

# Формирование и развитие мелкой моторики рук

## «Дружные пальчики», «Пальчиковый массаж»

Одним из факторов психологического базиса для развития высших психических функций у детей является развитие крупной и мелкой моторики. Моторика — это совокупность двигательных реакций, свойственных детскому возрасту.

С учетом этого одной из важных задач развития моторики является координация движений целостной системы тела ребенка и частных систем координации движений (рука — зрение, зрение — слух, рука — зрение — слух, слух — речь и др.), способствующих установлению связей между умениями видеть, слышать, чувствовать, двигаться, говорить.

Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследования показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Тонкая моторика — основа развития, своего рода «локомотив» всех психических процессов (внимание, память, восприятие, мышление, речь).

Совершенствовать координацию движений помогают специальные физические упражнения; игры и упражнения с мячом: перекладывание, а затем перебрасывание мяча из руки в руку; подбрасывание мяча на разную высоту и ловля мяча двумя руками и одной. Эффективны упражнения, связанные с метанием в цель, выполняемые на ограниченной поверхности, упражнения на равновесие, упражнения с гимнастическими пособиями (мяч, обруч, кегли) и др., т. е. те упражнения, которые развивают согласованность движений разных частей тела и требуют синхронности действий. Кроме того, данные виды упражнений способствуют выработке точности и четкости движений, ловкости, быстроты реакции.

Для развития мелкой моторики очень полезно штриховать, закрашивать, рисовать карандашами.

Штриховка помогает ребенку координировать движения, соблюдая границы контура, распределять нанесение рисунка по всему силуэту изображаемого предмета. Штриховку можно выполнять сплошной, пунктирной или волнистой линией. Но, пожалуй, самое увлекательное занятие — заштриховывать несколько предметов на одном рисунке.

Для формирования тонко координированных графических движений полезны следующие упражнения:

- штриховка в разных направлениях с различной силой нажима и амплитудой движения руки;
- раскрашивание листа в разных направлениях с ограничением и без ограничения закрашиваемой поверхности;
- обведение рисунка по контуру, копирование;
- рисование по опорным точкам;
- дорисовывание изображений;

- 
- рисование по клеточкам и на другой ограниченной поверхности;
  - разлиновка;
  - графический диктант.

Для развития мелкой моторики полезны упражнения на сортировку бусинок, пуговиц, катание между ладонями деревянных, пластмассовых, резиновых мячей с шипами, работа с мелким конструктором, пазлами и др. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Кисти рук постепенно приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что облегчает овладение навыками письма.

Для проведения игр и упражнений по развитию моторики следует иметь специальное оборудование:

- разнообразные мелкие предметы (пуговицы, бусинки, камешки, зерна, орешки, скрепки канцелярские, кнопки и др.) и различные коробки, банки, лотки для их раскладывания;
- свободные катушки для наматывания на них ниток, веревочек, проволочек;
- дощечки и игрушки-шнуровки «Чудо-пуговица» с множеством отверстий для сшивания и вышивания шнуром;
- различные виды застежек: крючки, пуговицы, шнурки, молнии, слипы;
- наборы веревочек и лент разной длины и толщины для завязывания и развязывания узлов, плетения косичек, завязывания бантов;
- наборы пластмассовых или деревянных палочек, разноцветные прищепки;
- различные виды мозаики, конструкторов, пазлы.

### **Игры и упражнения для развития общей моторики**

Упражнения с элементами основных движений: ходьба, бег, упражнения в равновесии, лазанье, прыжки, метание.

Ребенку предлагается выполнить в игровой форме следующие упражнения:

- бросить мяч вверх и поймать двумя руками, одной рукой;
- ударить мяч о стену и поймать его двумя руками, одной рукой;
- подбрасывать вверх воздушный шар, стараясь как можно дольше удержать его в воздухе;
- пройти по начерченной на полу линии;
- попрыгать попеременно на одной ноге, на другой;
- попрыгать на двух ногах, продвигаясь вперед;
- повернуться туловищем направо и налево;
- подлезть под натянутой веревочкой;
- «бег» на коленках (четвереньках);
- игры типа «Тир»: попадание в цель различными предметами (мячом, стрелами, кольцами).



## Игры и упражнения для развития мелкой моторики

### • Упражнения на развитие статической координации движений.

«Гнездо» — пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убасть ввуть ладоней.

«Фонарики» — руки поднять вверх, кисти рук опустить, опущенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика.

«Буквы» — изобразить руками буквы О, Л, М, П, Т и др.

«Замок» — соединить пальцы обеих рук в замок, на слова «чик-чик» (поворот ключа) разъединить.

«Олень здороваается» — скрещенные руки поднять вверх, пальцы широко раздвинуть, головой и руками делать легкие полунаклоны вперед.

### • Упражнения на развитие динамической координации движений.

«Пальчики здороваются» — на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединяются кончики пальцев обеих рук — большой с большим и т. д.

«Пальцеход» — на плотном ковролине нашито 20 пуговиц — по 10 в 2 ряда. Ребенок нажимает указательными пальцами обеих рук на пуговицы, имитируя ходьбу.

«Соревнования по бегу» — средний и указательный пальцы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегунов (на столе).

«Необычное животное» — показать, как передвигается животное, у которого пять ног, по столу (сначала правой, а затем левой рукой).

«Посчитай-ка» — сжать руку в кулачок, считать пальцы, разгибая их (сначала на правой руке, затем на левой).

«Командир» — сжать руку в кулачок, разжимать пальцы по одному со счетом: «Ты командир, а твои пальчики — солдаты. Командуй: раз, два, три...»

### • Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость.

«Кулак — ладонь» — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Кулак — ребро — ладонь» — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе.

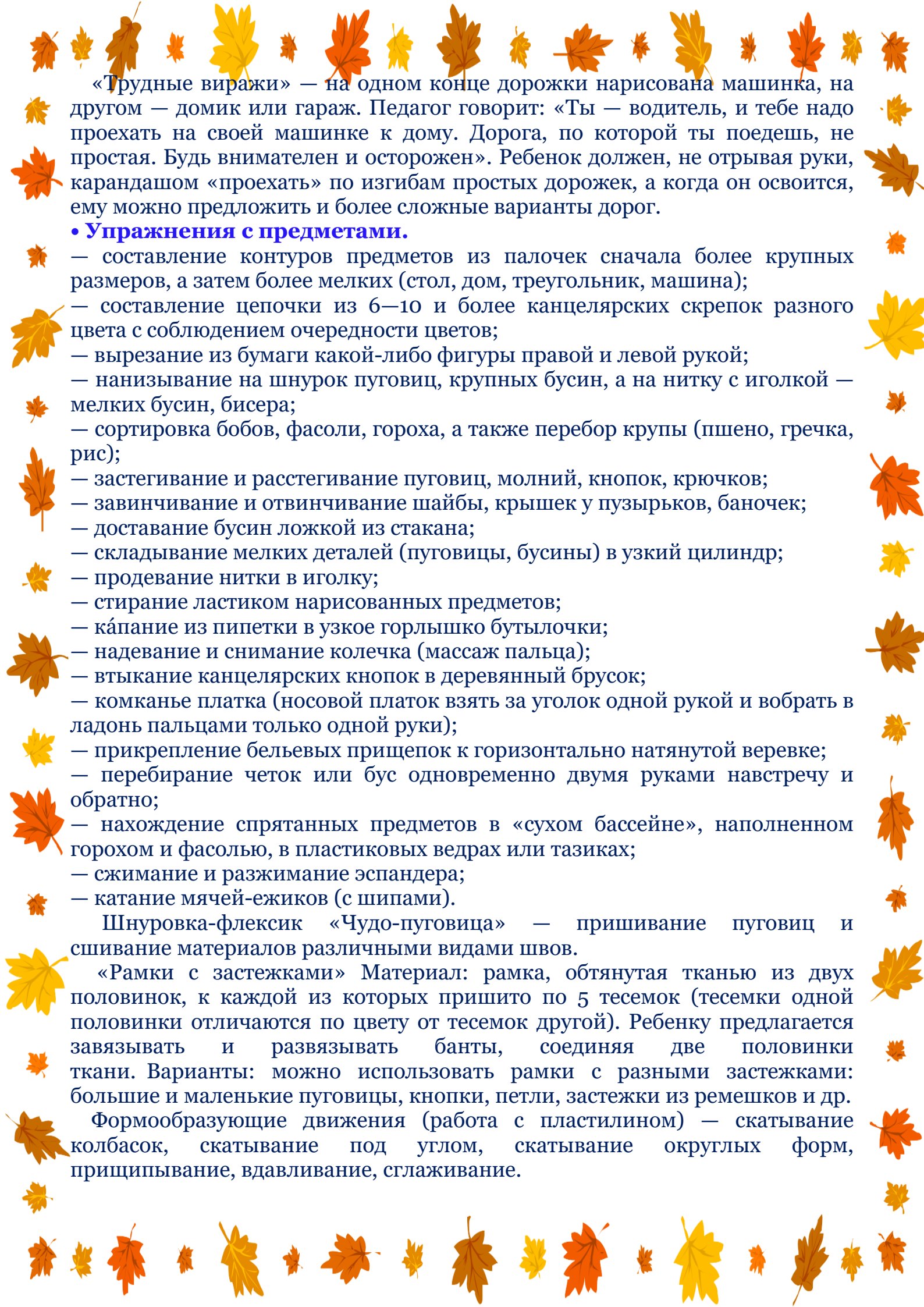
«Сжатие и разжимание кистей рук» — поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Кольцо — зайчик» — переходы из одной статической позы в другую; выполняются поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе.

«Барабанщик» — один ребенок барабанит всеми пальцами обеих рук по столу, отстукивая ритм, другой повторяет.

### • Упражнения на развитие координированных графических движений.





«Трудные виражи» — на одном конце дорожки нарисована машинка, на другом — домик или гараж. Педагог говорит: «Ты — водитель, и тебе надо проехать на своей машинке к дому. Дорога, по которой ты поедешь, не простая. Будь внимателен и осторожен». Ребенок должен, не отрывая руки, карандашом «проехать» по изгибам простых дорожек, а когда он освоится, ему можно предложить и более сложные варианты дорог.

• **Упражнения с предметами.**

- составление контуров предметов из палочек сначала более крупных размеров, а затем более мелких (стол, дом, треугольник, машина);
- составление цепочки из 6—10 и более канцелярских скрепок разного цвета с соблюдением очередности цветов;
- вырезание из бумаги какой-либо фигуры правой и левой рукой;
- нанизывание на шнурок пуговиц, крупных бусин, а на нитку с иглой — мелких бусин, бисера;
- сортировка бобов, фасоли, гороха, а также перебор крупы (пшено, гречка, рис);
- застегивание и расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков;
- завинчивание и отвинчивание шайбы, крышек у пузырьков, баночек;
- доставание бусин ложкой из стакана;
- складывание мелких деталей (пуговицы, бусины) в узкий цилиндр;
- продевание нитки в иголку;
- стирание ластиком нарисованных предметов;
- капание из пипетки в узкое горлышко бутылочки;
- надевание и снятие колечка (массаж пальца);
- втыкание канцелярских кнопок в деревянный брусок;
- комканье платка (носовой платок взять за уголок одной рукой и вобрать в ладонь пальцами только одной руки);
- прикрепление бельевых прищепок к горизонтально натянутой веревке;
- перебирание четок или бус одновременно двумя руками навстречу и обратно;
- нахождение спрятанных предметов в «сухом бассейне», наполненном горохом и фасолью, в пластиковых ведрах или тазиках;
- сжимание и разжимание эспандера;
- катание мячей-ежиков (с шипами).

Шнуровка-флексик «Чудо-пуговица» — пришивание пуговиц и сшивание материалов различными видами швов.

«Рамки с застежками» Материал: рамка, обтянутая тканью из двух половинок, к каждой из которых пришито по 5 тесемок (тесемки одной половинки отличаются по цвету от тесемок другой). Ребенку предлагается завязывать и развязывать банты, соединяя две половинки ткани. Варианты: можно использовать рамки с разными застежками: большие и маленькие пуговицы, кнопки, петли, застежки из ремешков и др.

Формообразующие движения (работа с пластилином) — скатывание колбасок, скатывание под углом, скатывание округлых форм, прищипывание, вдавливание, сглаживание.

## Игры

«Оркестр» — одни дети имитируют игру на разных музыкальных инструментах (пианино, барабан, гитара, труба, баян и др.), другие дети отгадывают, кто на чем играет. Затем меняются местами.

«Работники» — дети по очереди изображают работу с каким-то инструментом или орудием труда (ножницами, молотком, кусачками, топором, пилой, лопатой, граблями и др.).

«Поймай рыбку» — ребенок удочкой с крючком пытается подцепить пластмассовых рыбок со специальным отверстием.

### • Упражнения для расслабления рук.

Массаж подушечек пальцев рук и фаланг пальцев (от ногтевых фаланг к основаниям пальцев), потягивание сцепленных пальцев в противоположные стороны с речевым стихотворным сопровождением, так как стихи, сопровождающие упражнения, — это та основа, на которой формируется чувство ритма.

### Имитационные движения для кистей рук.

- мытье рук перед едой
- стряхивание воды с кисти
- полоскание белья
- надевание перчаток
- поглаживание кошки
- пальчики танцуют

Упражнения педагог может придумать сам, проявив творчество.

### Тактильно-двигательное восприятие

Всестороннее представление об окружающем предметном мире у ребенка не может сложиться без тактильно-двигательного восприятия, так как именно оно лежит в основе чувственного познания. «Тактильный» (от лат. *tactilis*) — осязательный.

Тактильные образы объектов представляют собой отражение целого комплекса качеств объектов, воспринимаемых человеком посредством прикосновения, ощущения давления, температуры, боли. Они возникают в результате соприкосновения объектов с наружными покровами тела человека и дают возможность познать величину, упругость, плотность или шероховатость, тепло или холод, характерные для предмета.

С помощью тактильно-двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, расположении в пространстве, качестве использованных материалов.

Один из основных способов коррекции указанных дефектов — дидактические игры. В играх приходится создавать особые условия для выделения тактильно-двигательного восприятия: поставить ширму, использовать непрозрачные салфетку или мешочек, предложить закрыть (или завязать) глаза ребенку и др.

### Дидактические игры на развитие тактильной чувствительности:

«Поймай киску» -- Педагог касается мягкой игрушкой (киской) разных частей тела ребенка, а ребенок с закрытыми глазами определяет, где киска.



По аналогии для касания можно использовать другие предметы: мокрую рыбку, колючего ежика и др.

**«Чудесный мешочек»** -- В непрозрачный мешочек кладут предметы разной формы, величины, фактуры (игрушки, геометрические фигуры и тела, пластмассовые буквы и цифры и др.). Ребенку предлагают на ощупь, не заглядывая в мешочек, найти нужный предмет.

**«Определи на ощупь»** -- В мешочке находятся парные предметы, различающиеся одним признаком (пуговицы большая и маленькая, линейки широкая и узкая и т. д.). Нужно на ощупь узнать предмет и назвать его признаки: длинный — короткий, толстый — тонкий, большой — маленький, узкий — широкий и т. д.

**«Угадай на ощупь, из чего сделан этот предмет»** -- Ребенку предлагают на ощупь определить, из чего изготовлены различные предметы: стеклянный стакан, деревянный брусок, железная лопатка, пластмассовая бутылка, пушистая игрушка, кожаные перчатки, резиновый мяч, глиняная ваза и др. По аналогии можно использовать предметы и материалы различной текстуры и определить, какие они: вязкие, липкие, шершавые, бархатистые, гладкие, пушистые и т. д.

**«Узнай фигуру»** -- На столе раскладывают геометрические фигуры, одинаковые с теми, которые лежат в мешочке. Педагог показывает любую фигуру и

Подготовила: учитель – логопед Кузнецова Е.Я.