

## Развитие мелкой моторики рук.

Родителей и педагогов всегда волнует вопрос: как обеспечить полноценное развитие в дошкольном возрасте? Как можно подготовить ребёнка к школе? Рассмотрим один из аспектов этой проблемы – развитие мелкой моторики и координации движения рук.

Известный факт, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. На основе диагностики и обследования детей была выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев рук соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы, если развитие движений пальцев отстаёт, то задерживается и речевое развитие, хотя при этом общая моторика может быть нормальной и даже выше нормы.

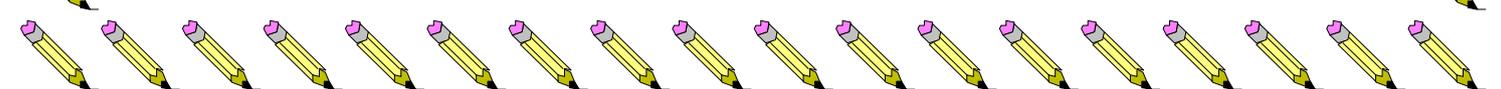
Речь совершенствуется под влиянием кинетических импульсов от рук, точнее – от пальцев.

Обычно ребёнок, имеющий высокий уровень мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, связная речь и внимание.

Как часто приходится слышать от учителей: «Интеллект первоклассников развит хорошо. Понимают причинно-следственные связи простых явлений, разбираются в грамоте и математике, много знают об окружающем их мире. Умеют связно говорить. Вот только рука не развита. Пишут медленно, не уверенно. Родители первоклассников тоже задаются вопросом: Почему так? Что с этим делать?»

«Чем больше пишет ребёнок строк, тем хуже у него становится каллиграфия. Строчки не видит, интервал между словами не соблюдает, а его каракули и на буквы то не похожи».

Развитый мозг и не развита рука – вот всему причина. И при современном образе жизни детей это не удивительно. Это частое явление. Но это вовсе не значит, что и педагогам, и родителям



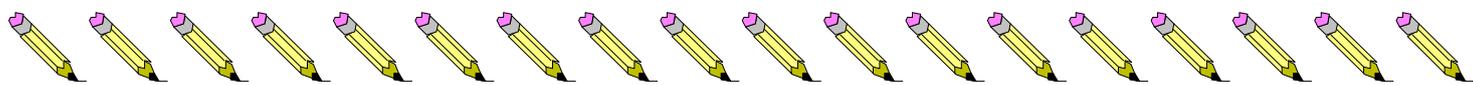
стоит отчаиваться. Есть решения этой проблемы. И вот одно из них. Предлагаю вашему вниманию игры и упражнения, способствующие развитию мелкой моторики.



1. Рисование кистью, карандашами, пальцами, ладошкой, раскрашивание картинок.

2. Лепка из глины и пластилина, теста. В этом занятии развивается сила кисти и пальцев, обеспечивается смена тонуса мускулатуры рук. Зимой прекрасным материалом для лепки становится снег – лепка снежков, снеговиков.

3. Изготовление поделок из бумаги, природного и бросового материала.



4. Конструирование - дети создают из различных материалов (бумаги, картона, дерева, специальных строительных наборов и конструкторов) разнообразные игровые поделки (игрушки, постройки). В конструировании развивается координация кисти, логическое мышление и пространственное воображение.

5. Застёгивание и расстёгивание пуговиц, кнопок, крючков; завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на верёвке; завинчивание и развинчивание крышек банок и пузырьков; всасывание пипеткой воды; открывание и закрывание дверцы или шкастудки – это хорошая тренировка для пальчиков, совершенствуется ловкость и развивается мелкая моторика рук.

6. Хорошо формирует мелкую моторику рук нанизывание на леску пуговиц, бусинок, макарон, сушек, бисера и выкладывание фигур, создание картин с помощью этих материалов. Делайте вместе с детьми бусы из рябины, орешков, семян тыквы и огурцов, мелких плодов, скрепок.

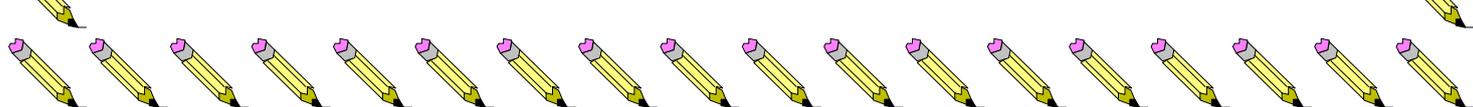
7. Плетение косичек из ниток, венков из цветов способствует укреплению здоровья ребенка. Его иммунитет также находится на кончиках пальцев.

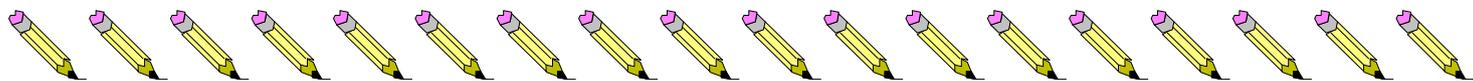
8. Все виды ручного творчества: для девочек – вязание, вышивание и т.д., для мальчиков – чеканка, выжигание, художественное выпиливание и т.д. Рукоделие играет важную роль в развитии мелкой моторики: вышивка, шитье, вязание. Рукоделие приучает детей к точности, аккуратности, внимательности, настойчивости.

9. Переборка круп. Насыпьте в небольшое блюдце, например, гороха, гречки и риса и попросите ребёнка перебрать. Для будущих первоклассников это тоже весьма полезное занятие.

10. «Показ» стихотворения. Пусть ребёнок показывает руками, пальцами всё, о чём говорится в стихотворении. Так веселее, а значит, слова и смысл запомнятся лучше. Такой маленький спектакль поможет вашему ребёнку лучше ориентироваться в пространстве и пользоваться руками.

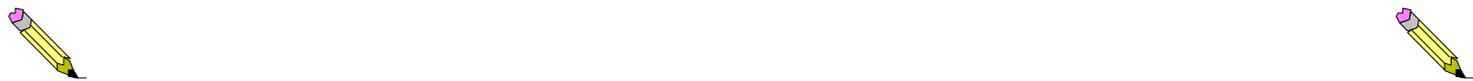
11. Теневой театр. Он является одним из видов работы, который может быть использован для развития мелкой моторики рук. Кроме того, что теневой театр позволяет развивать точные, согласованные





движения пальцев и кистей рук, он вызывает и поддерживает у малыша интерес к выполнению упражнений по развитию моторики, позволяет ему более продолжительное время концентрировать внимание, быть усидчивым и активным и т.д.

12. Игры в мяч, с кубиками, мозаикой. Все эти упражнения приносят пользу ребёнку: развивают его руки, подготавливая к овладению письмом, формируют у него художественный вкус. Детские физиологи утверждают, что хорошо развитая кисть руки «потянет» за собой развитие интеллекта.



### **Графические упражнения.**

Существуют различные графические упражнения, способствующие развитию мелкой моторики, координации движений руки, зрительного восприятия и внимания. Выполнение графических упражнений очень важно для успешного овладения письмом.

Для развития точности и плавности движений, нужных для письма, используют следующие упражнения: а) раскрашивание картинок, б) точное обведение контуров предметов, в) рисование предметов по точкам, г) соединение данных точек линиями разного направления, д) штрихование, е) дорисовывание деталей.

**Можно предложить детям следующие графические упражнения:**

1.«Дорожки». Ребенок должен провести линию по середине дорожки, не отрывая карандаша от бумаги и стараясь не выезжать за края дорожки. Сначала предложите ребенку простые « дорожки » (широкие и прямые), затем усложните задание («дорожки» узкие, извилистые, горизонтальные, вертикальные).

2.«Штриховка». Ребенок должен заштриховать фигурку прямыми линиями, не выходя за её контуры. Существуют различные виды штриховки: горизонтальная, вертикальная, по диагонали, волнистыми линиями, круговыми, полуовалами, петлями и т.д. Для штриховки можно использовать трафареты и лекала, по которым дети обводят фигурки.





3.«Клубочки». Ребенок должен обвести клубочки по точкам, стараясь не отрывать карандаш от бумаги. Клубочки можно наматывать от центра или от края, по часовой стрелке и против часовой стрелки.

4.«Нарисуй фигуры». Ребенок должен нарисовать внутри большой фигуры (овала, квадрата, треугольника, круга и т.д.) постепенно уменьшающиеся фигуры, а вокруг маленькой - постепенно увеличивающиеся фигуры. Касаться стенок предыдущей фигуры нельзя. Чем больше получится фигур, тем лучше.

5.«Нарисуй такую же картинку» и «Дорисуй картинку»

Ребенок должен нарисовать справа в пустом квадрате картинку, опираясь на образец, нарисованный в левом квадрате.

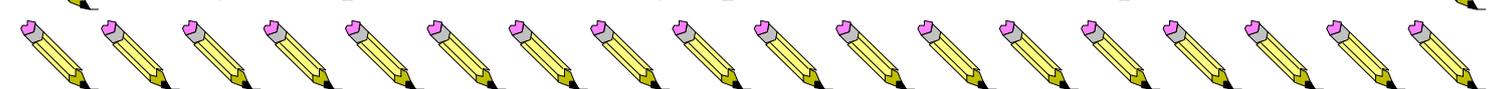
### **Пальчиковая гимнастика**

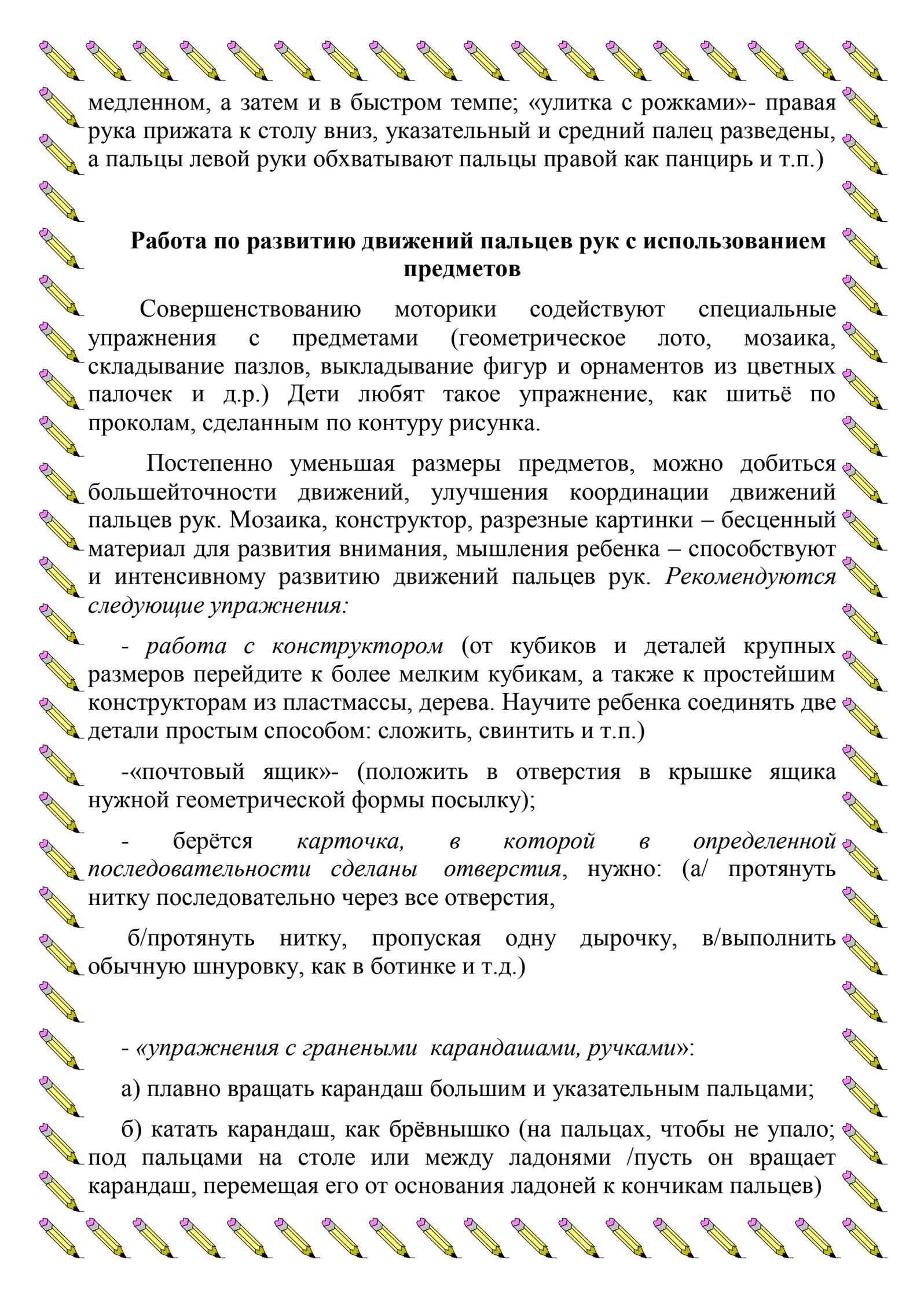
Начинается с разминки пальцев рук – сжимания в кулак и разжимания пальцев. Для этого упражнения можно использовать резиновые кольца, игрушки. Затем следуют упражнения на расслабление пальцев и кистей рук: «погладим котенка», «веселые маляры» (синхронные движения кистей обеих рук вверх-вниз с одновременным подключением кистевого взмаха, затем влево-вправо); «ладонь-ребро-кулак» (чередование движений); «азбука Морзе» и др.

В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук, тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

«Пальчиковые игры» могут быть инсценировкой каких-либо рифмованных историй при помощи пальцев, история существования этих игр исчисляется столетиями. Некоторые игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям учиться ориентироваться в понятиях «вправо», «влево»,

«вверх», «вниз», «над», «под» и т.п. Можно использовать следующие виды упражнений: а) без стихотворного текста («пчелиный рой»)- вращательные движения поднятым вверх указательным пальцем, «стул»- правая ладонь, сжатая в кулак, левая, прижатая вертикально к правой, «бегущая лошадь»- средний палец вытянут вперед, остальные упираются в стол и передвигаются в





медленном, а затем и в быстром темпе; «улитка с рожками»- правая рука прижата к столу вниз, указательный и средний палец разведены, а пальцы левой руки обхватывают пальцы правой как панцирь и т.п.)

### **Работа по развитию движений пальцев рук с использованием предметов**

Совершенствованию моторики содействуют специальные упражнения с предметами (геометрическое лото, мозаика, складывание пазлов, выкладывание фигур и орнаментов из цветных палочек и др.) Дети любят такое упражнение, как шитьё по проколам, сделанным по контуру рисунка.

Постепенно уменьшая размеры предметов, можно добиться большей точности движений, улучшения координации движений пальцев рук. Мозаика, конструктор, разрезные картинки – бесценный материал для развития внимания, мышления ребенка – способствуют и интенсивному развитию движений пальцев рук. *Рекомендуются следующие упражнения:*

- *работа с конструктором* (от кубиков и деталей крупных размеров перейдите к более мелким кубикам, а также к простейшим конструкторам из пластмассы, дерева. Научите ребенка соединять две детали простым способом: сложить, свинтить и т.п.)

- «почтовый ящик»- (положить в отверстия в крышке ящика нужной геометрической формы посылку);

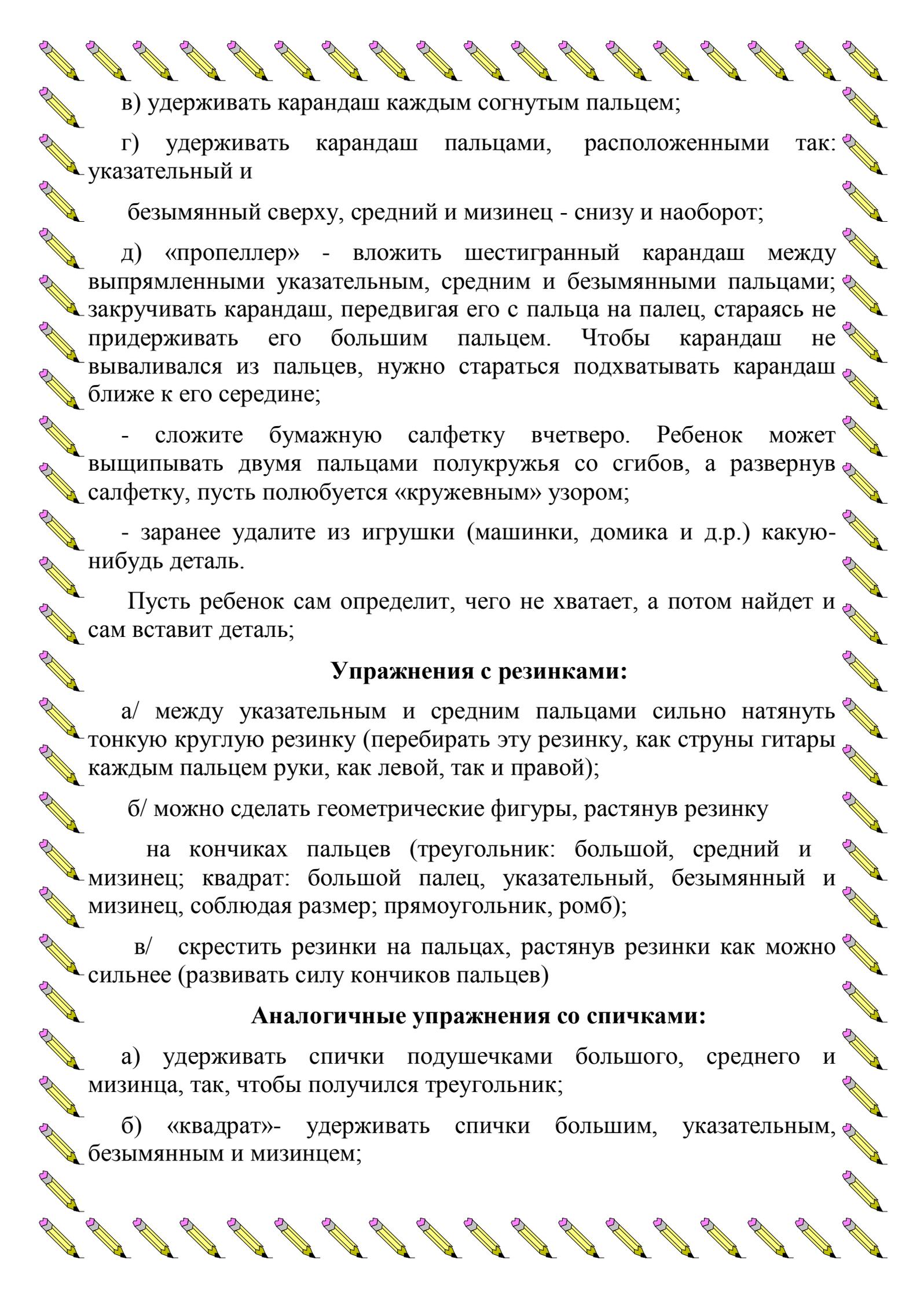
- берётся *карточка, в которой в определенной последовательности сделаны отверстия*, нужно: (а/ протянуть нитку последовательно через все отверстия,

б/протянуть нитку, пропуская одну дырочку, в/выполнить обычную шнуровку, как в ботинке и т.д.)

- «*упражнения с гранеными карандашами, ручками*»:

а) плавно вращать карандаш большим и указательным пальцами;

б) катать карандаш, как брёвнышко (на пальцах, чтобы не упало; под пальцами на столе или между ладонями /пусть он вращает карандаш, перемещая его от основания ладоней к кончикам пальцев)



в) удерживать карандаш каждым согнутым пальцем;

г) удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и

безымянный сверху, средний и мизинец - снизу и наоборот;

д) «пропеллер» - вложить шестигранный карандаш между выпрямленными указательным, средним и безымянными пальцами; закручивать карандаш, передвигая его с пальца на палец, стараясь не придерживать его большим пальцем. Чтобы карандаш не вываливался из пальцев, нужно стараться подхватывать карандаш ближе к его середине;

- сложите бумажную салфетку вчетверо. Ребенок может выщипывать двумя пальцами полукружья со сгибов, а развернув салфетку, пусть полюбуется «кружевным» узором;

- заранее удалите из игрушки (машинки, домика и др.) какую-нибудь деталь.

Пусть ребенок сам определит, чего не хватает, а потом найдет и сам вставит деталь;

### **Упражнения с резинками:**

а/ между указательным и средним пальцами сильно натянуть тонкую круглую резинку (перебирать эту резинку, как струны гитары каждым пальцем руки, как левой, так и правой);

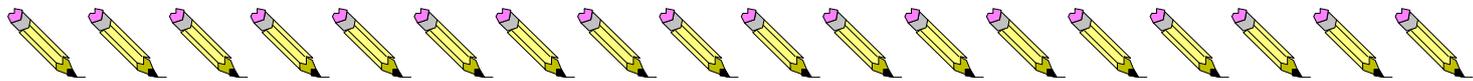
б/ можно сделать геометрические фигуры, растянув резинку на кончиках пальцев (треугольник: большой, средний и мизинец; квадрат: большой палец, указательный, безымянный и мизинец, соблюдая размер; прямоугольник, ромб);

в/ скрестить резинки на пальцах, растянув резинки как можно сильнее (развивать силу кончиков пальцев)

### **Аналогичные упражнения со спичками:**

а) удерживать спички подушечками большого, среднего и мизинца, так, чтобы получился треугольник;

б) «квадрат»- удерживать спички большим, указательным, безымянным и мизинцем;



в) «крестик»- одну спичку держат большой и безымянный пальцы, другую - указательный и мизинец;

г) «змейка»- удерживать спички пальцами: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец;

д) «веер»- удерживать спички одновременно большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем; раскрывая и закрывая веер (разводя и сводя пальцы со спичками сначала в левой руке, затем в правой, как более трудный вариант – в левой и в правой руках одновременно);

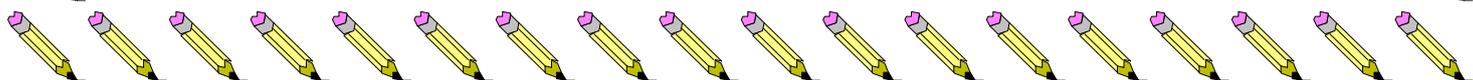
-«*большая стройка*» - с использованием спичек и пластилиновых шариков. Из этого строительного материала можно соорудить много самых сложных построек. Покрутив кусочки пластилина в ладонях, ребенок сделает пару десятков небольших шариков и осторожно втыкая в шарики спички, сделает много разных простых фигурок, а затем и сложных конструкций, изучая основы геометрии, повторяя название геометрических фигур и расширяя и активизируя словарный запас (одноэтажный дом, двухэтажный; название мебели, которую он смастерит и т.п.)

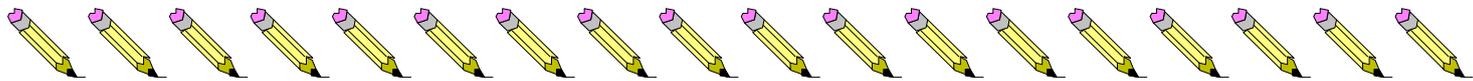
- «*колодец*»- играют двое (ребенок и взрослый). Первый берет две спички и укладывает их на столе параллельно друг другу, второй берет еще две спички и укладывает их поверх первых перпендикулярно им, чтобы получился квадрат и т.д. Колодец постепенно растет. Проигрывает тот, кто, кладя спички, неловким движением разрушит колодец;

- «*шалаш*»- спичечный коробок ставится между двумя играющими на ребро. Первый играющий осторожно ставит спичку под углом со своей стороны коробка, затем второй ставит со своей. Играющие продолжают ставить спички, выстраивая шалашик, разрушивший строение или уронивший спичку - проигрывает.

Выкладывание из спичек фигурок и букв, сюжетных картинок - интересный и эффективный вид работы по подготовке детей к обучению письму. При выполнении таких заданий развивается мелкая моторика, глазомер, память, творческое воображение.

### Ниткопись:





Предложите ребенку выложить нитки по контуру какого-либо изображения.

С помощью ниткописи выкладываются сначала контуры простых предметов, затем более сложных (цветок, бабочка, домик и т.п.) Можно выложить геометрические фигуры, повторяя их название и буквы, а также контуры предметов по замыслу. Когда ребенок хорошо освоит технику ниткописи, ему можно предложить выкладывать сюжетные картинки с использованием ниток нескольких цветов. Для занятий понадобятся ворсистые нитки (шерстяные, мохеровые и т.п.) и бархатная бумага. Нитки и бумага должны быть контрастных цветов.

### **Бисерография:**

Выложить изображение предмета (сюжета) с помощью ниток с нанизанным на них бисером, отдельных бусинок, мелких пластмассовых шариков. Ребенок выкладывает на пластилиновой основе контуры предметов нитками с бисером, который они заранее нанизали на нитку и начинают выкладывать предметы и сюжеты, заполняя всё пространство внутри контуров («бусинка к бусинке»), делает это ребенок с помощью пинцета. Такая много раз повторяющаяся операция способствует развитию щепоты и формированию правильного распределения мышечной нагрузки руки.

### **Комплекс мер, способствующих развитию тонких движений рук.**

Родители должны организовать всю жизнь ребенка таким образом, чтобы в его повседневной деятельности развивались точность движений руки, ловкость пальцев, сила кисти, т.е. качества, которые будут необходимы для успешного обучения письму. Развитию тонких движений руки способствуют физические упражнения, основанные на хватательных движениях и развивающие силу кисти. Замечено, что дети, занимающиеся на домашнем мини-стадионе, увереннее владеют карандашом и ручкой, чем их сверстники, не увлекающиеся такими упражнениями. Лазание, переходы со снаряда на снаряд, раскачивание на канате, занятия на трапеции и т.д. способствуют развитию точности движений рук, учат дозировать усилие. Для той же цели можно успешно использовать спортивные снаряды. Систематические занятия физическими



упражнениями повышают сбалансированность нервных процессов, благотворно влияют на эмоциональное состояние. Особенно полезны эти занятия неуравновешенным, возбудимым детям. Дополнительно желательно заниматься теннисом, бадминтоном и хореографией.



Во время выполнения этих упражнений взрослым надо обратить внимание на правильную постановку кисти руки ребёнка и чёткость переключения с одного движения на другое. Указания выполнения должны быть чёткими, понятными, доброжелательными, точными. Каждое задание имеет название. Выполнять, желательно, два-три раза в день.

Во время занятия обязательно надо учитывать индивидуальные возрастные особенности. Также настроение, желание и возможности. Главное, чтобы эти занятия приносили детям только положительные эмоции. Не надо вкладывать в ещё неумелую и слабую руку ребёнка карандаш и мучить его работой с прописями. Первые его неудачи вызовут разочарование и даже раздражение. Ребёнок постепенно будет терять интерес. Нужно заботиться о том, чтобы деятельность ребёнка была успешной. Это будет подкреплять его интерес к играм и занятиям. Умелыми пальчики малыша становятся не сразу. Игры и упражнения, пальчиковые разминки, проводимые систематически в саду и дома с родителями помогают детям

уверенно держать карандаш, ручку. Будет получаться у них быстрее завязывать шнурки, застёгивать пуговицы, строить из мелких деталей конструктора, лепить из пластилина, мастерить подарки, пользоваться ножницами.

Таким образом, если будут развиваться пальцы рук, то будут развиваться и речь, и мышление ребёнка, исчезнут проблемы обучения не только в первом классе, но и в дальнейшем. Но надо не забывать, что очень важно проводить работу по развитию движения рук и в саду, и дома регулярно. Только тогда будет достигнут хороший результат

