

Развиваем мелкую моторику

Одна из сложных задач, стоящих перед первоклассником – научиться правильно и красиво писать.

При долгом письме пальчики ребёнка устают, а весёлые и разнообразные упражнения не только дадут им необходимый отдых, но и сделают их более подвижными и ловкими.

Упражнения на развитие пальцев рук приносит большую пользу детям. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии ребёнка, а также улучшает работу мозга.

Готовить руку к письму желательно заранее. Всевозможные мозаики, пазлы, штриховки, конструкторы, пластилин, рисование по клеточкам развивают мелкую моторику, помогают пальчикам окрепнуть. Ручки становятся ловкими и подвижными. Ими легко управлять.

Важно также научить ребенка правильно держать письменные принадлежности. Помогите ему «сложить» пальчики. Помните, что большой и средний удерживают карандаш, а указательный лишь придерживает его сверху. Держать карандаш надо свободно, не зажимая его между пальцами слишком крепко.

Для развития мелкой моторики можно использовать следующие упражнения:

1. Пальчиковая гимнастика

- Две зелёных подружки,
Две весёлых лягушки,
Ловко прыгают они,
Только брызги впереди.

Дети сжимают руки в кулачки и кладут их на парту пальцами вниз. Резко расправляют пальцы (рука как бы подпрыгивает над партой) и кладут ладони на парту. Затем тут же резко сжимают кулачки и опять кладут их на парту.

- Пальцы наши сжались тесно.
Видно им прохладно стало
Мы их вместе соберём
И к камину отведём

Дети сжимают левую руку в кулачок, а правой рукой обхватывают его и сильно сжимают. Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими. Повторяют упражнение несколько раз.

- Руку мы на стол положим,
Повернём ладонью вверх.
Безымянный палец тоже
Хочет быть не хуже всех.

Дети кладут правую руку на парту ладонью вверх, сгибают и разгибают безымянный палец. Затем проделывают то же самое левой рукой. Повторяют упражнение несколько раз.

- Мы бежим сегодня кросс,
Кто обгонит? Вот вопрос.
Обогнать мы всех хотим
И бежим, бежим, бежим.

Дети прижимают подушечку большого пальца правой руки к подушечке указательного пальца левой, а подушечку указательного пальца правой - к подушечке большого пальца левой и помещают их над предыдущей парой. Затем они расцепляют нижнюю пару и меняют пары местами. Продолжают упражнения в быстром темпе.

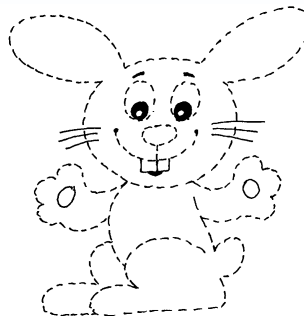
2. Обводим по контуру

Эти упражнения направлены на обучение ребёнка выполнению плавных линий, без отрыва карандаша от бумаги. Предложите ребёнку обвести рисунки по контуру. После этого можно попросить ребёнка раскрасить эти рисунки.

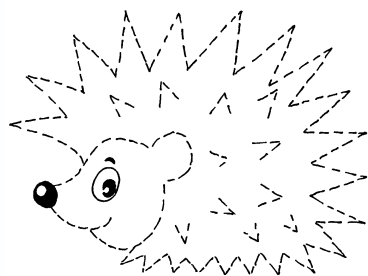
"Грибочек"



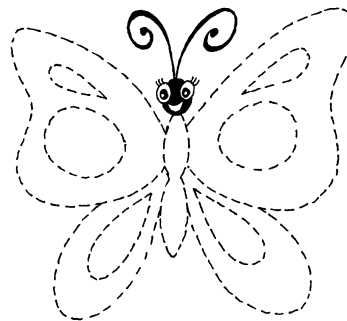
"Зайчик"



"Ежик"



"Бабочка"



3. Массаж ладоней и пальцев рук природными материалами

Для детей можно предложить массаж с использованием сосновых, еловых, кедровых шишек, грецких орехов, фундука.

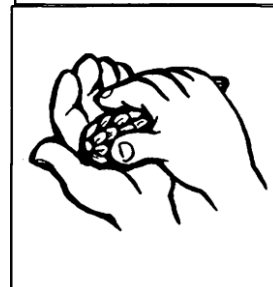
"Покрути шишку"

Возьмите сосновую шишку и положите её между ладоней малыша. Попросите ребёнка покрутить шишку (как колесо) в разных направлениях примерно 2—3 минуты.



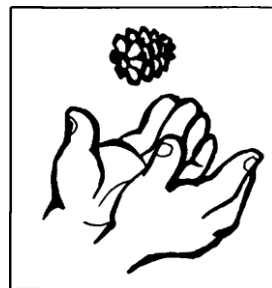
"Покатай шишку"

Сначала упражнение выполняется с одной еловой шишкой, затем — с двумя. Вращайте шишки между ладонями 1—3 минуты.



"Поймай шишку"

Возьмите любую шишку. Попросите ребёнка подбросить её двумя руками вверх, а затем поймать также двумя руками. После того как малыш освоит это упражнение, можно его усложнить: подбрасывать и ловить шишку одной рукой; подбрасывать шишку правой рукой, а ловить левой — и наоборот. Длительность выполнения упражнения 2 минуты.



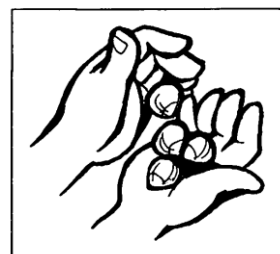
"Грецкий орех"

Покатайте орех по ладони правой руки, затем по тыльной стороне кисти левой руки. Длительность выполнения упражнения примерно 3 минуты.

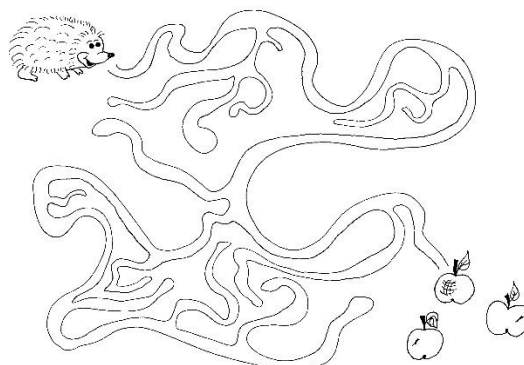
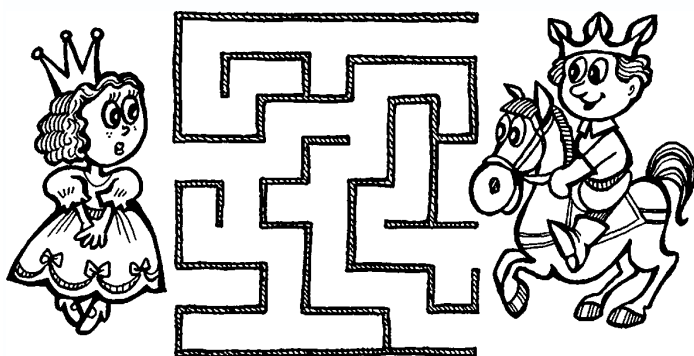


"Пересыпь орешки"

Пересыпьте горсточку фундука из одной руки в другую. Длительность выполнения упражнения 1—2 минуты.



4. Лабиринты



5. Рисование по клеточкам

