

Мелкая моторика у детей дошкольного возраста
Для чего нужна мелкая моторика и как ее развивать .

1. Что же такое мелкая моторика, для чего она нужна, и как ее развивать.

Как часто мы слышим выражение «мелкая моторика». Что же такое мелкая моторика? Физиологи под этим выражением подразумевают движение мелких мышц кистей рук. При этом важно помнить о координации «рука-глаз», т.к развитие мелких движений происходит под контролем зрения.

Почему же так важно развивать мелкую моторику рук ребенка? Дело в том, что в головном мозге человека центры, которые отвечают за речь и движения пальцев расположены очень близко. Стимулируя мелкую моторику, мы активируем зоны, отвечающие за речь. И, кроме того, в дальнейшем эти навыки ребенку потребуются для использования движений, чтобы рисовать, писать, одеваться и т.д.

2. Мелкая моторика – одна из сторон двигательной сферы, которая непосредственно связана с овладением предметными действиями, развитием продуктивных видов деятельности, письмом, речью, ребенка (М.М. Кольцова, Н. Н Новикова, Н. А. Бернштейн, В.Н. Бехтерев, М.В Андропова, Н.А Рокотова, Е.К Брежная). Формирование же двигательных функций, в том числе и тонких движений рук, происходит в процессе взаимодействия ребенка с окружающим его предметным миром. Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали от ребенка, чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

3. Начинать работу по развитию мелкой мускулатуры рук нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики (пальчиковая гимнастика), воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т.д)

И, конечно, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму.

4. Какие же упражнения помогут ребенку усовершенствовать свои навыки?

1. Пальчиковая гимнастика.

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких –либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность, детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз», и др.

Рекомендуется использовать упражнения в которых тренируется каждый палец отдельно («ведь в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца»), необходимы движения и для напряжения, и для расслабления и растяжки.

Для получения максимального эффекта пальчиковые упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие и растяжение, расслабление кисти руки, а так же использовались изолированные движения каждого из пальца.

2. Игры с крупой, бусинками, пуговицами, мелкими камешками.

Эти игры оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Детям предлагается сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцем, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Отлично развивает руку разнообразное наизывание. Можно предложить детям выкладывать буквы, силуэты различных предметов, из мелких предметов: семян, пуговиц, веточек и т. д. Все занятия с использованием мелких предметов должны проходить под строгим контролем взрослых!

3. Песочная терапия.

Податливость песка провоцирует желание создать из него миниатюру реального мира. Созданная ребенком картина из песка является творческим объектом. Основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходит выход внутреннего напряжения и поиск путей развития.

4. Вырезание ножницами.

Особое внимание уделяется усвоению основных приемов вырезания – навыкам резания по прямой, умению вырезать различные формы (прямоугольные, овальные, круглые). Получая симметричные формы при сгибании бумаги, сложенной гармошкой (хоровод) или по диагонали (снежинки), дети должны усвоить, что они вырезают не целую форму, а ее половину. Прежде чем приступить к вырезанию силуэта, следует подумать, откуда, с какого угла, в какую сторону листа, направить ножницы, т.е. планировать предстоящее действие.

5. Аппликации.

Из вырезанных фигурок дети могут составлять композиции – аппликации.

Для начала удобней вырезать геометрические формы и фигурки из цветных журналов, и клеем или карандашом, закреплять их на листе.

6. Работа с бумагой. Оригами. Плетение.

Развитию точных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полос, складывание корабликов, фигурок зверей из бумаги.

7. Лепка из пластилина, глины и соленого теста.

Можно делать единичные детали или сразу несколько и объединять их в композиции. Лепим колбаски, колечки, шарики. Оклеиваем баночки, веточки, и т. д. Выкладываем из пластилина заданный рисунок шариками, колбасками на фанере или листе картона.

8. Шнуровки – зачем они?

Сейчас в продаже встречается множество разнообразных игр со шнурками.

Во-первых, шнуровки сюжетные. Второй вид шнуровок: пуговицы, башмачки, цилиндры или любые другие, сделанные из дерева или мягкого безопасного материала, цельные предметы, в которых проделаны отверстия для шнурков. К ним прилагаются веревочки и инструкции по созданию художественных переплетений на игрушке – основе. Наконец, третий вид шнуровок: изготовленные из ткани детали домиков, книжек и т. п., которые предлагается соединить с помощью шнурков, чтобы получилась цельная мягкая игрушка или сюжетная мягкая «картина».

9. Рисование, раскрашивание.

Раскрашивание – один из самых легких видов деятельности. Вместе с тем, оно продолжает оставаться средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. Необходимо учитывать детей раскрашивать аккуратно, не выходя за контуры

изображенных предметов , равномерно нанося нужный цвет . В процессе рисования у детей развиваются не только общие представления , творчество , углубляется эмоциональное отношение к действительности , но формируются элементарные графические умения , столь необходимые для развития ручной ловкости , освоения письма .

Рисование способствует развитию мелких мышц руки , укрепляет ее. Но надо помнить , что при обучении рисованию и письму специфичны положения руки , карандаша , тетради (листа, бумаги) , приемов проведения линий .

Для начала хорошо использовать :

- Обводку, плоских фигур. Обводить можно все: дно стакана, перевернутое блюдце, собственную ладонь , плоскую игрушку и т. д. Особенно подходят для этой цели формочки для приготовления печений или кексов ;
- рисование по опорным точкам;
- дорисовывание второй половины рисунка
- рисунок по образцу , не открывая руки от бумаги;

10. Графические упражнения

Графическая деятельность способствует лучшей ориентировке в условиях двухмерного пространства листа бумаги и готовит ребенка к обучению письму. Важно, чтобы графические задания имели образно-смысловую значимость .С этой целью для рисования выбираются такие объекты как волны, радуга , клубы дыма , чешуйки у рыб. Здесь можно взять задание и на дорисовывание недостающих деталей у цветов и предметов , обводка лекал , заштриховка и раскрашивание контурных изображений , картинок в альбомах для раскрашивания .

Опыт графических движений ребенок приобретает , выполняя различные виды штриховки , рисуя , копируя рисунки, обводя контуры по точкам и пунктирным линиям , рисуя орнаменты по клеточкам.

При этом ведется обучение правильным приемам действий: вести линию сверху вниз и слева направо ; штриховать ровно , без пробелов , не выезжая за контур .

11. Штриховка.

Штриховка, как один из самых легких видов графической деятельности , вводится в значительной мере для усвоения детьми необходимых для письма гигиенических правил. Раскрашивание рисунков предполагает четыре вида штриховки, которые обеспечивают постепенность в развитии и укреплении мелкой мускулатуры кисти руки , в обработке координации движения.

Виды штриховки :

- раскрашивание короткими частными штрихами;
- раскрашивание мелкими штрихами с возвратом;
- центрическая штриховка (круговая штриховка от центра рисунка);
- штриховка длинными параллельными отрезками .

Правила штриховки:

- Штриховать только в заданном направлении.
- Не выходить за контуры фигуры.
- Соблюдать параллельность линий.
- Не сближать штрихи , расстояние между ними должно быть 0 , 5 см

Кроме работы по развитию мелкой мускулатуры рук на занятиях задания по развитию мелкой моторики могут быть включены в такие домашние дела, как перематывание ниток; завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на веревке; собирание разрезных картинок; застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков; закручивание и раскручивание крышек, банок, пузырьков; разбор круп (*горох, гречка, рис*) и так далее.

Заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много. При желании, особенно, если подключить фантазию и воображение, придумывать их можно бесконечно. И главное здесь - учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности. Умелыми пальцы станут не сразу. Игры и упражнения, пальчиковые разминки, проводимые систематически с самого раннего возраста, помогают детям уверенно держать карандаш и ручку, самостоятельно заплетать косички и шнуровать ботинки, строить из мелких деталей конструктора, лепить из глины и пластилина и т. д. Таким образом, если будут развиваться пальцы рук, то будут развиваться речь и мышление ребенка

Эффективные приемы развития мелкой моторики рук:

- Кинезитерапия. Здесь мы используем такие приемы как «Колечко», «Кулак – ребро-ладонь», «Счет», «Подъемный кран» и другие.

- Гидрогимнастика и криотерапия.

Гидрогимнастика — прокатывание, перекачивание в теплой воде различных предметов, например, резинового мячика, одну или двух бусинок, массажеров, маленьких фигурок, палочек, карандашей и т.д.

Криотерапия – одна из современных методик педагогики, заключающаяся в использовании игр со льдом. Дозированное воздействие холода на нервные окончания пальцев обладает благотворными свойствами.

-Контрастотерапия – использование контрастных ванн для кистей рук.

Стимулирующий эффект основан на переменном воздействии холода и тепла на нервные окончания пальцев.

- Тестотерапия. Тестопластика – это лепка из соленого теста.

- Бумагопластика. Бумага — это один из самых простых доступных материалов.

Используется различная по толщине и качеству бумага: салфеточная, папиросная, калька, гофрированная, тесненная, глянцевая и т.д. Из бумаги можно сделать изделия из полосок, изделия в технике аппликация, папье – маше, оригами.

- Упражнения с предметами (пуговицами, бусами). Благодаря «пуговичному» массажу активизируется так называемый «монуальный интеллект». Эффективным пособием для тренировки руки дошкольника признаны бусы. Предлагая ребенку для нанизывания на веревочку бусы с дырочками разного диаметра и глубины, педагоги и

родители способствуют постоянному совершенствованию координации системы «глаз – рука».

Мозаика и пазлы – выкладывание рисунков из разных геометрических фигур по образцу, всевозможные конструкторы, строительные материалы (разнообразной формы пирамидки, конусы) также очень эффективны в работе по развитию мелкой моторики.

- Шнурки, шнуровки – это идеальная игрушка для укрепления пальцев и всей кисти руки ребенка, развитие глазомера, незаменимый способ развития мелкой моторики и координации движения.

- Прищепки. На занятиях и во время свободных игр детей педагоги ДОО все чаще используют пластмассовые бельевые прищепки разного цвета, размера и формы, помогая педагогам развивать мелкую моторику детских рук, закреплять сенсорные навыки и пространственные представления, развивать коммуникативную функцию речи, воображение.

- Пальчиковые игры. Пальчиковые игры — это инсценировка каких — либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

- Работа с природным материалом. Изготовление игрушек, различных поделок из природного материала способствует не только моторному и умственному развитию ребенка, но и активно развивает его речевую деятельность. Дети очень любят игры, напоминающие театральное представление, где одна часть детей является артистами, а другая – зрителями.

- Графические работы. Штриховки, раскрашивания и обведение фигур по контуру. Упражнения в штриховке способствует укреплению мышц руки, выработки умения действовать по заданным правилам. Используется так же дорисовывание недостающих деталей у цветов, предметов фигур; соединение точек, нанесенных на листе бумаги; обводка контуров, лекал, рисование всевозможных дорожек и линий.

- Массаж — очень полезное и приятное занятие, великолепно активизирующее речевые центры мозга. Массаж дает отличные результаты. Очень любят дети «лечить» руку. Это упражнение способствует развитию воображения, уверенности в себе, активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке. Это своего рода массаж. Дети — «скульпторы» лепят умелую и уверенную руку. Сначала «руку» -»глину» разминают, добиваясь ее пластичности. Затем разминают, разглаживают каждый палец, придавая ему особый «характер». Большой палец — добрый, сильный (папа). Указательный — строгий, следящий за порядком (мама). Средний — главный помощник родителей (старший брат). Безымянный – кроткая, но трудолюбивая сестричка. Мизинец – маленький помощник всех членов семьи, непослушный (младший брат). После того, как «скульптор» поработал с пальцами, он оценивает свое

«творение» в целом (ощупывает, поглаживает и пальцы, и ладошку, и тыльную сторону руки).

Одним из эффективных приемов обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сферы ребенка, является Су – Джок терапия. Данная методика очень эффективна для активизации точек на руках при помощи шарика, грецкого ореха, карандаша, «четок», массажных эластичных колец.

Развитию тонких движений рук способствуют физические упражнения, основанные на хватательных движениях и развивающих силу кисти.

Использование физкультминуток на занятиях с детьми имеет большое значение. Длительность физкультпаузы в одном занятии составляет 3-5 минуты.

Занятия лепкой, рисованием, аппликацией и др.