

Развитие у ребёнка мелкой моторики пальцев рук

Исследованиями института физиологии детей и подростков АПН установлено, что уровень развития речи детей зависит от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы.

Поэтому тренировка движений пальцев рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционной моторики, подготовке кисти руки к письму и средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Виды работы, способствующие развитию мелких мышц пальцев и кистей рук:

- ✓ игры с пальчиками, сопровождающиеся стишками и потешками;
- ✓ специальные упражнения без речевого сопровождения, объединенные в комплекс гимнастики для развития мелкой моторики рук, так называемая пальчиковая гимнастика;
- ✓ игры и действия с игрушками и предметами: (раскладывание пуговиц, палочек, зерен, желудей и т.д., нанизывание бус, колечек, пуговиц на нитку, пришивание, застегивание и расстегивание пуговиц, игры с мозаикой, строительным материалом и т.д.);
- ✓ изобразительная деятельность: (лепка из пластилина и глины, раскрашивание картинок, обведение контуров, штриховка, рисование карандашами и красками различными способами (кистью, тампоном, пальцем, свечой и т.д.), разнообразная работа с ножницами, поделки из природного материала и т.д.).

Работа по развитию кистей рук проводится систематически (минимум по 3-5 минут) ежедневно в детском саду и дома:

- а) упражнения для развития мелкой моторики включаются в занятия логопеда и воспитателей;
- б) игры с пальчиками — в режимные моменты и прогулки;
- в) пальчиковая гимнастика проводится воспитателями в специально отведенное в режиме дня время, а также дома с родителями.

В начале учебного года дети часто испытывают затруднения в выполнении многих упражнений для рук. Эти упражнения прорабатываются постепенно, вначале выполняются пассивно, с помощью логопеда (индивидуально), а по мере усвоения дети переходят к самостоятельному выполнению.

Упражнения для пальчиковой гимнастики

(выполняются сидя или стоя)

Сжимание пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз, выполняются с силой, в сжатом положении фиксируются 2-3 сек.):

- ладонями вверх;
- ладонями вниз;
- обеих рук одновременно;
- правой и левой по очереди.

Вращение кистями рук (по 10 раз. Можно выполнять упражнения из положения "руки в стороны"):

- в правую, затем в левую сторону;
- б) вовнутрь (обеими кистями);
- в) наружу.

Выгибание кистей рук (по 10-15 раз):

- одновременно;
- правой, левой по очереди. (Рис. 1а)

Прогибание кистей рук (по 10-15 раз):

- одновременно;
- правой, левой по очереди. (Рис. 1б)

Чередование прогибания и выгибания. (Рис. 1а,б).

Соприкосновение подушечек пальцев — «**Пальчики здороваются**» (по 10-15 раз. Сила надавливания подушечек пальцев и темп выполнения увеличиваются. (Рис. 2 а,б)):

- пальцы правой руки — с большим пальцем правой руки;
- пальцы левой руки — с большим пальцем левой руки;
- то же одновременно двумя руками;
- пальцы правой руки — с соответствующими пальцами левой.

Щелчки» (по 10 раз).

Коготки» — сильное полусгибание и разгибание пальцев (по 10-20 раз). (Рис 3)

Сгибание и разгибание пальцев в кулак по очереди (по 10 раз) (рис. 4):

- правой руки;
 - левой руки;
 - обеих рук одновременно
- } сначала начиная с большого, затем начиная с мизинца

Ножницы» — разведение пальцев в стороны (по 10 раз):

- правой, затем левой руки;
- обеих рук одновременно;
- соединив ладони вместе. (Рис. 5)

Упражнение «**Замок**» (рис. 6а) — ладони вместе, пальцы переплетены (по 10-20 раз):

- сдавливание ладоней с силой;
- вращение (поворот вправо-влево);
- наклоны вправо-влево — сгибание и разгибание в лучезапястных суставах;
- разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;

Солнечные лучи» — руки в "замке" подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются вновь. (рис. 6б)

Рисунки к упражнениям для пальчиковой гимнастики



Рис.1 а

Рис.1 б



Рис.2 а

Рис.2 б



Рис.3

Рис.4

Рис.5



Рис.6 а

Рис.6 б



Рис.7 а

Рис.7 б

Упражнения с сомкнутыми ладонями (по 5-10 раз) (рис. 7а):

- сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;

- движение сомкнутыми ладонями перед грудью вперед-назад;
- сомкнутые ладони вытянуты вперед — разведение кистей в стороны, не размыкая запястий;
- сомкнутые ладони подняты вверх — разведение кистей, не размыкая запястий —

Фонарики» — вращение свободными кистями рук (по 10 раз).

14. Потряхивание расслабленными кистями:

- руки вверх;
- руки в стороны;
- руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.