

## Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук.

Истоки способностей и дарований детей  
находятся на кончиках пальцев  
В.А. Сухомлинский.

Движения руки всегда тесно связаны с речью и способствуют ее развитию.  
В.М.Бехтерев.

Движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук (М.М.Кольцова).

Если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то и задерживается речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы. (Л.В.Фомина). Формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее, от пальцев. Тренировку пальцев рук можно начинать в возрасте 6-7 месяцев. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которые не только оказывают благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливают ребёнка к рисованию и письму. При выполнении каждого упражнения, нужно стараться вовлечь все пальчики, упражнения выполнять движения как правой, так и левой рукой, когда ребёнок освоит свободное выполнение фигурок, то упражнение можно усложнить: разыгрывание небольших сценок, пересказ коротких рассказов с сопровождением построения фигур из кистей и пальцев рук. Роль двигателя развития центральной нервной системы, всех психических процессов и, в частности, речи играют формирование совершенствование тонкой моторики- кисти и пальцев рук.

При проведении пальчиковых упражнений с детьми необходимо использовать современные образовательные технологии:

- Личностно – ориентированные, учитывающие индивидуальные особенности каждого ребенка;
- Здоровьесберегающие, позволяющие регулировать плотность, напряжение и физическую нагрузку на пальцы и кисти рук;
- Развивающие, способствующие развитию возможностей ребенка;
- Коррекционные, позволяющие успешно восстанавливать и исправлять речевое и умственное его развитие;

Правила работы с игровой технологией:

- пальцы обеих рук следует нагружать равномерно;
- после каждого упражнения пальцы нужно расслаблять (например, тряхи кистями);

- поскольку пальчиковая гимнастика воздействует комплексно, она должна использоваться во всех видах непосредственно образовательной деятельности.

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

В пальчиковые игры можно играть не только в течение дня, но и перед сном в кровати, поскольку они сочетают в себе элементы расслабляющего массажа и колыбельную. Пальчиковые игры помогут избежать капризов и создадут ребенку спокойный настрой. Пальчиковые игры побуждают детей к творчеству. Ребенок пробует придумывать новые образы и движения. С возрастом игры усложняются, дети могут разыгрывать пальчиками театральные сценки или даже целые спектакли. Игры с пальчиками- это театр, актеры которого всегда с нами. А чтобы придать персонажам большую выразительность, достаточно просто накончиках пальцев глазки, нос, улыбки. Можно даже сделать несложные костюмы и аксессуары: вырезать из цветной бумаги шапочку, прикрепить бантик, приклеить гребешок, клюв, крылышки и т.п.

Игра должна соответствовать психомоторному и физическому уровню развития ребенка. Вначале – это легкое тактильное общение, а постепенно игры усложняются. Перед началом игры необходимо создать положительный эмоциональный настрой. Игру не проводят холодными руками. Руки можно согреть, интенсивно растерев ладони. Если у ребенка нет настроения, лучше отложить игру до подходящего времени. Необходимо запастись терпением и не пытаться «давить» на ребенка, добиваться от него выполнения очень четких действий. Это может отбить у него интерес к игре. Нужно хвалить ребенка, внушать уверенность в том, что у него всё получится.

## **Основные пути развития и совершенствования мелкой моторики.**

### **1.Пассивная гимнастика (массаж и самомассаж)**

Простейший метод – массаж (поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью). Поглаживание проводят медленно и плавно. Растирание выполняется концевыми фалангами нескольких пальцев.

Вибрация заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев. Массаж и самомассаж с использованием специального мячика с шипами необходимо выполнять движениями по спирали от центра ладони к кончикам пальцев. Массажный мячик должен быть твердым, тогда воздействие будет максимальным. В комплексе по развитию и совершенствованию «тонких» движений пальцев рук предлагается самомассаж с «ребристым» карандашом (ручкой) и катушкой из-под ниток. Фото 1.



**2. Активная гимнастика** (игры для развития мелкой моторики рук ребенка, развития тактильной чувствительности, осязания, подвижности пальчиков). Это всем известные конструкторы, шнуровки, пазлы, разноцветные прищепки, мозаика, бусины, пуговицы, спички, счетные палочки. Игры-шнуровки развивают тактильную чувствительность, сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук, пространственное ориентирование, осязание у ребенка, способствуют пониманию понятий «вверху», «внизу», «справа», «слева», формируют навыки шнуровки развивают творческие способности. В играх со шнурованием так же развивается глазомер, внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки, что, в свою очередь, влияет на формирование и становление речи. Развитию мелкой моторики способствуют занятия с играми, в которых есть мелкие детали, например «мозаика, конструкторы «лего», манипуляция с мелкими предметами .



### **3.Пальчиковая и сопряженная гимнастика.**

Люди давно заметили, что движение рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей.

Пальчиковая гимнастика играет немалую роль в общем развитии ребёнка. Это, прежде всего развитие речи, артикуляционного аппарата, внимания, памяти. Вместе с тем, это тренировка и укрепление мелких мышц и кисти руки, которое способствует более легкому освоению приёмов рисования, письма, игр на музыкальных инструментах и т.д. Выполняя упражнения для пальчиков, дети разучивают и запоминают забавные стихи, прибаутки, учатся рассказывать их выразительно, эмоционально, развивается чувство ритма, формируется понятие звуковысотности, интонационной выразительности, умение владеть своим голосом. Упражнение всегда носит игровой характер. Овладев упражнениями пальчиковой гимнастики, ребенок сможет «рассказать» руками целые истории.

Упражнения пальчиковой гимнастики условно делятся на три группы.

Первая группа - упражнения для кистей рук:

- развивать подражательную способность, не требуют тонких дифференцированных движений;
- учат напрягать и расслаблять мышцы;
- учат переключаться с одного движения на другое;
- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;

Вторая группа - упражнения для пальцев условно статические:

- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют тонких движений

Третья группа – упражнения для пальцев динамические:

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец основным;

Сопряженную гимнастику рекомендуется проводить во второй половине учебного года. Когда у детей уже сформировались устойчивые навыки артикуляционной и пальчиковой гимнастики.

Цель сопряженной гимнастики - привлечь внимание ребенка к ощущениям, которые возникают от движений мышц пальцев и губ; научить управлению этими движениями. В сопряженной гимнастике предлагаются также упражнения для одновременной работы пальцев и языка.

#### **4. Пальчиковый театр и пальчиковый театр теней.**

Речь только начинает формироваться, а упражнения для пальчиков, языка, губ, превращенные в удивительную игру, помогает укреплять и развивать речевой аппарат. Простой вариант пальчиковой куклы – шарики от пинг-понга, на которых нарисованы различные выражения лиц разных персонажей. У перчаточной куклы основанием служит перчатка, голову делает из папье - маше или шьют из ткани.

Театр теней – это замечательная игра. Хорош он тем, что для него не нужно никакого оборудования, кроме своих рук и фантазии. Самое привлекательное в театре теней – возможность поиграть спонтанно, без подготовки, по настроению.



**5. Су-джок-терапия - это последнее мировое достижение восточной медицины.** «Су» по-корейски-направлена на стимуляцию высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев и ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Массаж проводится до появления тепла. Использование такого вида массажа способствует повышению физической и умственной работоспособностью детей.



**6.Графические упражнения, рисование пальцами и ладошкой, оригами.** Особо место в развитии графическом моторики занимает штриховка, обведение по трафарету фигур или предметов с использованием простого и цветного карандаша. Оригами – искусство складывания фигур из бумаги.





Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Заниматься ежедневно не менее 5 минут.

Игра должна соответствовать психомоторному и физическому уровню развития ребенка. Вначале – это легкое тактильное общение, а постепенно игры усложняются. Перед началом игры необходимо создать положительный эмоциональный настрой. Игру не проводят холодными руками. Руки можно согреть, интенсивно растерев ладони. Если у ребенка нет настроения, лучше отложить игру до подходящего времени. Необходимо запастись терпением и не пытаться «давить» на ребенка, добиваться от него выполнения очень четких действий. Это может отбить у него интерес к игре. Нужно хвалить ребенка, внушать уверенность в том, что у него всё получится.

Пальчиковые игры – это не только стимул для развития речи и мелкой моторики ребенка, но и один из вариантов общения с близкими ему людьми. Через прикосновения, речевое и эмоциональное воздействие в форме пальчиковой игры Мы можем помочь ребенку активно развиваться, укрепить мышцы, развить речь, эмоциональную сферу и интеллектуальные способности, а также наладить более тесный контакт с окружающим миром.

«Руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умелые руки снова способствуют развитию мозга» И.П.Павлов.