***Методическое пособие***

***«Комплекс***

***пальчиковой гимнастики с детьми с ограниченными возможностями здоровья»***

 Гимнастика пальчиковая проводится ежедневно в любой удобный отрезок времени. Пальчиковую гимнастику рекомендуется проводить на занятиях. В качестве игры пальчиковую гимнастику можно выполнять в течение дня.

 Использование пальчиковой гимнастики:

1. **Утром индивидуально.**

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Я вас всех приветствую! (*пальцами правой руки по очереди «здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая их кончиками*).



1. **Во время утренней гимнастики**

 Перед выполнением общеразвивающих упражнений с предметами (обруч, гимнастическая палка, кубик и др.) детям предлагают «поиграть с предметом», например, передавать мяч из рук в руки. В это время педагог спрашивает у детей: «Какой мяч?» (*Ровный, гладкий, круглый, красивый, резиновый и т.д.*) Если детям предлагают комплекс физических упражнений без предметов, то используется *разминка «Замок»:*

На двери висит замок (*ритмичные соединения пальцев рук в замок*),

Кто его открыть бы смог?

Потянули (*руки тянуться в стороны*),

Покрутили (*круговые движения пальцев от себя*).

Постучали (*основания ладоней стучат друг о друга*)

И открыли (*разомкнули пальцы*).

1. **На физкультминутках (три – четыре упражнения)**

 Разминка начинается с упражнений для крупных мышц верхнего плечевого пояса (плечо, предплечье), поскольку на занятии, как правило, устаёт вся рука, а не только кисть. Детям предлагаются махи прямыми руками, круговые движения плечами, локтевыми суставами. Далее следует разминка для пальцев. Она начинается с хватательных движений – сжать пальцы в кулак, разжать (как двумя руками сразу, так и поочерёдно каждой рукой). Затем детям предлагают сюжетные пальчиковые упражнения: сначала с несложным движением («Пальчики здороваются» или «Коготки»), далее в сочетании с самомассажем кисти с помощью пальцев другой руки («Надеваем перчатку») и предметов – прокатывание карандаша, грецкого ореха.

 На достаточно сложных занятиях, которые требуют высокой умственной активности детей, используются пальчиковые упражнения – из серии «гимнастика мозга».

1. **На занятиях**

 На занятиях пальчиковые упражнения выполняются в начале комплекса общеразвивающих упражнений, а самомассаж кисти с помощью массажных мячей – в заключительной части.

Ну-ка, братцы, за работу (*поочерёдно разгибать пальцы, начиная с большого*).

Покажи свою охоту:

Большаку дрова рубить,

Печи все тебе топить,

А тебе воду носить,

А тебе обед варить,

А тебе посуду мыть.

А потом всем песни петь,

Песни петь да плясать (*энергично шевелить всеми пальцами*),

Наших деток забавлять.

 С целью формирования у детей представлений о своём организме и практических умений по уходу за ним используются движения пальцев кисти в сочетании с движением рук.

Кто зубы не чистит,

Не моется с мылом (*пальцы рук поочерёдно, начиная с указательного, «здороваются» с большими пальцами*),

Тот вырасти может

Болезненным, хилым (*ладони ставятся одна над другой, изображая рост ребёнка*).

Дружат с грязнулями

Только грязнули (*пальцы рук соединены в замок*),

Которые сами

В грязи утонули (*движения, имитирующие пловца*).

У них вырастают

Противные бяки (*пальцы сжать в кулак, затем выпрямить, руки согнуть в локтях, ладони друг за другом около носа*),

За ними гоняются

Злые собаки (*руки вперёд, правая ладонь лежит на левой ладони, пальцы чуть согнуть, каждый палец правой руки касается одноимённого пальца левой руки*).

Грязнули боятся

Воды и простуд

А иногда и вообще не растут (*руки скрещены на груди, согнуться, выпрямиться, поднять руки вверх*).

В конце физкультурного занятия традиционно проводится комплекс упражнений для рук и пальцев «Как живёшь?»

Как живёшь?

- Вот так! (*Большие пальцы обеих рук – вверх, остальные собраны в кулак*).

А плывёшь?

- Вот так! (*Руками изображают движения пловца*).

Как бежишь?

- Вот так! (*Руки согнуть в локтях, движение вдоль туловища*).

Вдаль глядишь?

- Вот так! (*Поочерёдно прикладывать ладони ко лбу*).

Машешь вслед?

-Вот так! (*Энергичные движения кистями рук*).

Ночью спишь?

- Вот так! (*Ладони под голову*).

А шалишь?

- Вот так! (*Кулачками обеих рук хлопнуть по надутым щёчкам*).

«*Гусь*»

Гусь гнездо своё чинил,

Гусь считалку сочинил

И гогочет, и гогочет

Заучить считалку хочет!

*«Зайчик-кольцо»*

Прыгнул заинька с крылечка

И в траве нашёл колечко

А колечко непростое –

Блестит – словно золотое.

1. **С добрым утром!**

 Для создания у детей положительного психоэмоционального настроения применяются упражнения: «Пальчики здороваются», «С добрым утром!» и самомассаж пальцев «Помоем руки».

С добрым утром, глазки!

(*Поглаживаем веки глаз*.)

Вы проснулись?

(*«Смотрим в бинокль»*.)

С добрым утром, ушки!

(*Поглаживаем ушки*.)

Вы проснулись?

(*Прикладываем ладонь к ушкам*.)

С добрым утром, ножки!

*(поглаживаем ноги).*

Вы проснулись? *(Притопываем).*

С добрым утром, ручки!

(*Поглаживаем кисти рук*.)

С добрым утром, солнце!

*(Руки раскрываются навстречу солнышку).*

Вы проснулись?

(*Хлопаем в ладоши.)*

Мы проснулись!

*(Голову слегка запрокинуть и широко улыбнуться).*