

## ***Рекомендации по развитию мелкой моторики рук у детей***

Вся история развития человечества доказывает, что движения руки тесно связаны с речью. Первой формой общения первобытных людей были жесты. Особенно велика была роль руки. Указывающее, очерчивающее, оборонительное и другие движения руки лежали в основе того первичного языка, с помощью которого люди изъяснялись. Прошли тысячелетия, пока развилась словесная речь.

Развитие и совершенствование мелкой моторики кисти и пальцев рук является главным стимулом развития центральной нервной системы, всех психических процессов, речи. По многим наблюдениям у детей, которые выполняли упражнения для развития мелкой моторики рук, улучшается координация артикуляционного аппарата, заметно сокращаются сроки постановки звуков, совершенствуется общая координация движений детей. Выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи (так как при этом индуктивно происходит возбуждение в центрах речи), но и подготавливает их к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, это в дальнейшем облегчает приобретение навыков письма. Эти дети при обучении элементам письма будут демонстрировать хороший нажим, «уверенные» линии, они заметно лучше своих сверстников могут справляться с программными требованиями по изобразительной деятельности. Всё это создаёт благоприятную базу для более успешного обучения в школе. Так как развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышлением ребенка, работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго до поступления ребенка в школу. Родители и педагоги, которые уделяют должное внимание заданиям, упражнениям, играм, содержащим мануальный аспект деятельности, решают сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка, во-вторых, готовят его к овладению навыками письма, рисования, ручного труда, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

***Во время занятий по развитию моторики следует помнить и соблюдать следующие общие правила:***

- любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях.
- сначала все упражнения выполняются медленно. Педагог следит, чтобы ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости оказывается помощь.

- число повторений нового действия определяется возможностями занимающегося улучшать движение при каждой новой попытке;
- повторное выполнение с одними и теми же ошибками является сигналом к перерыву для отдыха и обдумыванию своих действий;
- интервалы отдыха должны обеспечивать оптимальную готовность к выполнению очередной попытки – как физическую, так и психическую;
- продолжать освоение движений при сильном утомлении нецелесообразно и даже вредно;
- перерывы между занятиями должны быть как можно короче, чтобы не потерять уже приобретенные умения и навыки.

*Упражнения, способствующие развитию моторики рук:*

1. Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук.  
Ежедневный тщательный массаж кистей рук: мягкие массирующие движения и разминания каждого пальчика, ладошки, наружной стороны кисти, а также предплечья.
2. Ежедневная пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры (со стихами, скороговорками, звуками):
  - упражнения выполняются стоя, но меняется исходное положение рук (перед собой, вверх, в стороны);
  - специальные упражнения на столе (выполняются сидя).
3. Работа с предметами и материалом (ножницы, пластилин, конструктор, прищепки, бусины, крупы и др.)
4. Теневой, пальчиковый театр.
5. Упражнения в обводе контуров предметов. Рисование по трафаретам, по клеткам (зрительные и слуховые диктанты), закрашивание контурных предметов ровными линиями и точками. Штриховка вертикальная, горизонтальная, наклонная, рисование “петелькой” и “штрихом” (упражнения выполняются только простым карандашом).
6. Рисование несложных геометрических фигур, букв в воздухе и на столе ведущей рукой, затем другой рукой и обеими руками вместе; поочередное рисование каждым пальцем одной, затем другой руки.
7. Конструирование и работа с мозаикой, пазлами.
8. Выкладывание фигур из счетных палочек.
9. Освоение ремесел: шитье, вышивание, вязание, плетение, работа с бисером и др.
10. Домашние дела:
  - перемотка ниток;
  - завязывание и развязывание узелков;
  - уход за срезанными и живыми цветами;
  - чистка металла;
  - водные процедуры, переливание воды (мытьё посуды, стирка кукольного белья (объяснить и показать предварительно все процессы: смачивание, намыливание, перетирание, полоскание, отжимание));
  - собирание разрезных картинок, ягод;
  - разбор круп и т.д.

При подборе игровых упражнений следует принимать во внимание такие принципы:

– игровые упражнения должны приносить детям радость, а личностные отношения взрослого и ребенка строятся на основе доверия, взаимопонимания, доброжелательности. Ребенок знает, что получит необходимую помощь при затруднениях;

– постепенное усложнение игрового материала, упражнений, от простого к сложному.

- следует учитывать индивидуальные возможности ребенка.

***Для достижения желаемого результата необходимо сделать работу по развитию мелкой моторики рук регулярной.***

### ***Рекомендуемые упражнения и задания:***

Упражнения для кистей рук:

Это упражнения «Фонарики», «Моем руки», «Заготавливаем капусту», «Печем блины» и другие. Их дети учатся выполнять в дошкольном возрасте, первом и втором классах.

Упражнения условно статические:

совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

«Зайчик»

Зайка прячется под сосной.

Исходное положение. Левая рука - «зайчик». Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем.

Правая рука – выпрямленная ладонь накрывает сверху «зайку» – это «сосна».

Потом поменять положение рук. Правая рука – «зайчик», левая рука – «сосна».

Менять положение рук 3-4 раза.

Этот зайчик - под сосной,

Этот зайчик – под другой.

Упражнения для пальцев динамические:

«В гости»

В гости к пальчику большому

(пальцы сжать в кулачки, поднять вверх большие пальцы обеих рук.)

Приходили прямо к дому

(две ладони сомкнуть под углом – «крыша»)

Указательный и средний,

Безымянный и последний

(называемые пальцы каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)

И мизинчик-малышок

(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы выставить вверх)

Сам забрался на порог.

(Постучать кулачками друг о друга.)

Вместе пальчики-друзья.

(Ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать.)

Друг без друга им нельзя.

(Соединить руки в «замок».)

Упражнения взяты из книги Елены Косиновой «Гимнастика для пальчиков», Москва, 2001.

Упражнения с пластилином

Для детей с нарушением координации движений, гиперкинезами, со слабыми мышцами рук очень полезно проводить занятия лепкой из пластилина. Работа с пластилином является подготовительной к работе с другими материалами и овладению разными инструментами. Дети согревают пластилин в руках, ломают, отщипывают нужный кусочек, раскатывают в ладонях или на доске, придают пластилиновой массе необходимую форму и могут в любой момент внести изменения в работу и исправить ошибки, не боясь испортить материал, что придает им уверенность в своих действиях.

Упражнения с бумагой и ножницами

Изготовление поделок из бумаги также является одним из средств развития мелкой мускулатуры кистей рук. Эта работа способствует развитию воображения, конструктивного мышления. Работа с бумагой заканчивается определенным результатом, но, чтобы его достичь, нужно овладеть необходимыми навыками, проявить волю, терпение. Из бумаги и картона можно изготовить игрушки для игр с водой и ветром, елочные украшения, атрибуты для сюжетно-ролевых игр, игр-драматизаций, игрушки-забавы, подарки и сувениры.

Бусы.

Детирезают прямоугольные листы бумаги на треугольники, каждый из них скручивается в виде бусины, конец ее закрепляется при помощи клея. Готовые бусины нанизываются на нитку.

"Разноцветные снежинки"

Материал: фломастеры, белая бумага, ножницы.

Ведущий показывает, как сделать снежинки из листов бумаги, прорезая их. После того как дети сделают много разных снежинок, он говорит, что снежинки получились хоть и разные, но одноцветные. Тут пришли друзья-фломастеры и подарили снежинкам разноцветные платя. Ведущий просит детей раскрасить снежинки.

Т.к. снежинки получаются ажурными, необходимо, чтобы бумага была попрочнее.

Мяч

Пусть ребенок сам скомкает листы белой бумаги, а затем обмотает их цветными нитками. Вот и готовы мячики для игры: попробуйте кидать их в коробку или нарисованную мишень. Сшив, склеив или просто связав мячики между собой, можно получить причудливые объемные игрушки.

Оригами

складывание корабликов, самолетиков, цветов, животных и других фигурок. Оригами помогает развивать не только мелкую моторику, но и пространственные представления, внимание, координацию движений, речь, знакомить со многими геометрическими понятиями.

## Упражнения с природным материалом

Из камешков и палочек можно создавать интересные творческие композиции, из снега и глины лепить большие и маленькие фигуры. Детям интересно заниматься с крупой: сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательными пальцами, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения.

### Помощник

Я крупу перебираю,

Мамочке помочь хочу.

Я с закрытыми глазами

Рис от гречки отличу.

Ребенок катает грецкий орех между ладонями и приговаривает:

"Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех".

Два грецких ореха ребенок держит в одной руке и вращает их один вокруг другого.

Рисование.

Рисование – занятие, любимое всеми детьми и очень полезное. И не обязательно рисовать только карандашом или кистью на бумаге или картоне. Можно рисовать на снегу и песке, на запотевшем окне и асфальте. Полезно рисовать пальцем, ладонью, палочкой, делать отпечатки кусочком ваты, скомканной бумаги. Предлагайте ребенку штриховать различные фигуры прямыми линиями, обводить рисунки по контуру, срисовывать по образцу, продолжать заданный узор, дорисовывать вторую половину изображения – развивайте творческое воображение, зрительную память и цветоощущение у детей.

### Рисунки на снегу

На снегу рисую волка,

На снегу рисую ель.

До чего же стала колкой

Эта белая метель.

Все рисунки засыпает,  
Снег бросает мне в лицо,  
Заметает, заметает  
И дорожку, и крыльцо.

Пусть метель себе бушует.

Я пойду и отдохну.

Завтра снова нарисую

Волка, елку и сосну.

Рисунки на песке

На песке рисую горы,

Лес дремучий, а потом

Нарисую выше тучи

Дом, в котором

Мы живем.

Интересно обводить наперегонки квадратики или кружочки или продвигаться по нарисованному заранее лабиринту (наиболее интересно, когда ребенок рисует лабиринт для родителя, а родитель - для ребенка. И каждый старается нарисовать позапутаннее). Сейчас в продаже есть много разных трафаретов всевозможных геометрических фигур, животных, но, в принципе, их легко изготовить и самим.

Шитье, вязание, плетение

Шитье, вязание, плетение из ниток, веревок и проволоки очень полезны для детей с серьезными двигательными нарушениями. Детям очень нравится завязывать морские узлы, плести из веревок в технике макраме, изучать и показывать игры с веревочкой. Такие занятия укрепляют мышцы рук, помогают ребенку сосредоточиться на задании, успокаивают, учат терпению и аккуратности в работе.

Навязать морских узлов

Нет проблем для моряков.

Я канат свяжу узлом,

Если стану моряком.

Материалом для плетения могут быть береста, нитки лыка, прутья ивы, солома, шпон, а так же бумага, тонкий картон, ткань, тесьма, лента и др. Ребенку можно предложить сложить пополам лист бумаги, сделать ножницами ряд ровных надрезов, не выходя за контур, затем нарезать тонкие полоски другого цвета и определенным образом, соблюдая узор, вплести их между надрезов основной части коврика.

Освоив принцип плетения из бумаги, дети самостоятельно начинают придумывать узоры ковриков, сочетание цветов, используют этот способ плетения в других поделках.

Игры с самодельными куклами

Особенность «куклы-рукавички» в том, что на спине куклы пришита рукавичка-держатель. Она необходима для того, чтобы ребенок, не имеющий возможности фиксировать кисть руки, мог легко держать куклу.

Комбинированная кукла состоит из нескольких частей: стакана-подставки с палочкой, на которой крепится голова; одежды куклы; головы куклы. Кукла разработана с учетом ограниченности в движениях. Если ребенок не может держать куклу в руках, он продевает руку в пластмассовый стакан-подставку. Так фиксируется кисть руки.

Для развития мелких координированных движений можно использовать пальчиковые куклы из бумаги, ткани, вязанные, из разных материалов.

«Я-кукла» сконструирована таким образом, что руки ребенка становятся ее руками (руки продеваются в руки-рукава), а ноги ребенка становятся ногами куклы. Дополнительное крепление – подвязка на талии ребенка.

Куклы - марионетки - наиболее сложный для детей вид кукол. Марионетки требуют достаточно хорошей моторной скоординированности. Однако, держа

куклу в своих руках и руководя ею, ребенок на бессознательно-символическом уровне учится саморегулированию.

Очень полезно изготавливать вместе с детьми народные куклы. Дети узнают новые сведения о роли куклы в жизни наших предков, учатся работать с разными натуральными материалами – тканью, нитками, волокном, деревом, берестой. После изготовления кукол, их используют в проведении старинных праздников и обрядов.

Благодаря разнообразию кукол можно менять различные виды деятельности, поэтому ребята долго не утомляются.

Упражнения с палочками

В этих упражнениях хорошими помощниками станут обыкновенные счетные палочки, карандаши или соломинки, веточки. Нехитрые задания помогут ребенку развить внимание, воображение, познакомиться с геометрическими фигурами и понятием о симметрии.

На ровной поверхности из палочек очень интересно и полезно выкладывать рисунки различных предметов. Начинать лучше с простых геометрических фигур. В процессе упражнения необходимо объяснить ребенку, как называется та или иная фигура, как сложить домик из квадрата и треугольника, солнце – из многоугольника и т.п. Ребенок может проявить свою фантазию и выложить из палочек свою картинку. Можно «нарисовать» палочками понравившуюся фигурку из книжки (сопровождать игру простыми стихами.

Игры с предметами домашнего обихода.

Достоинством приведенных ниже игр на развитие мелкой моторики у детей является то, что для их проведения не требуются какие-то специальных игрушки, пособия и т.п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте ребенку самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы и т.д.

Подберите пуговицы разного цвета и размера. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите ребенка сделать то же самостоятельно. После того, как ребенок научится выполнять задание без вашей помощи, предложите ему придумывать свои варианты рисунков. Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, бабочку, снеговика, мячики, бусы и т.д.

Дайте ребенку круглую щетку для волос. Ребенок катает щетку между ладонями, приговаривая:

"У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник".

Возьмите решетку для раковины (обычно она состоит из множества клеточек).

Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. "Ходить" можно

поочередно то одной, то другой рукой, а можно - и двумя одновременно, говоря:

"В зоопарке мы бродили,  
К каждой клетке подходили  
И смотрели всех подряд:  
Медвежат, волчат, бобрят".

Насыпаем в кастрюлю горох или фасоль. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

"Месим, месим тесто,  
Есть в печи место.  
Будут-будут из печи  
Булочки и калачи".

Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем. Четверостишия подбираются любые.

Насыпаем горох( фасоль) на блюдце. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет следующую горошину, потом еще и еще - так набирает целую горсть. Можно делать это одной или двумя руками.

Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это - "лыжи". Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на "лыжах", делая по шагу на каждый ударный слог:

"Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,  
Мы любим забавы холодной зимы".

То же самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

Ребенок собирает спички (или счетные палочки) одними и теми же пальцами разных рук (подушечками): двумя указательными, двумя средними и т.д.

Строим "сруб" из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.

Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно "кусаем" ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

"Сильно кусает котенок-глупыш,  
Он думает, это не палец, а мышь. (Смена рук.)  
Но я же играю с тобою, малыш,  
А будешь кусаться, скажу тебе: "Кыш!".

Берем веревку (толщиной с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года по порядку. Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т.д.

Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог ребенок цепляет прищепку к веревке:

"Прищеплю прищепки ловко  
Я на мамину веревку".



Ребенок комкает, начиная с уголка, носовой платок (или полиэтиленовый мешочек) так, чтобы он весь уместился в кулачке.

Игра с пульверизатором

Оборудование: Пульверизатор, ватка.

Содержание: Легко нажимать тремя пальцами на грушу пульверизатора, направлять при этом получаемую струю воздуха на ватку так, чтобы она плавно двигалась по столу. Можно организовать игру в футбол. Для этого поставьте ворота с обеих сторон, возьмите ватку и два пульверизатора и загоняйте ватку в ворота соперника.

Массаж кистей рук и пальцев

Приемы массажа и самомассажа кистей и пальцев рук:

Самомассаж тыльной стороны кистей рук – поглаживание от кончиков пальцев вверх до локтя, растирание ребром ладони по всем направлениям тыльной стороны, пощипывание, покалывание, похлопывание ребром ладони.

Самомассаж кисти руки со стороны ладони – костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по массируемой ладони, закручивающие движения фалангами сжатых в кулак пальцев.

Самомассаж пальцев рук – растирание каждого пальца от ногтя к основанию (прямолинейное движение – «надеваем перчатки»), спиралевидные поглаживающие движения от кончика к основанию. Используем в этом случае разные потешки: «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой», «Этот пальчик - дедушка, этот пальчик – бабушка» и т.п.

Выполняя массаж, дети сидят за столом. Кисть и предплечье лежат на столе. Все приемы массажа выполняются по очереди каждой рукой, таким образом, обе руки являются и массирующей, и массируемой.

После массажа кистей рук и пальцев дети выполняют несколько упражнений с круглыми массажерами из резины с шипами, кистевыми эспандерами и маленькими резиновыми мячами. Проводится тренировка функции захвата всей кистью и тремя пальцами - большим, указательным и средним. Дети учатся выполнять «ввинчивающие» движения с помощью малых мячей, постукивание, щелчки каждым пальцем отдельно по мячу, катание массажера с шипами между ладонями и по столу, сжимание и разжимание его одной или двумя руками.

«Фонарики»

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз – два».

На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счет, а потом – сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:

Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдем!

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают!

Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участи обеих рук), затем – другой рукой, после этого – двумя одновременно. Когда дети хорошо запомнят достаточное количество упражнений, можно выполнять следующие игровые задания:

Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и более.

«Коза» – «Улитка».

Ребенок переключается с позиции «коза» на позицию «улитка» (3-4 раза). Сначала упражнение выполняется по словесной инструкции, затем на счет «раз-два».

«Рассказывать руками» маленькие истории, сказки и стихи. Сначала педагог придумывает рассказ, затем предлагает сочинить свою историю ребенку.

Например: «В одном лесу протекала речка (изображаем «речку»). В ней жила маленькая рыбка (изображаем «рыбку»). Как-то раз по реке проплыл пароход (упражнение «пароход»), он сильно гудел, и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки («река») росло дерево (упражнение «дерево») и т.д.

При разучивании упражнений для лучшего их запоминания можно использовать карточки с картинками. Педагог кладет перед ребенком три картинки и предлагает запомнить последовательность упражнений. Затем картинки убирают, а ребенок выполняет упражнения в нужном порядке. Потом учитель дает детям несколько карточек и просит их придумать свою историю, используя вместо плана картинки. Затем историю надо рассказать с помощью рук. Подобные задания лучше всего давать на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

"Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки")

Взрослый, садясь напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо "фигуру" (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены - любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки - повторить "фигуру". Задание здесь усложняется тем, что ему еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.