

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев рук оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Это доказано рядом исследователей (М.И. Кольцова, Е.И. Исенина, А.В. Антакова-Фомина и др.). Работу по развитию мелкой моторики рук желательнее проводить систематически, уделяя ей по 5-10 минут ежедневно. С этой целью могут быть использованы разнообразные игры и упражнения. Для формирования тонких движений пальцев рук могут быть использованы игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов

"Сидит белка..."

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

Взрослый и ребенок при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

"Дружба"

Дружат в нашей группе девочки и мальчики

(пальцы рук соединяются в "замок").

Мы с тобой подружим маленькие пальчики

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).

Раз, два, три, четыре, пять

(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев),

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать

(руки вниз, встряхнуть кистями).

"Дом и ворота"

На поляне дом стоит ("дом"),

Ну а к дому путь закрыт ("ворота").

Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу),

В этот домик приглашаем ("дом").

Наряду с подобными играми могут быть использованы разнообразные упражнения без речевого сопровождения:

"Кольцо"

кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца;

то же упражнение выполнять пальцами левой руки;

те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки;

"Пальцы здороваются"

Соединить пальцы обеих рук "домиком". Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т.д.



"Оса"

выпрямить указательный палец правой руки и вращать им;
то же левой рукой;
то же двумя руками;

"Человечек"

указательный и средний пальцы "бегают" по столу;
те же движения производить пальцами левой руки;
те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук ("дети бегут наперегонки");

"Коза"

вытянуть указательный палец и мизинец правой руки;
то же упражнение выполнить пальцами левой руки;
то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;

"Очки"

образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их;

"Зайчик"

вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца;
то же упражнение выполнить пальцами левой руки;
то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук;

"Деревья"

поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы;

"Птички летят"

пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз;

"Сгибание-разгибание пальцев"

поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца;
выполнить то же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца;
выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки;
согнуть пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямлять их, начиная с большого пальца;
выполнить то же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца;
выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки;

"Бочонок с водой"

согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие;

"Миска"

пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу;

"Крыша"

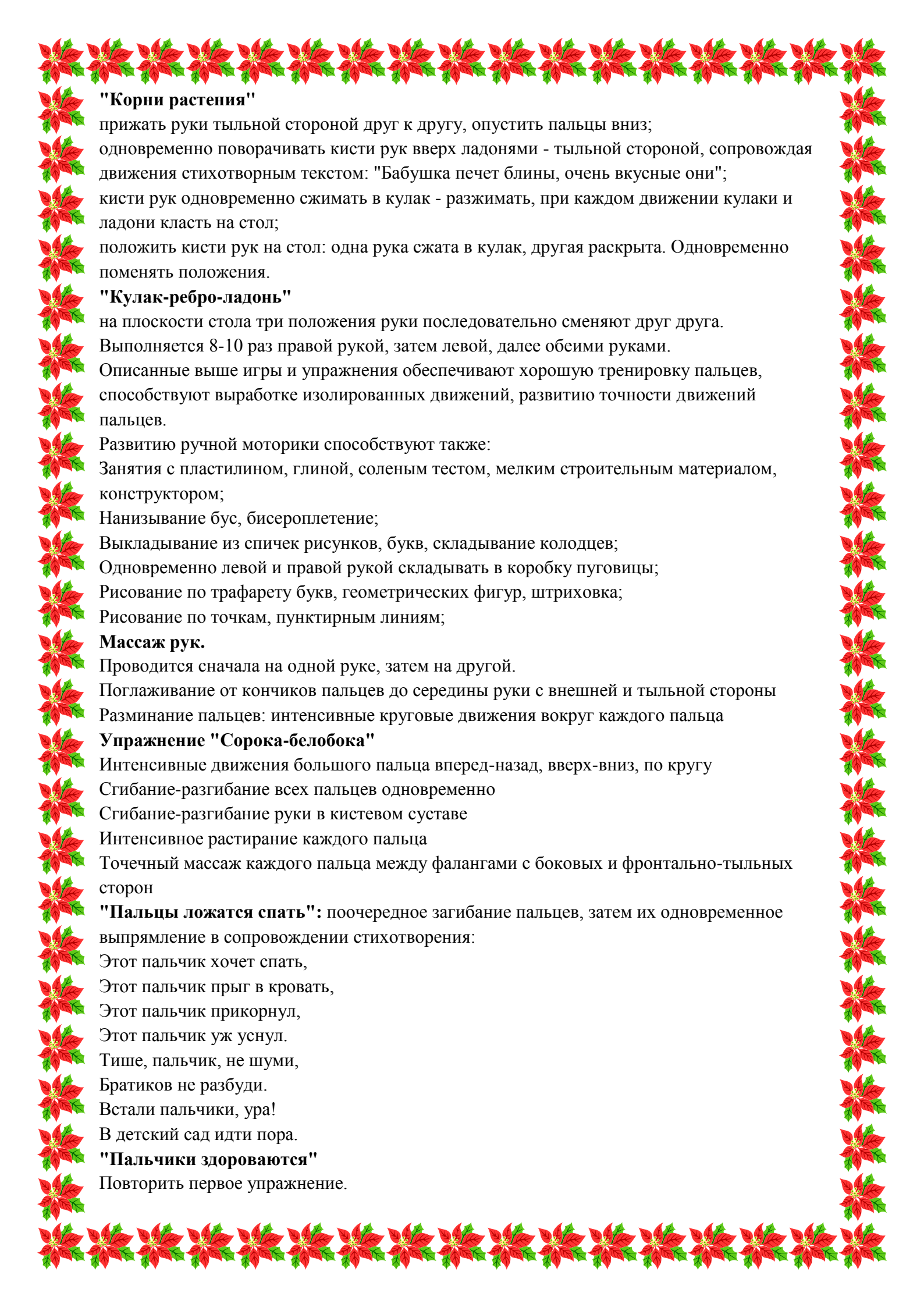
соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук;

"Магазин"

руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед крышей;

"Цветок"

руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы;



"Корни растения"

прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз;
одновременно поворачивать кисти рук вверх ладонями - тыльной стороной, сопровождая движения стихотворным текстом: "Бабушка печет блины, очень вкусные они";
кисти рук одновременно сжимать в кулак - разжимать, при каждом движении кулаки и ладони класть на стол;
положить кисти рук на стол: одна рука сжата в кулак, другая раскрыта. Одновременно поменять положения.

"Кулак-ребро-ладонь"

на плоскости стола три положения руки последовательно сменяют друг друга.
Выполняется 8-10 раз правой рукой, затем левой, далее обеими руками.
Описанные выше игры и упражнения обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют выработке изолированных движений, развитию точности движений пальцев.

Развитию ручной моторики способствуют также:

Занятия с пластилином, глиной, соленым тестом, мелким строительным материалом, конструктором;

Нанизывание бус, бисероплетение;

Выкладывание из спичек рисунков, букв, складывание колодцев;

Одновременно левой и правой рукой складывать в коробку пуговицы;

Рисование по трафарету букв, геометрических фигур, штриховка;

Рисование по точкам, пунктирным линиям;

Массаж рук.

Проводится сначала на одной руке, затем на другой.

Поглаживание от кончиков пальцев до середины руки с внешней и тыльной стороны

Разминание пальцев: интенсивные круговые движения вокруг каждого пальца

Упражнение "Сорока-белобока"

Интенсивные движения большого пальца вперед-назад, вверх-вниз, по кругу

Сгибание-разгибание всех пальцев одновременно

Сгибание-разгибание руки в кистевом суставе

Интенсивное растирание каждого пальца

Точечный массаж каждого пальца между фалангами с боковых и фронтально-тыльных сторон

"Пальцы ложатся спать": поочередное загибание пальцев, затем их одновременное выпрямление в сопровождении стихотворения:

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул.

Тише, пальчик, не шуми,

Братиков не разбуди.

Встали пальчики, ура!

В детский сад идти пора.

"Пальчики здороваются"

Повторить первое упражнение.

Развиваем пальчики - развиваем речь

Речь - такой вид деятельности, для которого необходима сформированность слуховых и зрительных функций, а также двигательных навыков. Для правильного произнесения звука ребенку требуется воспроизвести артикуляционный уклад, состоящий из сложного комплекса движений.

Н.М.Сеченов писал, что «всякое ощущение по природе смешанное. К нему обязательно примешиваются мышечные ощущения, которые являются более сильными по сравнению с другими».

Взаимосвязь между развитием речи и формированием не только артикуляционной, но и общей, И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПОДЧЕРКИВАЕТСЯ МНОГИМИ СПЕЦИАЛИСТАМИ. Развитие двигательного аппарата является фактором, стимулирующим развитие речи, и ему принадлежит ведущая роль в формировании нервно-психических процессов у детей.

На основе многочисленных наблюдений и исследований выявлена закономерность: если развитие движений пальцев рук соответствует возрасту, то и речевое развитие в пределах нормы. Если же развитие моторики пальцев рук отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной. Подобная взаимозависимость наблюдается в большей степени в дошкольном возрасте и ослабевает по мере сформированности коры головного мозга.

Поэтому для полноценного и динамичного речевого развития ребенка рекомендуется стимулировать его путем тренировки движений пальцев рук. Особенно велика роль таких тренировок для детей с нарушениями речи. У большинства из них наблюдаются выраженные отклонения в формировании тонких движений пальцев рук – движения не точные не координированные.

Одним из наиболее популярных видов работ по развитию мелкой моторики пальцев рук являются речевые игры с пальчиками. Пальчиковая гимнастика создает благоприятный фон, способствует развитию умения слушать и понимать содержание потешек, улавливать ритм речи, повышает речевую активность детей.

Вот некоторые примеры речевых игр с пальчиками, которые можно разучить с детьми дома.

«Пальчики здороваются»

Идут четыре братца

Навстречу старшему (Пальцы ритмично соединяются),

Здравствуй, большой! (с большим щепотью)

Здорово, Васька - указка! (большой соединяется с указательным)

Здорово, Мишка - середка! (большой соединяется со средним)

Здорово, Гришка - сиротка! (большой соединяется с безымянным)

Да ты, Крошка - Тимошка! (большой соединяется с мизинцем)

Хочу отметить, что данная пальчиковая гимнастика положительно влияет на переключаемость и концентрацию внимания детей. Поэтому ее можно выполнять в ходе любых других занятий, когда ребенок устал, как средство усиления внимания.



«Дружные братья»

Ну-ка, братцы за работу,
Покажи свою охоту (руки сжаты в кулак).
Большаку дрова рубить (разгибает большие пальцы),
Печи все тебе топить (разгибает указательные пальцы),
А тебе воду носить (разгибает средние пальцы),
А тебе обед варить (разгибает безымянные пальцы),
А тебе хлеба месить (разгибает мизинцы).

«Этот пальчик»

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик - бабушка,
Этот пальчик - папочка,
Этот пальчик - мамочка,
Этот пальчик - наш малыш!
(поочередно загибать пальцы в кулачок)

«Человечки»

Указательные и средние пальцы «бегают» по столу со словами: «Побежали вдоль реки дети наперегонки».

«Помощники»

Мы капусту рубим, рубим (постукивать ребром ладони об стол),
Мы морковку трем, трем (поочередно ладонью и кулаком «тереть» по столу),
Мы капусту солим, солим (движения, имитирующие подсаживание),
Мы капусту ждем, ждем (с силой сжимаем кулачки, а потом разжимаем).
Кроме пальчиковой гимнастики, существует множество видов по развитию мелкой моторики пальцев рук, которыми очень легко и просто необходимо заниматься дома: складывание различных плоских фигур из спичек или счетных палочек (от простых геометрических фигур до более сложных: ракета, дом, собака и т.д.); нанизывание бус (можно использовать как готовые наборы для рукоделия, так и природный материал); шитье шнурком (можно использовать как готовые пособия, которые продаются в магазине, так и самодельные: в картоне дыроколом Вы можете проделать дырки хаотично или придумать узор, а ребенок может пропускать шнурок через эти дырки, «шить»); можно рвать бумагу на мелкие кусочки, а затем делать из нее аппликации; собирать различные мозаики.
Все выше перечисленные виды занятий очень просты, но доставят и Вам, и вашему ребенку большое удовольствие от совместной работы и общения.

Рекомендуем:

Сыпть песок, лей водичку! Игры по методу Монтессори дома и на даче
Возрастные особенности развития ребенка с первого года жизни