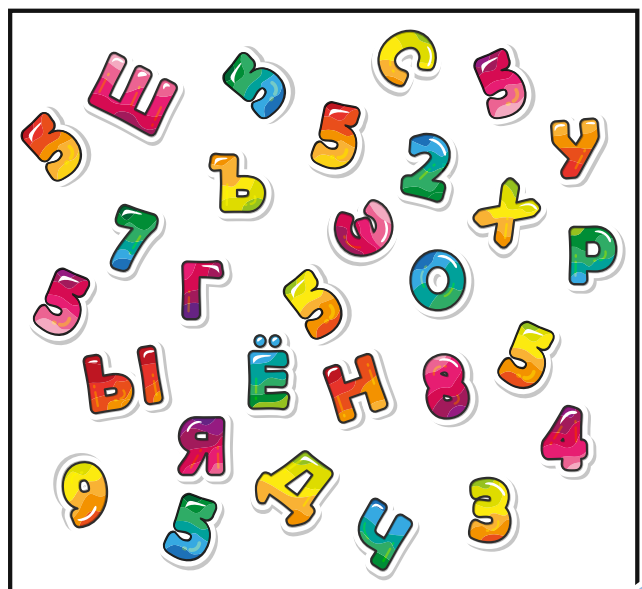
Предложите ребёнку обводить или зачёркивать найденные пятёрки.



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Обсудите с ребёнком, с помощью каких материалов он будет украшать цифры. Подготовьте выбранные материалы.

2. Найди на картинке все пятёрки.



5 ПАРОХОД

ЦЕЛЬ

развитие зрительного восприятия и внимания

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Сначала обсудите с ребёнком сюжет картинки. Затем можно приступать к поиску отличий.

Найди на картинках пять отличий.



6 ПЛЯШУЩИЕ ЧЕЛОВЕЧКИ

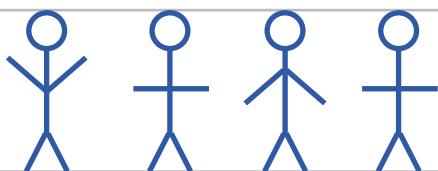
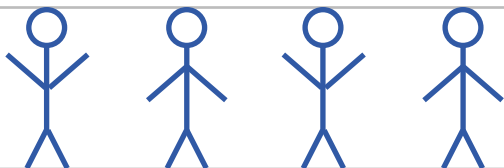
ЦЕЛЬ

развитие графомоторных навыков

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Обратите внимание ребёнка на то, что человечки на образце нарисованы в определённом порядке.

Дорисуй человечков до конца строчки в каждом ряду.



7 ЯМКИ И КРУЖОЧКИ

ЦЕЛИ

развитие межполушарного взаимодействия

развитие навыка распределения внимания

подготовка руки к письму

Правой рукой рисуй на бумаге круги, а левой одновременно делай ямки в тесте для лепки. Затем поменяй руки.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовьте для задания лист бумаги, карандаш или ручку и тесто для лепки или мягкий пластилин.



8 РАСКРАСКА

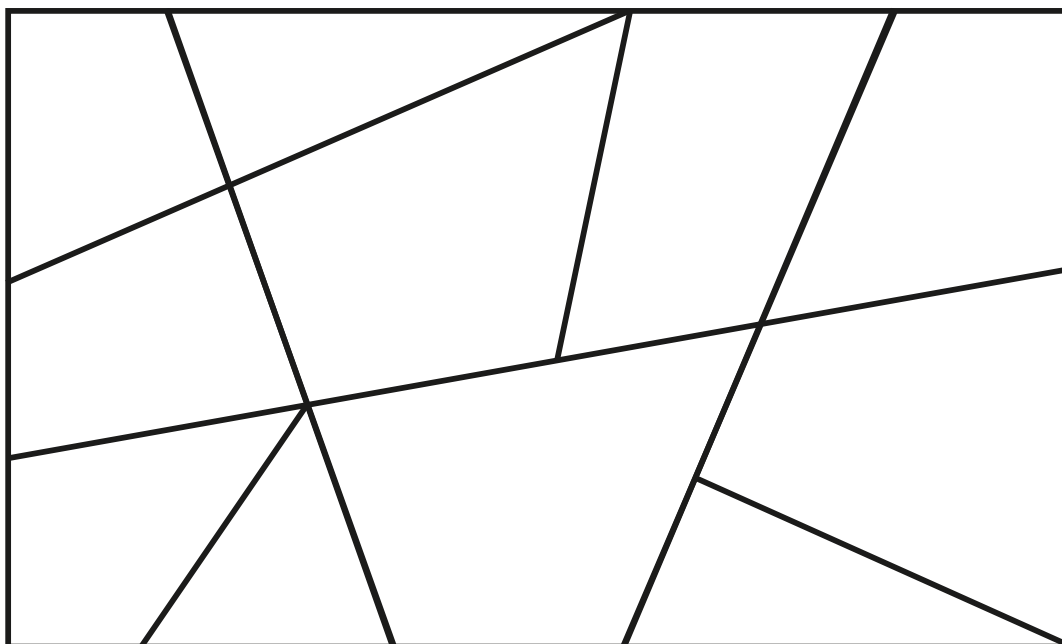
ЦЕЛЬ

развитие зрительно-пространственного восприятия

Раскрась кусочки мозаики четырьмя цветами так, чтобы любые два соседних кусочка были разных цветов.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Обратите внимание ребёнка, что с одной стороны у кусочка мозаики может быть не один сосед, а два или даже три.



ЗАНЯТИЕ 29

1 ЖИВОЕ-НЕЖИВОЕ

ЦЕЛИ

развитие зрительно-моторной координации

развитие навыков переключения внимания и удержания инструкции

развитие речи

Перед тобой две корзины. В правую нужно кидать мяч, когда я называю слово, обозначающее что-то живое, а в левую — когда я называю слово, обозначающее что-то неживое.



ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для этой игры подготовьте две корзины (или коробки) и несколько мячей/мешочков (их можно заменить мелкими мягкими игрушками или смятыми в комки листами бумаги). Называйте ребёнку различные слова. Если он не удерживает в памяти инструкцию (правая корзина — живое, левая — неживое), то можно подписать корзины.

2 ЦВЕТНЫЕ ЛАДОШКИ

ЦЕЛИ

развитие зрительного восприятия и внимания

развитие слухового восприятия и внимания

тренировка мышечной и вестибулярной систем

Я буду называть цвета и цифры, тебе нужно закрыть ладошками названное.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вместе с ребёнком подготовьте для игры несколько цветных ладошек. Для этого обведите свои ладони на цветной бумаге и вырежьте их. На некоторых ладошках напишите цифры первого десятка, другие оставьте пустыми. Прикрепите ладошки на стену (если это невозможно, можно разложить ладошки на полу).

Называйте ребёнку пару понятий (например, синий — жёлтый, или красный — пять, или четыре — семь). Ребёнку нужно найти названное и закрыть ладошками. Затем ребёнок называет вам пару.



3 СОБЕРИ ФИГУРУ

ЦЕЛИ

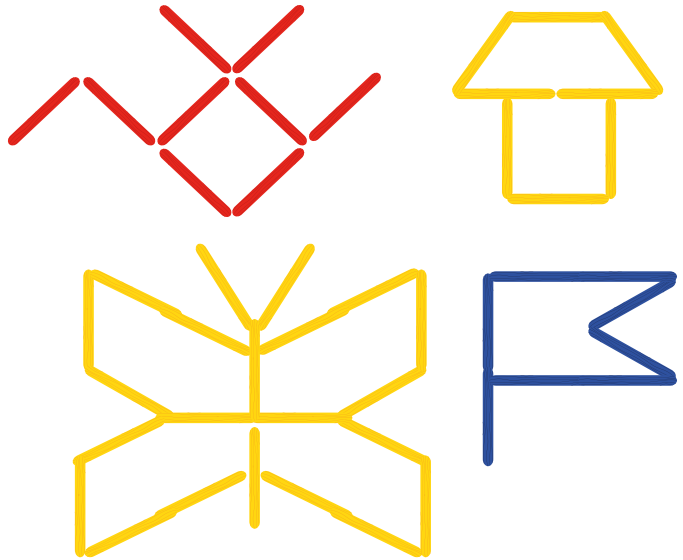
развитие зрительно-пространственного восприятия

развитие кинестетического восприятия

Собери из счётных палочек фигуры как на рисунках.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для этого задания вам потребуются счётные палочки (их можно заменить цветными карандашами или фломастерами).



4 СОСТАВЬ РАССКАЗ ПО КАРТИНКЕ

ЦЕЛИ

развитие зрительного восприятия и внимания

развитие мышления и речи

Внимательно рассмотри картинку и расскажи, что на ней происходит.

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Если ребёнок затрудняется ответить, задавайте ему наводящие вопросы.

