**Гимнастика для пальцев и развития зрительно-моторной координации**

**1. «Крестики».** Поочередно как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, образуя крестик большого пальца последовательно с указательным, средним и т.д. Проба выполняется как в прямом (от указательного пальца к мизинцу), так и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.  
**2. «Лошадки».** Пальцы обеих рук быстро и сильно стучат по столу наподобие топота копыт (последовательно от мизинца к большому).  
**3. «Ухо – нос».** Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».  
**4. «Змейки».** Представляем, что наши пальцы – это маленькие змейки. Они могут двигаться - извиваться навстречу друг другу. При этом сначала прорабатываются одноименные пальцы рук, а затем разноименные (например, большой палец правой руки мизинец левой руки).  
**5. «Замок».** Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать поочередно пальцами, на которые укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.  
**6. «Лезгинка».** Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.  
**7. «Слоники».** Пальцы обеих рук изображают ноги слона, идущего по столу. Только средний палец поднят вверх и не касается стола – это хобот. Нужно идти по столу, перебирая пальцами и ни за что не опуская средний палец.  
**8. «Котята».** Одновременное сильное сгибание и разгибание пальцев обеих рук в верхних фалангах наподобие кошачьих лап.  
**9. «Каракатицы».** Обе руки лежат ладонями на столе с выпрямленными пальцами. Средние пальцы сгибаются, отталкиваются от стола и передвигают ладонь. Остальные пальцы остаются выпрямленными.  
**10. Кулак – ребро – ладонь** - на плоскости стола три положения руки последовательно сменяют друг друга. Выполняется 8-10 раз правой рукой, затем левой, далее обеими руками.

**11. Предложить ребенку** положить перед собой руки – одна сжата в кулак, а другая – распрямлена, затем он должен одновременно изменять положение обеих кистей (медленно).

**12. "Клубы дыма".** Рука в кулак, один палец отставлен (все но очереди), имитация клубов – круговые движения вверх в воздухе.   
**13. "Рисуем чешую у рыбы".** Разными пальцами рисуем чешую вверх, вниз.

**14. "Альпинисты идут по горам".** Палец – крюк, который цепляется за горы.

**15. Опознание** фигур, цифр (букв), "написанных" на правой и левой руке.

Взрослый, садясь напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо "фигуру" (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены - любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки - повторить "фигуру". Задание здесь усложняется тем, что ему ее еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.

**16. Лепим из пластилина** (или теста)- кружок;- цифру;- букву;- животное;  
- ощупать предмет с закрытыми глазами и слепить его из пластилина.

**Графические упражнения**

***Задание "Штриховка"***

Нарисуйте контурную картинку, например, фрукт, либо овощ и дайте ребенку заштриховать картинку прямыми ровными линиями, не выходя за ее контуры.

***Задание "Обведи рисунок"***

Нарисуйте контурную картинку и дайте ребенку обвести рисунок точно по линиям, не отрывая карандаш от бумаги.

***Задание "Соедини по точкам"***

Нарисуйте контурную картинку пунктирными линиями и дайте ребенку соединить пунктиры (точки) одной сплошной линией, не отрывая карандаш от бумаги.

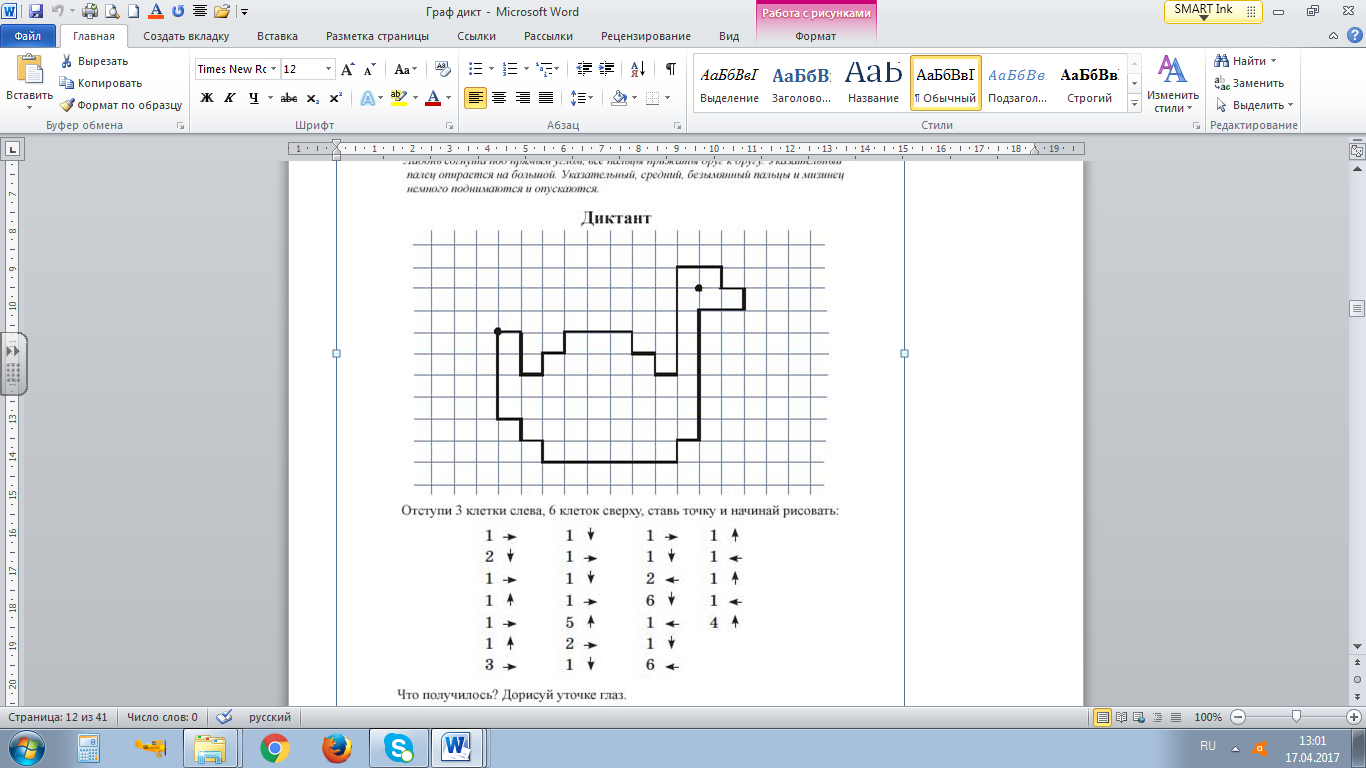
***Задание "Нарисуй фигуры"***

Нарисуйте две геометрические фигуры, одну большую, другую маленькую дайте ребенку нарисовать внутри большой фигуры, постепенно уменьшающиеся фигуры, а вокруг маленькой – постепенно увеличивающиеся фигуры. Касаться стенок предыдущей фигуры нельзя. Чем больше получится фигур, тем лучше.

***Задание "Нарисуй такую же картинку"***

Нарисуйте любую картинку и дайте ребенку повторить ваш рисунок.

***Задание "Дорисуй картинку"***

Нарисуйте левую половину картинки и дайте ребенку дорисовать правую половину рисунка.

***Задание "Графический диктант"***

"Графический диктант" – одно из самых эффективных упражнений для развития зрительно-моторной координации, пространственного мышления и произвольности ребенка.

Главное – научить ребенка видеть клетку и производить движения согласно голосовой инструкции. Ребенку дается следующая инструкция: "Слушай внимательно и проводи линии под диктовку. Одна клеточка вверх, одна клеточка направо, одна клеточка вниз, одна клеточка направо» и т. д." Узоры могут быть различными. Если ребенок испытывает большие трудности, начните занятия с копирования рисунка по клеточкам по образцу. Ребенку дается следующая инструкция: "Слушай внимательно и проводи линии под диктовку. Одна клеточка вверх, одна клеточка направо, одна клеточка вниз, одна клеточка направо» и т. д." Узоры могут быть различными.

***Внимание!***

***При выполнении любых письменных заданий следите за правильным положением ручки (карандаша), тетради, позой ребёнка. Рука не должна быть сильно напряжена, а пальцы - чуть расслаблены.***

***Важно!!! При выполнении графических заданий важны не быстрота, не количество сделанного, а точность выполнения даже самых простых упражнений.***

***Продолжительность работы – 5-7 минут, затем отдых, переключение и, если не надоело, еще 5-7 минут работы. Не переходите к следующим заданиям, если не освоено предыдущее (линии должны быть четкими, ровными, уверенными).***

**Гимнастика с помощью ребристых карандашей**

1) Возьмите 2 ребристых карандаша, поместите их между ладонями, покатайте их вверх и вниз до появления приятного ощущения тепла.

2) Расположите карандаш между средним и указательным пальцами, постарайтесь совершать быстрые движения карандашом, удерживая его.

3) Захватите карандаш всеми пальцами, сгибайте пальцы, удерживая карандаш (имитация экспандера).

4) Возьмите два карандаша большим, средним и указательным пальцами, совершая вращательные движения карандашами относительно друг друга, постарайтесь как можно дольше удерживать карандаши в руке.

5) Упражнение для расслабления рук. Выдавите в широкую тарелку жидкий крем для рук, либо используйте жидкую косметическую глину, дайте свободу действиям маленьких рук, пусть они наслаждаются приятными ощущениями.