

## Консультация для родителей

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Составил: Ласукова ВВ

Уровень развития речи у детей находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Если развитие движений пальцев соответствует возрасту (норме), то и развитие речи тоже в пределах нормы, если же развитие пальцев отстаёт – отстаёт и развитие речи. Не услышав от ребёнка ни одного слова, можно определить, как у него развита речь. Исследователи установили, что около трети всей площади двигательной зоны мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой моторной зоны мозга.

Это навело на мысль о том, что тренировка тонких движений пальцев рук окажет большое влияние на развитие активной речи ребёнка,

Данные исследований говорят о том, что речевые области формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

Поэтому кисть руки можно отнести к речевому аппарату, а двигательную проекционную часть руки считать ещё одной речевой областью мозга.

Недостаточно развитая мелкая моторика препятствует успешному обучению ребёнка в школе. Изучение уровня развития тонких движений пальцев и кистей рук детей, поступающих в первый класс, обычно приводит педагогов к неутешительному выводу: у преобладающего большинства детей движения недостаточно целенаправленны и точны, плохо подчиняются задачам деятельности, мелкая моторика пальцев рук, характеризуется двигательной неловкостью, малым объёмом движений, недостаточным темпом и переключаемостью.. Особенно это относится к использованию ручки и карандаша в качестве графических инструментов, которые требуют специальных, сложных скоординированных движений ведущей руки. Важным условием полноценного овладения ребёнком навыками письма является готовность руки как непосредственного орудия графической деятельности к выполнению точных и сложных движений.

В настоящее время в детских учреждениях при подготовке детей к школе уделяется большое внимание проблеме подготовки руки к письму. Это связано с тем, что обычными стали ситуации, когда ребёнок уже учится в первом классе, а рука его не подготовлена или слабо подготовлена к тому, чтобы в течение учебного дня успешно справляться с объёмом письменных заданий учителя.

Написание даже одной буквы требует частой переключаемости от одного стереотипа к другому, что обусловлено своевременной сменой процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Если торможение возникает преждевременно, то элемент буквы при её написании окажется укороченным (недописанным), а если торможение «запоздает», то элемент буквы будет длиннее, чем это нужно. Так как мышцы пальцев рук являются исполнителями сигналов мозга, то упражнять в переключаемости следует именно мышцы.

Причинами некачественного написания элементов букв (плохого почерка) являются:

Недостаточно сформированная переключаемость движений

Недостаточная эластичность мышц (ограничивается объём движений)

Недостаточная сила мышц (снижается выносливость при нагрузке)

Недостаточно сформированный навык непрерывного сосредоточения мысли при выполнении движений.

Большое значение при обучении письму имеет такой фактор, как ведущая рука. Акцент в работе делается с учётом ведущей руки.

Нужно иметь в виду, что:

Леворукость не является патологией

Преимущественное владение рукой зависит не от желания ребёнка, а от особой организации деятельности мозга

Истоками леворукости могут быть наследственные факторы, процессы, происходившие в период развития плода

Переучивать ребёнка не следует, так как это влияет на его психическое состояние, эмоциональное благополучие и здоровье в целом (невротические реакции и т.д.)

В процессе развития смена доминирующего полушария у ребёнка иногда происходит самостоятельно, после чего у праворукого ребёнка может развиваться скрытое левшество (критический период 11-12 лет)

При овладении навыком письма очень важную роль играет организация деятельности детей в дошкольном возрасте (игры, рисования, лепки, предметно-практической и бытовой), прямо или опосредованно влияющей на развитие функций руки.

К пальчиковым играм не стоит относиться, как к коррекционной деятельности. Это интересное и весёлое занятие, способное подарить ребёнку радость маленьких побед. Играйте вместе с ребёнком и радуйтесь всем его успехам.

При проведении занятий:

Следите за тем, чтобы руки ребёнка не были сильно напряжены

Если ребёнок не может выполнить задание самостоятельно, взрослый берёт его руку и действует вместе с ним

Упражнения рекомендуется выполнять сначала ведущей рукой, затем другой, после чего двумя руками одновременно.

Начать можно с самомассажа. *Самомассаж* – один из видов пассивной гимнастики, его необходимо проводить ежедневно, желательно 2-3 раза в день. Он оказывает тонизирующее действие на ЦНС, улучшает функции рецепторов. Самомассаж начинается с растирания подушечек пальцев в направлении к ладони одной руки, затем другой. Далее проводится растирание ладони одной руки от середины к краям большим пальцем другой руки. После чего проводится комплекс упражнений.

**1. «ПУНКТИРЫ».** Подушечки четырёх пальцев правой руки установлены у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладоней. Движениями назад-вперёд пунктирами смещаем кожу, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу.

**2. «ПИЛА».** Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребрами правой ладони имитируем движение пилы по всей поверхности левой ладони в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

3. **«УТЮЖОК»**. Исходное положение (и.п.) то же. Правой рукой поглаживаем, растираем, разминаем левую. То же для другой руки.

4. **«КАТОК»**. И.п. то же. костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигаем вверх-вниз по левой ладони, разминая её. То же для другой руки.

5. **«БУРАВЧИК»**. И.п. то же. Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки производим движения по типу буравчика на левой ладони. То же для другой руки.

6. **«КРАБ»**. И.п. то же. Пальцы расставлены. Сгибаем указательный и средний пальцы правой руки и фалангами пощипываем пальцы левой. То же для другой руки.

7. **«СОГРЕЕМ ЛАДОШКИ»**. Сильно потираем руки.

8. **«СПИРАЛЬКИ»**. Каждый палец левой руки поочерёдно, начиная с мизинца, кладётся на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения по пальцу левой снизу вверх от основания к подушечке. То же для другой руки

Основные направления работы по совершенствованию мелкой моторики с детьми:

Катать по очереди каждым пальцем камешки, мелкие бусинки, шарики

Запускать пальцами мелкие «волчки»

Разминать пальцами пластилин и глину, лепить различные поделки

Сжимать и разжимать кулачки («бутончик проснулся и открылся, а вечером заснул и закрылся»)

Делать кулачки мягкими и твёрдыми (напрягать и расслаблять)

Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу

Махать в воздухе одними пальцами

Собирать все пальцы в щепотку

Нанизывать крупные пуговицы, шарики, бусинки на нитку

Завязывать узелки на шнурке, на верёвке

Застёгивать (расстёгивать) пуговицы

Играть с конструктором, мозаикой

Складывать матрёшек

Рисовать в воздухе

Мять руками поролоновые шарики, губки

Сжимать наполненные водой резиновые игрушки, спринцовки (с заданным направлением водной струи)

Рисование, раскрашивание, штриховка

Плетение, шитье, вышивание

Аппликации

Пальчиковая гимнастика (театр на руке, теневой театр, игры с пальцами)

Использование различных приспособлений (массажные мячики, валики, “ёжики”, “скалочки”, семена).

Застёгивание пуговиц, замков.

Игры с нитками (наматывание клубков, выкладывание узоров, вышивание, плетение)

Работа с бумагой (складывание, обрывание, вырезание, выкладывание узоров)

Работа с карандашом (обводка, штриховка, раскрашивание, выполнение графических заданий, графический диктант).

Игры в “сухом бассейне”, наполненном мячиками разной величины или цветными крышками:

нахождение заданных предметов,

угадывание предмета с закрытыми глазами на ощупь.

Упражнения с пальцами рук описаны во многих литературных источниках и могут быть использованы для самостоятельных занятий родителями с детьми. Главным достоинством таких упражнений является их простота и универсальность, отсутствие каких-либо специальных атрибутов для проведения и безопасность. Обычно все они несложны по технике, но вместе с тем при регулярном использовании обеспечивают хорошую тренировку пальцев и подготовку мышц руки к письму.

Для развития мелкой и крупной моторики рекомендуется выполнение упражнений из практической жизни:

переливание воды из стакана в стакан, из заварного чайника в чашку

то же самое, но на одном стакане сделать метку, до какого уровня можно наливать воду, а в другой стакан налить заведомо больше воды

пересыпание крупы из одной ёмкости в другую

чистка зеркал, обуви

уход за растениями в помещении и на улице

подметание пола

разделение сыпучих веществ

складывание салфеток

чистка овощей и фруктов с использованием овощечистки

мытьё посуды под присмотром взрослого

## ***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ***

**«Пальчики здороваются».** Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца.

Это же упражнение выполнять пальцами левой руки.

Те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки.

Пальцы правой руки дотрагиваются до пальцев левой руки, по очереди «здороваются» сначала большой палец с большим, затем указательный с указательным и т.д.

**«Осы».** Выпрямить указательный палец правой руки и вращать им, затем указательным пальцем левой руки.

Те же движения производить одновременно указательными пальцами обеих рук.

**«Человечек».** Указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу. Те же движения – пальцами левой, затем обеих рук.

**«Коза».** Вытянуть указательный и средний пальцы правой руки, затем обеих рук.

**«Корова».** Вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем обеих рук.

**«Корова – коза».** Поочередно выполнять соответствующие движения.

Поочередно сгибать пальцы правой (затем левой) руки, начиная с большого пальца.

То же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца.

То же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца.