

Продолжаем играть с пуговицами! Сегодня Вашему вниманию предлагаю игры и упражнения, направленные на снятие напряжения, излишней активности, развитие произвольности, усидчивости.

ПУГОВИЧНЫЙ МАССАЖ.

Заполните просторную коробку пуговицами. Желательно, чтобы пуговиц было много. А теперь совместно с ребенком:

- опустите руки в коробку;
- поводите ладонями по поверхности пуговиц;
- захватите пуговицы в кулаки, чуть приподнимите и разожмите кулаки;
- погрузите руки глубоко в «пуговичное море» и «поплавайте» в нем;
- перетирайте пуговицы между ладонями;
- пересыпайте их из ладони в ладонку;
- сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками захватите «щепотку» пуговиц, отпустите;
- берите в руки по одной разнообразные пуговицы: большую, вытянутую, квадратную, гладкую и пр.; перекачивайте ее между ладонями, постепенно увеличивая амплитуду движений;
- те же движения можно произвести внешними сторонами ладоней.

А теперь переместите коробку на пол:

- погрузите в коробку голые ступни;
- производите круговые движения;
- поглубже погрузите ноги в пуговицы, пошевелите пальцами ног;
- перебирайте пальцами ног пуговицы;

Комплекс кинезиологических упражнений с пуговицами.

Цель : улучшить у ребенка память, внимание мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

1.«Шагающие пальчики»

Предложите «походить» по пуговицам пальчиками или «попрыгать» с одного ряда на другой ряд. Упражнение выполняется как ведущей, так и неведущей рукой.

2. «Печатная машинка»

Из пуговиц выложена имитация клавиатуры компьютера. Ребенок надавливает на пуговицы сначала каждым пальцем одной руки, затем другой руки попеременно, производя движения «печатания». Усложнение: выполнять упражнения совместным нажатием одноименными пальцами обеих рук на разные пуговицы.

3. «Поднимание пуговиц».

Предложите ребенку с помощью двух пальцев разных рук переложить пуговицы из емкости на стол, при этом в процессе должны участвовать все пары одноименных пальцев обеих рук (по очереди). Усложнение: сочетать в парах разные пальцы обеих рук, например пара - указательный палец правой руки и мизинец левой руки.

4. «Скольжение пуговиц по подушечкам пальцев».

Большим пальцем двигаем пуговицу по подушечкам от указательного пальца к мизинцу и обратно. Упражнение выполнять попеременно правой и левой рукой. Усложнение: выполнение движения одновременно двумя руками.

5. «Расти, пальчик!».

Большим пальцем двигаем пуговицу по фаланге пальца от ногтя к ладони и обратно, заставляя «расти» каждый пальчик. Усложнение: выполнение упражнения двумя руками одновременно.

6. «Круги на ладошке».

Двигая пуговицу одним пальцем, рисуем круги на ладошке другой руки. Усложнение: рисуем круги всеми пальцами поочередно, как ведущей рукой, так и неведущей.

7. «Сильные пальцы».

Пуговицу держим одним пальцем правой и одним пальцем левой рук, сочетание пальцев произвольное или заданное другим ведущим. Можно использовать два одноименных пальца (например, указательные) разных рук или разноименные пальцы (например, мизинец и средний палец) разных рук. Производим силовые нажатия на пуговицу попеременно пальцем правой, а затем пальцем левой руки. Нажимающий палец выпрямлен, «поддающийся» палец согнут.

Упражнение « АКВАРИУМ».

Цель: развитие тактильных ощущений, снятие напряжения.

Оборудование: миска с водой и несколько дополнительных пуговиц.

Ход игры: «На рыбалке мы с тобой поймали две рыбки. Принесли их домой. У нас есть аквариум (покажите миску с водой), там уже "живут" три "рыбки" (положите в миску с водой три пуговицы). Ты хорошо запомнил наш улов? Сейчас мы опустим наших "рыбок" в аквариум, закроем глаза. Сможешь ты, опустив руку в аквариум, узнать свою рыбку? А мою? Молодец! А если бы в нашем аквариуме было больше рыб?..»

«Желаю здоровья!!!!»

Ваш педагог-психолог

