

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ
ДИНАМИЧЕСКИХ ПАУЗ НА ЗАНЯТИЯХ С
МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ, ИМЕЮЩИМИ
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ ПИСЬМА.

Из опыта работы

Синкинезии -
содружественные движения
отдельных сегментов тела,
возникающие при попытке
произвольного движения,
тормозящие развитие двигательных
навыков у ребенка.

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМАТИВЫ НАЛИЧИЯ СИНКИНЕЗИЙ

6 лет — 9 синкинезий

7 лет — 6 синкинезий

8 лет — 5 синкинезий

9 лет — 3 синкинезии

Упражнения для кистей рук

Упражнение 1.

Растереть наружные и внутренние поверхности ладоней до ощущения тепла.

Упражнение 2.

Пружинистыми нажатиями большим пальцем левой руки отгибать назад каждый палец правой руки. По четыре нажатия на каждый палец. Поменять руки.

Упражнение 3.

Соединить пальцы обеих рук между собой, ладони обращены друг к другу тыльными сторонами и слегка расставлены. Вдавливаться пальцы рук друг в друга на счет 1-5.

Расслабить кисти рук, потрясти ими на счет 6-9.

Упражнение 4.

Кисти постепенно сжимать в кулаки, все крепче и крепче на счет 1-6. Встряхнуть кистями, расслабиться на счет 7-9.

Упражнение 5.

Руки выпрямлены в стороны, кисти слегка сжаты в кулаки. Выкинуть пальцы, сильно напрягая их удерживать напряжение на счет 1-6. Опустить кисти, расслабиться на счет 7-9.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ

Упражнение 1.

Сделайте вдох, задержите дыхание, выдох, снова задержите дыхание. Длительность задержки воздуха постепенно увеличивайте. Упражнение повторите 5-6 раз.

Упражнение 2.

Сидя на коленях, поиграйте в “шарик”. Сначала “шарик” надувается – через стороны поднимите руки, сделайте глубокий вдох, потом “шарик” сдувается – руки опустите перед собой и сделайте выдох, произнося звуки “С”, “Ш” или “И”.

Упражнение 3.

Потрите ладони одна о другую до появления ощущения тепла.

Теплыми ладошками разотрите сначала уши до покраснения, затем мочки ушей.

Упражнение 4.

“Слоненок” Большие пальцы рук прижмите к мочкам ушей и делайте круговые движения кистями рук.

Упражнение 5. “Обезьянка чешется” |

Перекрещенными руками сделайте массаж головы в направлении от макушки к ушам, а потом — к шее.

Упражнение 5.

Делайте круговые движения большими пальцами рук.

Делайте массаж каждого пальчика руки, напоминая стягивание перчатки.

Соедините ладони и поработайте только пальчиками, которые должны “поздороваться” друг с другом.

Соедините руки в “Замок”.

Упражнение 6. “Лесенка” Поочередно укладывайте пальчики друг на друга. И точно также поочередно разводите их в стороны.