

Рекомендации
воспитателя
Михайловой Е.В.



**Развитие
мелкой
моторики**

Данная книжка - малышка адресована педагогам и родителям воспитанников детского сада. Раскрывает основные виды деятельности детей в дошкольном учреждении и помогает организовать взаимодействие детей и взрослых.

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 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 попеременно, 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 пытаюсь 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 перекачивать 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»

Перекачивать шарик между пальцами. Шарик помещается между большим и указательным пальцами. Указательный палец перекачивает 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.