

Учимся играя! Логопед рекомендует.

В условиях обучения с применением дистанционных технологий большая нагрузка обучающихся связана с выполнением многочисленных письменных работ.

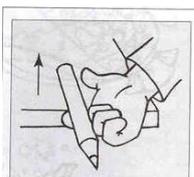
Отдохнуть от непривычной нагрузки, получить заряд энергии, расслабиться поможет пальчиковая гимнастика.

Простые движения рук снимают усталость мышечной ткани, предотвращают спазмы пальчиков, что нередко случается у детей, руки которых не привыкли к продолжительным нагрузкам. Движения пальцами нужно выполнять с оптимальной амплитудой. Вялая, небрежная тренировка не дает эффекта.

Необходимо помнить, что пальчиковый тренинг применяется как средство, повышающее тонус коры головного мозга, и соблюдать осторожность при работе с детьми с повышенной судорожной готовностью.

Эффективность занятий, интерес детей к ним можно повысить, если упражнения пальчиковой гимнастики проводить во время чтения детям стихов, работы с ними над потешками, прибаутками, любым другим речевым материалом. Продолжительность пальчикового тренинга зависит от возраста детей (в школьном возрасте - 10-15 минут в день). Упражнения, в которых используется поверхность стола, выполняются сидя за столом.

«Подъемный кран»

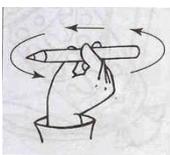


Поднимание карандаша с поверхности стола одним пальцем.

Положи карандаш на край стола. Попробуй поднять его, подцепив снизу одним пальцем. А теперь выполни это упражнение другими пальцами.

*Карандашик поднимаю,
Крепко пальцем прижимаю.*

«Вертолёт».

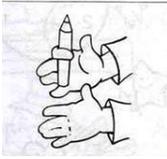


Вращение карандаша между большим, указательным и средним пальцами.

Возьми тонкий длинный карандаш тремя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро – быстро, как винт вертолёта.

*Отправляется в полёт
Наш красавец – вертолёт.*

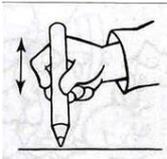
«Эстафета»



Передача карандаша каждому пальчику поочередно.

Сожми карандаш указательным пальцем, поддержи, передай его указательному пальцу другой руки. А теперь удерживай карандаш средним пальцем. Передай карандаш, как эстафетную палочку, другим пальцам.

«Скольжение»

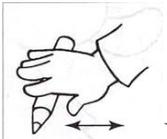


Продвижение вверх и вниз по длине карандаша, захватив его пальцами, как при рисовании и с упором острым концом в стол.

Держи пальцами длинный карандаш так, как ты обычно его держишь, когда рисуешь. Крепко сожми пальцы. Продвигайся по карандашу вверх и вниз.

*По карандашу скольжу,
Съехать вниз скорей спешу.*

«Утюжок»



Прокатывание карандаш по поверхности стола.

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.

*Карандаш я покачу
Вправо – влево – как хочу.*

«Добывание огня»



Прокатывание карандаша между ладошками.

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами.

«Семья и школа – это берег и море. На берегу, ребёнок делает свои первые шаги, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа.... Но это не значит, что он должен совсем отрываться от берега...»

Л.Кассиль

Эти упражнения, могут выполнять не только дети, но и взрослые. Уважаемые родители, поддержите своих детей!