

Рекомендации
логопеда
выпуск № 10



Одной из основных задач воспитания и обучения дошкольника является подготовка его к школе. Среди показателей готовности к обучению выделяется уровень развития мелкой моторики.

В.А. Сухомлинский считал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Чем больше уверенности и изобретательности в движении детской руки, чем тоньше взаимодействие руки с орудием труда, чем сложнее движения, необходимые для этого взаимодействия, тем ярче творческая стихия детского разума. Чем больше мастерства в детской руке, тем он умнее.

Одним из основных условий и в то же время показателем физического и нервно-психического состояния ребенка является разностороннее развитие его движений (в данном случае имеются в виду движения рук ребенка): чем они многообразнее, тем совершеннее функции нервной системы.

Существует тесная связь между координацией движений и речью.

Упражнения с монетами

Все упражнения выполняются в игровой форме. Начинают с простых упражнений, постепенно их усложняя. Сначала выполняются движения одной рукой, потом другой, затем двумя руками одновременно. Подбираются различные по массе и размеру монеты. Упражнение сначала выполняется с открытыми глазами, а затем - с закрытыми.

1. Упражнение «Удерживаем монеты-1»

На один из пальцев раскрытой ладони положить монету. Ребенок должен пошевелить этим пальцем так, чтобы монета не упала. Как только ему это удается, на другой палец кладется вторая монета, и так до тех пор, пока все пальцы не будут удерживать монеты.

Примечание. На начальной стадии (при наличии одной монеты на пальце) можно предложить ребенку, удерживая монету, перемещаться по комнате. При этом работает и мелкая и крупная мускулатура, а ребенок фиксирует внимание на монете.

2. Упражнение «Удерживаем монеты-2»

Держать монету на одном пальце вытянутой руки, стараясь не уронить ее. Затем поднять ногу, удерживая равновесие и нероняя монету.

3. Упражнение «Удерживаем монеты-3»

Разложить монеты на пальцах раскрытой ладони, затем при помощи партнера уложить монеты на кончики пальцев другой руки. Двигаться, стараясь не уронить монеты, сначала со зрительным контролем, потом без него.

4. Упражнение «Ловим монету»

Подбрасывать монету вверх и ловить ее.

Примечание. Вначале монета подбрасывается невысоко, затем предлагается подкидывать монету всё выше.

5. Упражнение «Вращаем монету»

Перекладывать монету между пальцами одной руки, вращать ее между пальцами.

Примечание. Необходимо обратить внимание на то, чтобы в движениях участвовали все пальцы.

6. Упражнение «Угадай»

Первый партнер держит монеты на кончиках пальцев, глаза при этом закрыты. Второй партнер начинает заменять монеты другими (отличными по массе) или добавлять монеты, укладывая их столбиком. Первый партнер, не открывая глаз, старается угадать достоинство или количество монет.

Упражнения с четками

Перебирание пальцами четок или бус (лучше использовать природный материал - дерево, желуди, орехи и т.д.) позволяет сосредоточить внимание на форме перебираемых четок, постепенно снижая (для возбудимых детей с повышенным темпом деятельности) или увеличивая темп (для детей с замедленным темпом деятельности). Перебирание четок нормализует ритм дыхания, успокаивает.

Полезно перебирать четки или бусы, сопровождая движение рук речью - чтением стихотворения либо скороговорками.

Упражнения с палочками и карандашами

Оборудование: деревянные (желательно из твердых пород дерева) палочки диаметром 1,5-2 см, длиной 10-15 см с закругленными концами; наборы не заточенных карандашей с круглой и ребристой поверхностью.

Примечание. Большинство упражнений выполняются для каждой руки попаременно, затем двумя руками одновременно с двумя палочками.

1. Упражнение «Добываем огонь-1»

С напряжением прокатывать палочку между соединенными ладонями.

2. Упражнение «Растираем «лаогун»-точки»

Растирать центр ладони концом палочки.

3. Напряжение и релаксация

«Ломать», выкручивать, растягивать палочку.

Примечание. По окончании упражнения возникшее в руках напряжение сменится естественным расслаблением.

4. Упражнение «Качаем палочку»

Упираясь концами палочки в центр ладоней, вращать кисти рук перпендикулярно палочке, стараясь не уронить ее. Медленно поднимать руки над головой и опускать их вниз, продолжая удерживать палочку.

Примечание. Эти движения требуют от ребенка распределения силы давления на палочку, что поначалу дается нелегко.

5. Упражнение «Удерживаем палочку»

Брать палочку за концы и удерживать ее на весу поочередно указательными пальцами обеих рук, средними пальцами и т.д.

6. Упражнение «Добываем огонь-2»

С напряжением прокатывать ребристый карандаш между соединенными ладонями.

7. Упражнение «Пропеллер»

Вращать между пальцами карандаш (палочку).

Примечание. Необходимо обратить внимание на то, чтобы в движениях участвовали все пальцы.

8. Упражнение «Маятник»

С минимальным мышечным усилием покачивать карандаш (палочку), слегка придерживая ее двумя пальцами.

9. Упражнение «Бегущие пальцы»

Перебирать всеми пальцами вдоль карандаша (палочки) от одного конца до другого вперед и назад.

10. Упражнение «Ползущий карандаш»

Удерживая карандаш между пальцами, ослабить зажим настолько, чтобы карандаш медленно сполз вниз.

11. Упражнение «Бегущая ладонь»

Перебирать по длинной палочке всей ладонью в разных направлениях.

12. Упражнение «Шаги»

Зажать карандаш между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делать «шаги» по столу. Следить, чтобы карандаш не выпал из пальцев.

13. Упражнение «Вращаем палочку»

Зажать конец палочки средним и указательным пальцами правой руки. Длинный конец палочки должен находиться дальше от груди. Перевернуть палочку и вложить ее длинным концом в левую руку (между указательным и средним пальцами). Очередным поворотом вложить ее в правую руку и т.д. Происходит вращение палочки.

Упражнения с шарами

1 Тонизирующее упражнение «Уголек на ладони»

Подбрасывать шар на ладони попеременно левой и правой рукой. Затем подбрасывать два шара двумя руками одновременно.

2. Упражнение «Потряхивание»

Зажать шар в руке и производить максимально свободные движения в лучезапястном суставе.

3. Упражнение «Раздавим орех»

Положить шар в центр ладони левой руки, а сверху положить центром ладони на шар правую руку. Сдавливать шар с обеих сторон, как бы пытаясь его раздавить. Осуществлять сжатие с максимальным напряжением, чередовать напряжение с расслаблением, не выпуская шара из руки.

4. Упражнение «Тигр кусает шар»

Сжать шар большим и указательным пальцами, при сдавливании шар держать очень плотно, добиваясь ощущения ломоты и растягивания. Аналогично сжимать шар другими пальцами, максимально вставляя шар в межпальцевый промежуток.

5. Упражнение «Когти дракона сжимают жемчужину»

Взять шар в щепоть. Все пять пальцев давят на поверхность шара, как бы мнут его. Затем перекатывать шарик, сжимая его между кончиками пальцев.

6. Упражнение «Обезьяна хватает персик»

С силой сжимать в руке шар, который располагается прямо в середине ладони.

7. Упражнение «Перекаты»

Перекатывать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекатывает шарик как вдоль, так и поперек большого пальца. Повторить упражнение остальными пальцами.

8. Упражнение «Закручивание и откручивание»

Положить шар на середину ладони, прокрутить его большим пальцем от мизинца до указательного пальца, затем вернуть с помощью указательного в исходное положение. Продолжить «закручивание», не прерывая движения. Для выполнения «откручивания» крутить шар в обратном направлении, возвращая его в исходное положение с помощью мизинца.

9. Упражнение «Горизонтальное вращение шаров»

Взять в руку два шара, большим пальцем толкать ближний к нему шар в направлении мизинца, а мизинцем начать движение другого шара в направлении большого пальца. Если правый шар проходит ближе к основанию ладони, то происходит вращение по часовой стрелке, и наоборот. Крутить шары, не останавливаясь, освоить движение как по, так

и против часовой стрелки. После освоения можно попробовать выполнять упражнение ладонью вниз, а также под разными углами.

10. Упражнение «Журавль щелкает клювом»

Поместить один шар между указательным и средним пальцами, другой шар зажать большим и безымянным пальцами. Мизинец прижат к безымянному. Слегка ударять шарами друг об друга, щелкая ими, как кастаньетами.

11. Упражнение «Дракон играет жемчужиной»

Поместить шар между мизинцем и безымянным пальцем правой руки, затем средним пальцем перекатить шар так, чтобы он был зажат между безымянным и средним пальцами. Продлить движение сначала указательным пальцем, сдвигая шар слева направо, затем большим пальцем. Шар на всем своем пути не должен касаться ладони, перекатываясь с помощью пальцев. Точно так же, между пальцев, вернуть шар в исходное положение. Для этого большим пальцем справа налево поместить шар между указательным и средним пальцами и т.д.