

Коррекционно-игровые упражнения и приёмы самомассажа, направленные на формирование навыков каллиграфического письма у младших школьников

Пояснительная записка

Данные упражнения направлены на активизацию работы обоих полушарий головного мозга, согласованную работу всех анализаторов. Они способствуют развитию концентрации внимания, ориентированию в схеме собственного тела и в пространстве, формированию навыков самоконтроля и других регулятивных учебных действий.

В ходе выполнения заданий ведётся работа по оздоровлению организма в целом, совершенствованию правильного дыхания, общей, ручной и мелкой моторики, формированию правильного захвата инструментов для письма, расширению поля зрения и объёма зрительной, слуховой и двигательной информации.

Осуществляется воспитание усидчивости, прилежания, доброжелательного настроения на деятельность, трудолюбия, способности доводить работу до конца.

Содержание упражнений

I. Посадка за партой. Настрой на деятельность

1. *Пианист*. Садимся на середину стула, ноги стоят на полу (при необходимости используется подставка). Расстояние между ребёнком и партой около 20 см

- Сидим ровно на сидельных буграх (2 задних колеса).

Перекатываемся с одного « колеса» на другое. Выполняем 1-2 раза.

- Ставим две стопы на полу параллельно (одна стопа – это «машинка» с 4 колёсами)

- Проверяем под коленями угол 90 градусов

2. *Ёлочка*. Макушкой- «петелькой» головы тянемся вверх, «подвешивая» себя, как ёлочную игрушку.

3. *Шарик*. Ставим руки на живот (одна над другой), делаем вдох животом, «надувая шарик». Делаем выдох, «сдуваем шарик» и совершаем микро-наклон ровной поясницей вперёд, чувствуем, что колени жмут на пятки, и стопы-машинки на колесиках. Выполняем 1-3 раза.

4. *Гармошка*. Ставим руки по бокам на рёбра (запястьем назад, пальцами вперёд), делаем вдох в живот, в боковые рёбра, «разводя меха гармошки». Делаем выдох, «собираем меха», втягивая живот, и совершаем микро-наклон ровной поясницей вперёд, чувствуем, что колени жмут на пятки, и стопы-машинки на колесиках. Выполняем 1-3 раза.

II. Массаж кистей и пальцев рук

Все упражнения проводятся при опущенных плечах и отведённых в стороны локтях, при положении кистей рук напротив груди на расстоянии 15-20 см пальцами вперёд.

1. *Колбаски и колобки.*

Катаем «колбаски»: растираем ладони вперёд-назад.

- легко обеими руками
- правая (или удобная) рука чуть больше жмет на левую
- левая (или помощница) чуть больше на правую
- обе руки стараются

Катаем «колобки» (по и против часовой стрелки).

- правая (или удобная) рука чуть больше жмет на левую
- левая (или помощница) чуть больше на правую

Выполняем каждое действие 5-7 секунд.

После каждого упражнения или серии движений убираем напряжение, выполняя перекаты «колёс» под седалищными буграми и двигаем плечами и руками-крыльями «журавля»

2. *Умывание.* Тыльную сторону ладони «умываем» ладонью и пальцами другой руки движением от себя с захватом внизу, как будто тщательно счищаем высохший песочек.

- правой (или удобной) медленно ведя ладонь, без сильного нажима
- левой (или помощницей), активизируя ее как и правую.

Выполняем по 5-6 раз.

3. *Замки.* Складываем пальцы между пальцами, запоминаем верхний большой палец (правый или левый). Сжимаем пальцы в замок, ставим ладони вертикально, давим на них, придвигая к груди. Локти в стороны, держим предплечья на одной прямой. Выполняем 3 раза по 5 секунд.

Повторяем упражнение, перехватив замочек (другой палец сверху).

4. *Мельница.* Из замка выпрямляем пальцы, кроме больших, слегка двигаем ладонями вперёд-назад, потирая ладони, их основания и косточки пальцев, как будто перемалываем воображаемые зёрна в муку. Выполняем 5-7 секунд.

Повторяем упражнение, перехватив замочек (другой палец сверху).

5. *Браслетик.* Большой палец левой (менее удобной) руки прячем в кулак. Правой рукой сверху обнимаем запястье первым и вторым пальцами, остальными – кулак. Двигаем «браслетиком» вверх-вниз. Левая рука не скручивается. Выполняем 5-7 секунд.

Повторяем упражнение другой рукой.

6. *Скалочка.* Берём карандаш между ладонями, вытягиваем их вперёд, поставив локти в стороны, предплечья параллельно полу. Катаем карандаш между ладонями и пальцами, включая большой. Выполняем 5-7 секунд.

Вариант упражнения:

Кладём ладонь менее удобной руки на стол, другой рукой легко катаем карандаш по тыльной стороне ладони от запястья к кончикам пальцев, меняя угол движения (к мизинцу – к среднему – к большому пальцам).

Выполняем 10-15 секунд.

Повторяем упражнение другой рукой.

III. Пальчиковые упражнения.

Каждое действие выполняется 2-3 секунды сначала одной, затем другой рукой и двумя руками одновременно.

1. *Петушок*. Большой палец согнут и хорошо отставлен в сторону, образует с указательным кольцо. Три пальца подняты в «гребешок». Слегка раскрываем и закрываем «клювик» 2-3 раза, выпрямляем и сгибаем «гребешок» 2-3 раза. Выполняем упражнение одной, второй, а затем двумя руками одновременно.

Варианты упражнения:

• *Маска*. Две руки-«петушки» перед глазами на расстоянии 25-30 см, подносим к глазам, держа локти в стороны. Выполняем 2-3 раза.

• *Курочка*. Из положения «петушок» прикладываем «гребешки» к указательным пальцам, образуя «стаканчики». Выполняем 2-3 раза.

• *Бинокль*. Сводим «стаканчики» вместе, крутим «линзами» на расстоянии 25-30 см от глаз, подносим к глазам «бинокль». Смотрим через «бинокль» в разных направлениях.

• *Калейдоскоп*. «Стаканчик» превращаем в «калейдоскоп», удерживая в кольце большой и указательный пальцы, как будто прокручивая калейдоскоп тремя остальными пальцами, совершая 2-3 лёгких мелких движения. Один глаз прикрываем, подносим к открытому глазу то одну, то другую руку

• *Подзорная труба*. Два «стаканчика» соединяем, прищуриваем удобный глаз, подносим к открытому глазу и смотрим по сторонам, представляя себя капитаном

2. *Самолёттик (дротик)*. Берём карандаш правильным захватом на расстоянии 4-5 см от острия, рукой-помощницей укладываем его удобно в ямку. Отводим руку, согнутую в локте, в сторону, прицеливаемся и плавно «запускаем самолёттик» (или дротик) в цель. Направление движения «самолёттика» совпадает с наклоном тетради. (Мишени заранее прикрепляются на доске или стене на уровне чуть выше глаз ребёнка). Выполняем 2-3 раза.

3. *Пружинка*. Удерживаем карандаш правильным захватом на расстоянии 1,5-2 см от острия, рукой-помощницей укладываем его удобно в ямку. Пружиним пальцами, как будто выполняя мелкие движения штриховки сверху вниз (вниз - при нажиме указательного пальца, вверх - без нажима).

4. *Ковырялочка*. Удерживаем карандаш правильным захватом на расстоянии 1,5-2 см от острия, рукой-помощницей укладываем его удобно в ямку. Выполняем мелкие круговые движения влево-вправо, раскручивая и закручивая спираль (вниз - при нажиме указательного пальца, вверх - без нажима).

5. *Пальма*. Берём карандаш правильным захватом на расстоянии 4-5 см от острия, направляем его острым концом вниз вертикально. Медленно попеременно передвигая большим и указательным пальцами, «ползём» вверх-вниз. Постепенно ускоряем движение «обезьянки».

6. *Тест-самопроверка «От ложки к ручке»*. Берём ручку правильным захватом в горизонтальной плоскости, двигаемся к тупому концу, удерживая

как *ложку* параллельно себе. Двигаемся к острию, рукой-помощницей укладываем ручку удобно в ямку, выравнивая кисть и направляя тупой конец в плечо. Выполняем «пружинку» и «ковырялочку» по 3-5 раз:

- держа руку с ручкой над партой
- поставив локоть на парту
- укладывая кисть и 2/3 предплечья на парту для письма

IV. Активизация (расслабление и оживление) глаз

1. *Прятки*. Растираем ладони, сложенные ведем к переносице, кладем горсточками на глаза: центр ладони напротив зрачка, пальцы на лбу, локти смотрят вперед и в стороны. Легко прижимаем и расслабляем кисти (как будто помпажем). Выполняем 9-10 раз.

2. *В пещерке*. Прижимаем и удерживаем руки 12-15 секунд, вглядываясь в темноту-черноту, расслабляя глаза (шею, плечи, руки одновременно)

3. *Бабочка из кокона*. Медленно отодвигаем руки, открываем глаза, хлопая ресницами, как бабочка крылышками. Смотрим по сторонам, отмечаем, что глаза отдохнули и лучше концентрируют внимание на четких очертаниях предметов в помещении и за окном, ярких и сочных цветах, мелких деталях и т.д.

4. *Перестрелка*. Макушкой тянемся вверх, подбородок посередине, шей не крутим. Ведём медленно взгляд влево за себя, медленно тянем вправо по горизонтальной прямой вправо и за себя. Выполняем 3-4 раза. Моргаем – легко машем ресницами, как бабочка крылышками, после каждого из вариантов движений.

Варианты:

- Выполняем движения с фиксацией взгляда посередине и по сторонам (маркеры на доске, слева и справа)
- Движемся в правой верхний уголок глаза и окончанию брови, к середине (маркер на доске, позже кончик носа), в левый верхний уголок глаза и окончанию брови
- Движемся в правый нижний уголок глаза и за плечо, к середине, в правой нижний уголок глаза и окончанию брови
- Ведём взгляд то вверх то вниз, с фиксацией посередине (маркер на доске или кончик носа)

Сначала, обучая детей, можно использовать яркие маркеры и просить детей задерживать взгляд на них. Постепенно усложнять и просить детей фиксировать взгляд на кончике носа, плавно вести и задерживать взгляд на окончании правой (левой) брови, тянуть взгляд до мочки уха, до пяточки и т.д.

V. Активизация (расслабление и оживление) ушей.

1. *Помпаж*. Растираем ладони, прикладываем к ушам пальцами назад, помпажем (прижимаем и отпускаем) мягкими движениями. Выполняем 10-12 раз.

2. *Наушники*. Прижимаем и удерживаем кисти рук на ушах 10-12 секунд, вслушиваясь в тишину, расслабляя внутреннее ухо (шею, плечи, руки одновременно)

3. *Чуткий зверёк*. Медленно отодвигаем руки от ушей, вслушиваемся в тонкие, едва уловимые звуки 10-12 секунд.

4. *Вилка*. Собираем «вилку» из указательного и среднего пальцев (большим пальцем прижимаем безымянный и мизинец к ладони), ставим её указательным пальцем за ухом, средним перед ухом и активными движениями растираем область вокруг уха. Выполняем 8-10 движений.

VI. Снятие напряжения с позвоночника, ног и рук.

1. Перекатываемся с одного «колеса»(седалищного бугра) на другое

2. «Скачем на лошадках» подпрыгиваем 2-3 раза, опираясь на стопы

3. Снимаем «накидку» с плеч и одеваем её на плечи

4. «Журавликом» распрямляем крылья – двигаем плечами, руками

5. «Птичкой-невеличкой» трясём-расслабляем кисти рук

6. «Страхиваем водичку» с кистей рук

7. «Гоним ветерок» кистями рук на себя

Данные упражнения даются в игровой форме, содержат элементы логоритмики, согласованы с потребностями школьной деятельности. Упражнения выполняются систематически на логопедических занятиях, на этапе подготовки к обучению грамоте, в начале уроков русского языка, математики и в качестве физкультминуток. Рекомендуются к выполнению и закреплению дома.