

Упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук, кистей.

Развитие мелкой моторики и координация движений являются одними из важнейших аспектов развития детей с ДЦП. Руки участвуют во всех рабочих движениях ребёнка.

Что такое мелкая моторика?

Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий мышечной, костной и нервной системы человека, зачастую в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких, точных движений кистями и пальцами рук и ног. Часто понятие «мелкая моторика» используется такой термин как «ловкость».

На ладони и стопе находится около 1000т. важнейших, биологических активных точек.

Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов организма. Массируя мизинцы – можно активизировать работу сердца, безымянный – печень, указательный – желудок, большой – голова, средний – кишечник.

Начинать работу по развитию мелкой мускулатуры рук нужно с самого раннего возраста.

Развитие мелкой моторики – дело не одного дня.

Благодаря тренировкам, движения становятся уверенными и выполняются детками активнее.

Для лёгкости запоминания упражнения можно его придумать самому, давать те задания, которые понятны ребёнку. Поскольку развитие ручной умелости предполагает определённую степень зрелости мозговых структур, заставлять ребёнка заниматься «через силу» неэффективно.

Основные принципы построения коррекционной работы с детьми:

1. Изучение нарушенных и сохранных функций ребёнка.
2. Творческое использование дидактических принципов (систематичность, доступность, индивидуальность, наглядность, активность, постоянство).
3. Ежедневность (регулярность).
4. Соблюдение охранительного режима (смена позы ребёнка, мышечное расслабление, уменьшение насильственных движений).
5. Комфортный для ребёнка темп выполнения.
6. Взаимодействие со всеми специалистами.

Методика проведения работы по развитию мелкой моторики

1. Самомассаж (тыльная сторона кистей рук, ладони, пальцы).
2. Пальчиковая гимнастика.
3. Пальчиковые игры и упражнения с использованием различных предметов и материала.

Организация работы

1. Длительность.
2. Соответствие возрасту и индивидуальным возможностям ребёнка.
3. Предметы и материалы должны быть гигиеничны, эстетичны, привлекательны.
4. Многократное повторение.
5. Задания должны усложняться постепенно «от простого к сложному».

6. Соблюдение мер безопасного использования предметов в процессе работы.
7. Использование художественного слова (потешки, стихи, прибаутки, загадки, скороговорки, чистоговорки).
8. Ребёнку всегда предлагается инструкция.
9. Занятия должны быть только совместными (взрослый и ребёнок).
10. Обязательно поощряйте детей.

Игрушки для развития мелкой моторики.

Различные пирамидки, матрёшки

Помогают развивать мелкую моторику, логическое мышление, освоение новых форм и размеров, а также цветов. Развивает тактильную чувствительность.

Кубики

При помощи них можно конструировать башни, строить крепости и дома, собирать картинки.

Способствуют развитию мелкой моторики и пространственного мышления, развитие внимания и логики.

Рамки и вкладыши

Пазлы или рамки – вкладыши способствуют развитию моторики, самостоятельности, внимания, цветового восприятия, целостного восприятия предмета, логического и ассоциативного мышления ребёнка.

Фигурки на магнитах

Поверхность холодильника – это замечательное «поле действий» для маленького исследователя.

Способствуют развитию мелкой моторики, координации движений и пространственного мышления. А фантазии малыша помогут раскрыться различные фигурки в виде разноцветных букв, цифр и геометрических фигур.

Кубы – сортеры

Дети учатся подбирать фигурки по форме и вставлять их в соответствующие отверстия.

Развивается мелкая моторика, дети знакомятся с различными геометрическими фигурами и различными цветами.

Доски Сегена

Это деревянные доски с вкладышами, на которых изображены различные живые или неживые предметы. Способствуют развитию речи, логики, координации движений, мелкой моторики рук, а также пространственного восприятия.

Средства развития мелкой моторики

1. Массаж кистей рук и пальцев. Массажёры.
2. Тренажёры для развития мелкой моторики.
3. Упражнения с мячиками, шариками.
4. Пальчиковая гимнастика.
5. Пальчиковые игры.
6. Игры с пластилином, тестом, глиной.
7. Рисование, раскрашивание.
8. Аппликация

9. Игры с бумагой.
10. Игры с конструктором, мозаикой.
11. Игры с пуговицами – пуговичный массаж.
12. Игры с крупами.
13. Шнуровки.
14. Игры со счётными палочками, спичками.
15. Игры с песком и водой.
16. Игры с камушками, бусинками, макаронами, пробками.
17. Игры с резинками, лентами.
18. Штриховка.
19. Куклотерапия.
20. Пальчиковый театр.
21. Игры с прищепками.
22. Ниткография (ниткопись)

Массаж кистей рук и пальцев. Массажёры.

1. Самомассаж тыльной стороны.
2. Самомассаж ладони.
3. Самомассаж пальцев рук.

Массаж не должен вызывать у ребёнка неприятные ощущения. Можно сказать ребёнку: «Мы немножко погреем руки».

Используются приёмы: поглаживание, лёгкое растирание, вибрация.

Движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья (3 – 5 мин., ежедневно или через день 10 – 12 р).

Поглаживание – медленные и плавные движения в различных направлениях.

Растирание – применяется большая сила давления, рука как бы сдвигает кожу, но растирание не должно приносить ребёнку дискомфорт. Сгибание и разгибание пальцев левой руки ведёт к активизации правой и наоборот. 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.

При вибрации – кончики полусогнутых пальцев наносят следующие один за другим удары (легко, массаж лучше выполнять одной рукой, другая в это время фиксирует ручку ребёнка).

Можно выполнять массаж со следующими материалами:

- зубной щёткой,
- массажной расчёской,
- с карандашом, фломастером,
- пособие «мякиш»,
- различные мячики, шарики,
- с грецким орехом.

Тренажёры для развития мелкой моторики.

Это специальные пособия, изготовленные на фабриках или своими руками (сшитые из ткани или из картона, а также на доске).

Упражнения с мячами, шариками

- Учить захватывать мяч всей кистью и отпускать его;

- катать по часовой стрелке;
- держать одной рукой-другой и выполнять ввинчивающие движения, пощёлкивания, пощипывания;
- сжимать и разжимать;
- подбрасывать и ловить.

Пальчиковая гимнастика

Требования:

1. Необходимо задействовать все пальцы руки.
2. Упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались - сжатие, растяжение, расслабление кисти, использовались изолированные движения каждого пальца.
3. Учёт возрастных и индивидуальных возможностей детей.
4. Наличие познавательной направленности текстов и упражнений.
5. Для развития и улучшения движений рук рекомендовано выполнять упражнения под счёт, при этом ускоряя, и строго исполняя словесную инструкцию.

Разжимание и сжатие кулачков.

1. Пальцы делают зарядку, например, «Чтобы меньше уставать (дети вытягивают руки вперёд, сжимают и) а потом они в тетрадке будут буквы писать (разжимают кулачки).
2. Две весёлые лягушки (сжимают руки в кулачки и кладут их на стол пальцами вниз. Ни минуты не сидят. Резко распрямляют пальцы и кладут ладони на стол. Ловко прыгают подружки, Затем тут же резко сжимают кулачки и опять их кладут на стол) Только брызги вверх летят.
3. Наши пальчики сплетём (сплетают пальцы, соединяют ладони и стискивают их как И соединим ладошки. можно сильнее. Потом опускают руки и слегка трясут ими. А потом как только можем повторяют несколько раз) крепко-накрепко сожмём.

Потягивание пальцев одной руки другой рукой

1. У нас на клумбе всем на диво (дети тянут указательным палец левой руки большим и Вырос жгучий куст крапивы. указательными пальцами правой. Затем меняют руки и то Чтобы розу посадить, же самое проделывают с указательной правой руки) Его надо победить.
2. Самый маленький из пальцев (дети тянут мизинец левой руки большим и указат. пальцем Хочет подрасти чуть-чуть. правой. Затем меняют руки и то же самое проделывают с Надо, братцы, постараться мизинцем правой руки) И мизинчик потянуть.

Упражнения для ладоней

1. Мы пришли смотреть балет. (дети хлопают в ладоши) Гаснет в зале верхний свет. Ах, какой балет хороший! Мы похлопаем в ладоши.
2. Руки вытянем вперёд, (дети хлопают тыльными сторонами ладоней, повторяют 3р) А потом свои ладошки Развернём наоборот

И похлопаем немножко.

3. Чтобы нам огонь добыть (дети трут ладонью о ладонь, повторяют четверостишие)

Трём ладонью о ладонь.

Вдруг ладошка заискрится

И бумажка загорится.

Разные движения пальцами

1. Пара ножниц есть у нас, (дети сжимают оба кулака, вытягивают указательные и Пригодятся нам не раз. средние пальцы, как бы две пары ножниц.

Кто из нас такой отважный, Затем начинают «резать» ими воображаемую бумагу.

Что разрежет лист бумажный? Повторить четверостишие несколько раз)

1. Вот за столами ребята (дети растопыривают пальцы обеих рук и ставят их

Распалились как котятка: подушечками на стол. Затем начинают тереть паль-

Столики пальчиками трут, подтягивают их к ладони.

Словно пальчиками скребут.

Упражнения для подушек пальцев

Посмотрите, луноход (дети ставят на стол подушечки пальцев обеих рук,

По Луне легко идёт. переносят на руки часть веса, а затем как бы шагают

Он шагает очень важно, по очереди правой и левой рукой.

В нём сидит герой отважный.

Также можно выполнить следующие упражнения: стол, стул, кошечка, пчелиный рой, кормление птенца, ёлочка, гнездо, крыша, мостик, полёт птицы, гнездо, цветок.

Пальчиковая гимнастика:

2. Способствует овладению навыками мелкой моторики.

3. Помогает развитию речи.

4. Повышает работоспособность головного мозга.

5. Развивает тактильную чувствительность.

6. Снимает тревожность.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны.

Они способствуют развитию речи, творческой деятельности. В ходе пальчиковых игр дети повторяют движения взрослых, активизируют ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Это инсценировка каких - либо рифмованных историй, сказок при помощи рук. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз». Игры также можно оформить разнообразным реквизитом – мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и так далее.

Улей

Вот маленький улей, где пчёлы спрятались, (пальцы сжать в кулак, затем отгибать их по

Никто их не увидит. одному. На последнюю строчку резко

Вот они показались из улья. поднять руки вверх с растопыренными

Одна, две, три, четыре, пять! пальчиками – пчёлы улетели.

Ззззззз!

Лодочка

Две ладошки прижму (соединить две ладони лодочкой и выполнять волнообразные

И по морю поплыву. движения руками. Имитация паруса, волн и рыбок)

Две ладони, друзья, -

Это лодочка моя.

Паруса подниму,

Синим морем поплыву.

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

Дружба

Дружат в нашей группе (обхватить правой ладонью левую и покачивать в ритме Девочки мальчики. стихотворения. Обхватить левую ладонь правой и покачивать Мы с тобой подружим в ритме.

Маленькие пальчики.

Один, два, три, четыре, пять. (Соединить пальчики обеих рук, начиная с большого.

Пять, четыре, три, два, один Затем соединять, начиная с мизинца)

Также можно провести следующие игры: «Замок», «Зайцы», «Рыбки», «Мы писали», «С Добрым утром! », «Ладушки- ладошки», «Черепашка», «Повстречались», «Капустка», «Моя семья», «Грибок», «Яблоня» и так далее.

Игры с пластилином, с тестом, глиной

Способствуют: развитию мелкой моторики, ловкости рук, творчества.

- скатать шарик, раскатать колбаску, сделать лепёшку, колечко, сушку и т. д.

- разрезать на кусочки,

- мять и отщипывать,

- выкладывать рисунок,

- надавливание монеткой, чтобы получился отпечаток,

- поделки (намазывание и оклеивание стеклянных и пластмассовых баночек, бутылочек)

Рисование, раскрашивание

Способствует: развитию мелкой моторики, внимания, ориентировки на листе бумаги, закреплению цвета, величины, геометрических форм.

- Рисование карандашом, мелками, восковыми мелками, кистью.

- Рисование ватой, палочкой, пальчиком, губкой

- Рисование краской, гуашью, сангиной, углём, свечой.

- Рисование и раскрашивание пальцем, фломастером, ручкой, маркером, углём.

- Работа по трафарету.

- Дорисовывание предметов и деталей.

- Рисование по опорным точкам.

- Работа с линейками и лекалами (обводить).

- Работа в книжках – раскрасках.

Аппликация

Способствует развитию мелкой моторики, умение работать с ножницами, развитие сноровки, пространственной ориентировке на листе бумаги, творчества, усидчивости.

- наклеивание готовых форм,

- вырезывание несложных деталей,

- использование различного материала (бумаги, картона, сухих листьев, бисера, крупы, песка).

Игры с бумагой

Способствуют: развитию мелкой моторики и ловкости и гибкости пальчиков, развития внимания, сообразительности.

- Складывание различных фигур.
- Разрывание бумаги на мелкие части.
- Комкание и скатывание бумажного мячика.
- Плетение.
- Вырезание ножницами, склеивание различных объёмных игрушек.
- Апликация из бумаги, салфеток.
- Оригами.

Игры с конструктором и мозаикой

Способствуют развитию мелкой моторики, развитию пространственного мышления, творческие потребности и произвольные действия, различение цвета, формы.

- собираение по схеме,
- свободная деятельность.

Игры с пуговицами – пуговичный массаж

Способствуют развитию мелкой моторики, ловкости рук, закреплению цвета и формы, величины, пространственной ориентировки, творчества, фантазии, смекалки, сообразительности.

- Катание пуговицы, поставленной на ребро, каждым пальцем по очереди,
- заполнять просторную коробку пуговицами,
- перетереть пуговицы между ладонями,
- пересыпать их из ладонки в ладонки,
- найти самую большую пуговицу, самую маленькую, квадратную, гладкую и т. д.,
- застёгивание и расстегивание пришитой пуговицы.
- пришивание пуговицы на столе,
- складывание пуговиц «пирамидкой»,
- решение задач при помощи пуговиц,
- составление узора из пуговиц.

Игры с крупами

Способствуют развитию мелкой моторики, чувственного восприятия, закреплению цвета, формы, мышления.

- Массаж ладоней при помощи горошины или фасоли,
- пересыпание крупы из одной ёмкости в другую (баночки, миски, стаканчики, коробочки,
- «волшебный мешочек» - угадывание на ощупь (различные крупы,
- «Сухой бассейн» из фасоли и гороха,
- выкладывание геометрических или растительных орнаментов по опорным точкам,
- выкладывание фигурок людей и животных, цифр, букв,
- заполнение бобовых в отверстие разной формы и величины,
- аппликация

Шнуровки

Способствуют развитию моторики, усидчивости, глазомера; совершенствуется координация движений и гибкость кистей рук; развитие логического мышления и органов артикуляции.

- Шнуровка сюжетная,
- «незаконченная картинка»,
- шнуровка на игрушке – основе.

Игры со счётными палочками, спичками

Способствуют развитию мелкой моторики, развитию речи, пространственного мышления.

- Брать палочки, спички разными пальцами, от указательных – к мизинцам,
- перекладывание с одного места на другое,
- выкладывание рисунка по схеме,
- свободная деятельность,
- наклеивание спичек по образцу

Игры с водой и песком

Способствуют развитию мелкой моторики, тактильные ощущения.

- «закапывание» игрушки, предмета,
- поиск «клада»,
- различные изображения (рисование) на песке,
- работа с пипеткой (всасывание воды пипеткой,
- раскрашивание воды (опыты с водой,
- поделки с применением песка.

Игры с камушками, бусинками, пробками, макаронами

Способствуют развитию мелкой моторики, развитие ловкости рук, мышления, творчества, фантазии, пространственной ориентировки; развитие чувства цвета, формы, величины.

- перебирать, брать разными пальчиками,
- перекладывать с ладони на ладонь, на стол и так далее,
- находить по заданию взрослого заданный предмет (по цвету, размеру, форме,
- раскрашивание камушек, макарон,
- нанизывание бусинок, пробок, макарон на проволоку или шнурок,
- выкладывание по образцу,
- перекладывание из одной ёмкости в другую.
- изготовление поделок.

Игры с резинками и ленточками, проволокой

Способствуют развитию мелкой моторики, ловкости пальцев рук, внимания, усидчивости, терпения; развитие чувства цвета, размера.

- Складывать ленточки,
- наматывать на палочку,
- завязывать бантик,

- брать резинку со стола различными пальчиками,
- растягивать резинку разными пальцами рук,

Штриховка

Способствует развитию мелкой моторики, умение правильно и уверенно держать карандаш, ориентировка на листе бумаги, развитие внимания, усидчивости, развитие мускульной памяти

Виды

1. Раскрашивать короткими частыми штрихами.
2. Раскрашивание мелкими штрихами.
3. Круговая
4. Длинными параллельными отрезками.
5. Сетка.

Правила

1. Только в заданном направлении.
2. Не выходить за контуры фигуры.
3. Соблюдать параллельные линии.
4. Не сближать штрихи, расстояние между ними должно быть 0,5 см.

Например, игры: «От дома к дому», различные лабиринты, «Снежная королева», «Помоги зайке убежать от лисы» и так далее.

Куклотерапия, пальчиковый театр

Способствует развитию мелкой моторики, творчества, ловкости, ориентировка в пространстве, сочетать движения с речью, развитие творческого потенциала.

- вождение куклы,
- одевание куклы на разные руки,
- имитация движений и речи.

Игры с прищепками

Способствует развитию мелкой моторики, вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, развивает чувственный опыт.

- Переключать с одной руки в другую,
- доставать прищепки из корзинки,
- прищепками «кусать» поочередно ногтевые фаланги,
- «сушим платочки» (развешивание платочков на верёвочку,
- «добавлялки» (подбираем недостающие детали для предметов, например, для ежа – иголки, для солнца – лучики, для дома – крышу и так далее,
- подбирать прищепки по цвету одежды, ткани.

Ниткография (ниткопись)

Способствует развитию мелкой моторики, развитие ловкости пальцев рук, пространственной ориентировки, творчества, мышления, тактильных ощущений.

- наматывание нитей на клубок,
- распускание моточков,
- выкладывание по образцу,
- завязывание узелков и связывание верёвочек,
- шитье и вышивание.

Такая всесторонняя деятельность будет развивать мелкую моторику рук ребёнка, движения будут более уверенными. У детей внимание становится более устойчивое, развивается тактильная и двигательная память, формируется художественный вкус.

Помните!

Именно, хорошо развитая кисть руки «потянет» за собой развитие интеллекта!
Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев!

Осуществление комплексного подхода к развитию мелкой моторики приносят положительные результаты:

1. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений
2. Улучшается речь.
3. Развивается память, мышление, внимание.
4. Улучшаются движения пальцев руки.
5. Определяется ведущая рука.
6. Изменяется тип хватания, захвата с кулачкового на трёхпальцевый.
7. Движения в руке становятся более согласованными, координированными.
8. Наблюдается проявление согласованности зрительного и двигательного анализаторов

Литература

1. Белая А. Е., Мирясова В. И. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: Пособие для родителей и педагогов: - М: Издательство АСТ, 1989.
2. Белкина В. Н., Васильева Н. Н., Ёлкина Н. В., и др. Дошкольник: обучение и развитие. Воспитателям и родителям. Ярославль. Академия развития, 2001.
3. Браун С. Игры, поделки и обучающие развлечения для вашего малыша своими руками. – Ростов-на-Дону: феникс 2006.
4. Гаврина С. Е. Развиваем руки – чтоб учиться и писать, и красиво рисовать. - Ярославль, Академия развития, 1997.