

Развитие мелкой моторики у дошкольников

Доказано, что одним из показателей нормального психического развития ребенка является развитие его руки, ручных умений, мелкой моторики. У детей при ряде речевых нарушений отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук. Если развитие движений пальцев рук соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.



Важное значение для развития мелкой моторики детей имеет пальчиковая гимнастика и самомассаж кисти и пальцев рук. С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения? Специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны. Начинать можно с ежедневного массажа (по 2-3 минуты) кисти рук и пальцев.

С десяти месячного возраста уже можно проводить активные упражнения для пальцев рук. Малышам можно давать катать пальчиками деревянные шарики различного диаметра, собирать пирамидки, перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (крупные бусины, пуговицы и т.д.) одной рукой или двумя одновременно.

С полутора-двух лет детям даются более сложные задания: застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов, шнуровка. Очень хорошую тренировку для пальцев дают народные игры-потешки.

«Мальчик с пальчик»

Мальчик с пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Загибать пальцы ребенка по одному
накаждую строчку

«Сорока-ворона»

Сорока-ворона кашу

варила,

Деток кормила.

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала.

В такт водить указательным пальцем по раскрытой ладони

Загибать по одному пальцу на каждую строчку, начиная с большого пальца

А этому не дала: *Слегка потрясти мизинец.*
– Ты дров не рубил,
Воду не носил,
Кашу не варил –
Нет тебе каши!

«Ути-ути»

Ути-ути, полетели
На головушку сели.
Поклевали, поклевали
И домой улетели.

*Ребёнок машет руками
Руки на голову
Легко постучать пальчиками по
голове («поклевали»).*
Руки с головы, помахать руками.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 3-5 минут ежедневно. Упражнения выполняются медленно, количество повторений постепенно увеличивается.

Предлагаю упражнения самомассажа, которые помогут развить мелкую моторику рук вашего ребенка. В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения – разминание, растирание, надавливание и т.д.



«Помоем руки под струей воды». Выполнять движения, как при мытье рук.

*Ай, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.*

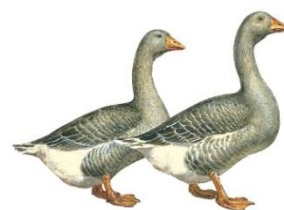


«Согреем руки». Растирать кисти рук друг о друга.

*Зайка серенький сидит
И ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.*

«Гуси щиплют траву». Пальцами правой руки пощипывать кисть левой. Затем наоборот.

*Гуси-гуси!
Га-га-га!
Есть хотите?
Да-да-да!*



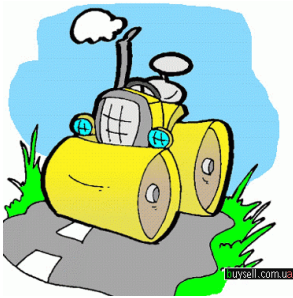


«Надеваем перчатки». Большим и указательным пальцем правой руки растирать каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растереть ладонь. То же для другой руки.

*Пять мальчиков,
Пять чуланчиков.
Разошлись мальчики
В темные чуланчики,
Каждый мальчик
В свой чуланчик.*

«Пила». Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитировать пиление по всей поверхности левой в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

*По хозяйству мне пила
Очень сильно помогла.
Я дощечки распилил
И скворечник смастерил.*



«Каток». Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой, разминая ее. То же для другой руки.

*Тяжёлый цилиндр толкает каток.
В укладке асфальта он очень помог!
Как скалкой бабуля катает пирог,
Вот так раскатал он ухабы дорог.*

«Краб». Левая рука лежит на столе ладонью вверх, пальцы расставлены. Согнуть указательный и средний пальцы правой руки и фалангами пощипывать пальцы левой. То же с другой рукой.

*В море жил огромный краб.
Костяной от щёк до лап.
Он играл со мною в прятки,
Щекотал клешней за пятки.
Мне не стоит и мечтать,
Чтоб его пощекотать.*



«Колечки». Каждый палец левой руки поочередно, начиная с мизинца, кладется на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения по пальцу левой руки снизу вверх от основания к подушечке.

*Кольца разные бывают –
Все детишки это знают:*

*Кольца бубликов и сушек,
Кольца громких погремушек;
Кольца детской пирамидки,
Завитушки на улитке.*



«Стирка». Подушечки четырех пальцев правой руки установлены у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладоней. Движения назад-вперед («пунктирами») смещаем кожу, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же на другой руке.

*Постираем в ванночке
Рубашечку для Анночки,
Платище для Олечки,
Трусики для Колечки,
Кофточку Мариночке,
Платочек для Ириночки.*

«Крот». Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки производить движения по типу «буравчика» на левой ладони. То же на другой руке.

*Под землёю роет крот
Свой подземный переход.
Только вот обидно,
Что крота не видно.*



«Утюжок». Правой рукой поглаживать, растирать, разминать левую. То же с другой рукой.

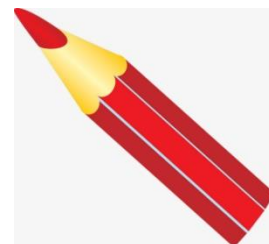
*Я - утюг, помощник мамы.
Глажу простыни, пижамы.
Ты малыш, меня не тронь,
Я горячий как огонь.*

«Карандашик»

1. Положить на стол карандаш горизонтально. Накрывать его ладонью с выпрямленными пальцами. Прокатывать карандаш от кончиков пальцев до лучезапястного сустава. То же для другой руки.

2. Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев. Карандаш находится в горизонтальном положении. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать карандаш вперед-назад, слегка нажимая на него. Аналогично сделать для других пальцев руки.

3. Растирать ладонями шестигранный карандаш с постепенным увеличением усилий.



*Спят в коробке малыши,
Малыши – карандаши.*

*Красный, жёлтый, голубой...
Выбирай себе любой.*

«Орешек». Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

*Два орешка бурундук
Положить хотел в сундук,
Только он не утерпел
И один орешек съел.*



Материал подготовила инструктор по физической культуре Н.П. Фролкина