

Игры и упражнения по формированию мелкой моторики пальцев рук

Мелкая моторика — это согласованные движения пальцев рук, умение ребенка «пользоваться» этими движениями — держать ложку и карандаш, застегивать пуговицы, рисовать, лепить. Головной мозг (его высшие корковые функции), руки (копчики пальцев) и артикуляционный аппарат (движения губ, нижней челюсти и языка при речи) связаны между собой теснейшим образом. Ребенок со скованными движениями неумелых пальцев отстает в психомоторном развитии, у него возникают проблемы с речью.

Неловкость пальцев говорит о том, что мелкая моторика еще недостаточно развита. Врачи и педагоги уделяют ее развитию пристальное внимание. В методической литературе содержатся результаты исследований (П.С. Жукова, Е.М. Мастюкова, Т.Б. Филочева), которые подтверждают, что тренировка тонких движений пальцев рук стимулирует развитие речи. Работу по развитию пальцевой моторики следует проводить систематически 2—3 раза в день по 3—5 мин, а пальчиковую гимнастику в комплексе с артикуляционной в специально отведенное в течение дня время.

Пальчиковый тренинг должен быть разнообразным, эмоционально-приятным, неустойчивым и динамичным. С большим увлечением дошкольники выполняют двигательные упражнения с использованием нетрадиционного материала. Такие задания превращаются в занимательную игру: «пальчики-музыканты», «пальчики-фокусники», «пальчики-путешественники» и т.п.

Интерес и яркий эмоциональный настрой вызывают у детей пальчиковые игры на бумаге. Оказывается, можно рисовать не только кисточкой, но и пальчиками, косточками, камешками, ракушками, пуговицами, веревочками. Волшебные превращения этих материалов в картинки радуют детей.



Пальчиковые игры и упражнения:

- развивают мелкую моторику рук;
- стимулируют речевое развитие;
- повышают работоспособность головного мозга;
- оказывают оздоравливающее и тонизирующее воздействие на весь организм.

Для развития мелкой моторики рук можно использовать разнообразный нетрадиционный материал для самомассажа рук (поглаживания, растирания, разминания тыльной стороны кистей рук, ладоней, пальцев рук):

- «шалуны» — воздушные шары с наполнителем (песок, мука, соль, камушки);
- перчатки с нашитыми пуговицами, резиновые эспандеры, мячики с шипами, резинки для волос, карандаши шестигранные, орехи грецкие, каштаны, мочалки, зубные щетки.

Самомассаж кистей и пальцев рук

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.
2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
6. Шарик положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя шариками.



7. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

Самомассаж кистей и пальцев рук

(по Йосиро Цуцуми, модифицированный)

Этот массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками («приговорками»), стихами.

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца.

Растирать зубной щеткой сначала подушечку пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Я возьму зубную щетку,
Чтоб погладить пальчики.
Станьте ловкими скорей,
Пальчики-удальчики.

2. Массаж поверхностей ладоней мячиками-ежиками, прыгунками.

Вертеть их в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», состязаясь в меткости.

Мячик мой не отдыхает,
На ладошке он гуляет.
Взад-вперед его качу,
Вправо-влево — как хочу.
Сверху — левой, снизу — правой
Я его катаю, браво.



3. Массаж шестигранными карандашами.

Грани карандаша легко «укалывают» ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение.

Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Неприменно каждый пальчик,
Быть послушным научу.

4. Массаж грецкими орехами (каштанами).

Катать два ореха между ладонями. Прокатывать один орех между двумя пальцами.

Научился два ореха,
Между пальцами катать.
Это в школе мне поможет
Буквы ровные писать.

5. Массаж «четками».

Перебирание «четок» (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. Считать количество «бус» (в прямом и обратном порядке).

Дома я одна скучала,
Бусы мамыны достала.
Бусы я перебираю,
Свои пальцы развиваю.

Детям двух лет и старше для развития мелкой моторики рук можно предложить следующие игры.

Пальчиковый игротренинг

(нетрадиционные игровые приемы)

«Щелчки» — каждым пальцем по бусам, закрепленным на дуге ширмы.

На прогулку мы пойдем,
И в футбол играть начнем.
И с хорошей тренировкой,
Каждый станет сильным, ловким.

«Кус-кус» — бельевыми прищепками поочередно «кусать» ногтевые фаланги (подушечки) на ударные слоги стиха от большого пальца к мизинцу.

Котенок

Если кто-то с места
сдвинется,
На него котенок
кинется.
Если что-нибудь
покатится,
За него котенок
схватится.
Прыг-скок! Цап-царап!
Не уйдешь из наших лап!



«Узелки» — перебирать веревочки с узлами пальцами, называя по порядку день недели, месяцы, гласные звуки.

«Прогулка» — с помощью подставки под горячее «ходить» указательными и средними пальцами по клеточкам, на каждый ударный слог стиха делая по шагу. Можно «ходить» средним и безымянным, безымянным и мизинцем правой и левой руки поочередно или одновременно.

Кто идет?

Идет собака, кот идет,
И дождь идет, и град...
Еще часы идут вперед,
Хоть на столе стоят.
Л.Г. Парамонова



Маша шла, шла, шла
И игрушку нашла:
Кошку, матрешку,
Шишку, неваляшку,
Мишку, машинку,
Пушку, зайчишку,
Шар, неваляшку,
Катушку, лягушку.

«**Лыжники**» - «вставлять» в углубления больших пуговиц (пробок) указательными и средними пальцами, двигаться, делая по шагу на каждый ударный слог стиха.

Ног от радости не чуя,
С горки снежной вниз лечу я!
Стал мне спорт родней и ближе,
Кто помог мне в этом?...
(Лыжи)

Две новые кленовые
Подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги,
И по большим снегам беги.
(Лыжи)

Кто по лесу быстро мчится,
Провалиться не боится?
(Лыжник.)

«**Волшебные превращения веревочки**» - из различной длины и цвета веревочек, проволочек заплетать косички, рисовать цветы, животных.

«**Музыканты**» - нажимать сначала пальцами одной руки, потом другой и обеими руками вместе на «клавиатуру» из поролона с приклеенными пуговицами, сопровождая игру произнесением звуков, слогов, слов, чистоговорок, стихов на отработываемый звук.

Например слоги:

ша-шо-шу-ши-ше шко-шка-шку-шки-шке аш-ош-уш-иш-еш и др.

Чистоговорки:

ша-ша-ша — в доме у нас Маша;
шо-шо-шо — Маша ведет себя хорошо;
шу-шу-шу — на руках ее ношу;
ши-ши-ши — калоши у Маши очень хороши.

«**Мой веселый звонкий мяч-прыгун**» - прокатывать мяч пальцами правой или левой руки по «спирали», «кругу», одновременно рассказывая стихи на автоматизацию, дифференциацию звуков.

Трудно мячик мне вести
Прямо по дорожек —
Так и хочется ему
Спрятаться в ладошке.

«**Фокусник**» - скомкать носовой платок пальцами в ладонь, начиная с угла, чтобы платок не было видно.

«**Рисование**» - рисовать «цветы» веревочками, камушками, ракушками, пробками от пластиковых бутылок.

Тренируйте пальчики!
Станет рука сильной,
Головушка умной,
А речь красивой.

«**Переложил игрушки**». Ребенок сидит за столом, перед ним высокий прозрачный сосуд, справа лежат мелкие предметы (пуговицы, фишки). Ребенок должен, держа сосуд левой рукой, правой бросать в него предметы. Затем фишки высыпятся на стол и ребенок действует левой рукой.

«**Забей мяч в ворота**». Играющий сидит за столом, у него небольшой шарик. На другом конце стола — «ворота». Нужно прокатить мячик по столу так, чтобы он попал в ворота.

Можно играть вдвоем, тогда логопед и ребенок сидят по разные стороны стола, а ворота находятся посередине.



«**Перебираем крупу**». Необходимы две пустые коробочки и одна — со смешанными гречкой и рисом, крупными и мелкими бусинками, картонными квадратиками и кружками и пр. Работая двумя руками, ребенок должен разделить смесь на две части.

«**Разорви лист по линиям**». Лист бумаги произвольно расчерчивается на части. Нужно разорвать его руками точно по линиям. Можно также нарисовать

на бумаге фигуры, предметы.

«Шаловливый котенок». Заранее разматывается клубок ниток. Сначала правой, а затем левой рукой нужно сматывать клубок.

«По кочкам через болото». На столе рассыпают мелкие камешки — «кочки». Зажав в щепотку 1, 3, 5, пальцы одной руки, ребенок шагает указательным и безымянным «по кочкам» с одного края стола к другому, «выбираясь из болота». Следить, чтобы на весу всегда был только один палец. «Кочки» можно нарисовать и на бумаге.

«Гармошка». Взять большую пуговицу с двумя отверстиями. В оба отверстия продеть толстую нитку и завязать, чтобы образовалось кольцо. Разместив пуговицу посередине, зацепить указательным и средним пальцами каждой руки петельки по обе стороны от нее и, вращая руками нитку, как скакалку, закрутить пуговицу. Нитка станет раскручиваться и, пружиня, закручиваться в другую сторону. Задача ребенка — не дать «гармошке» остановиться, все время совершая сводящие и разводящие движения пальцами.

«Строитель». Для игры подойдут небольшие кубики, кольца от пирамидок. Ребенку дается задание собрать из мелких кубиков один большой, построить башню, колодец, скамейку, стульчик, диван, домик, поезд, заборчик, телевизор, машину.

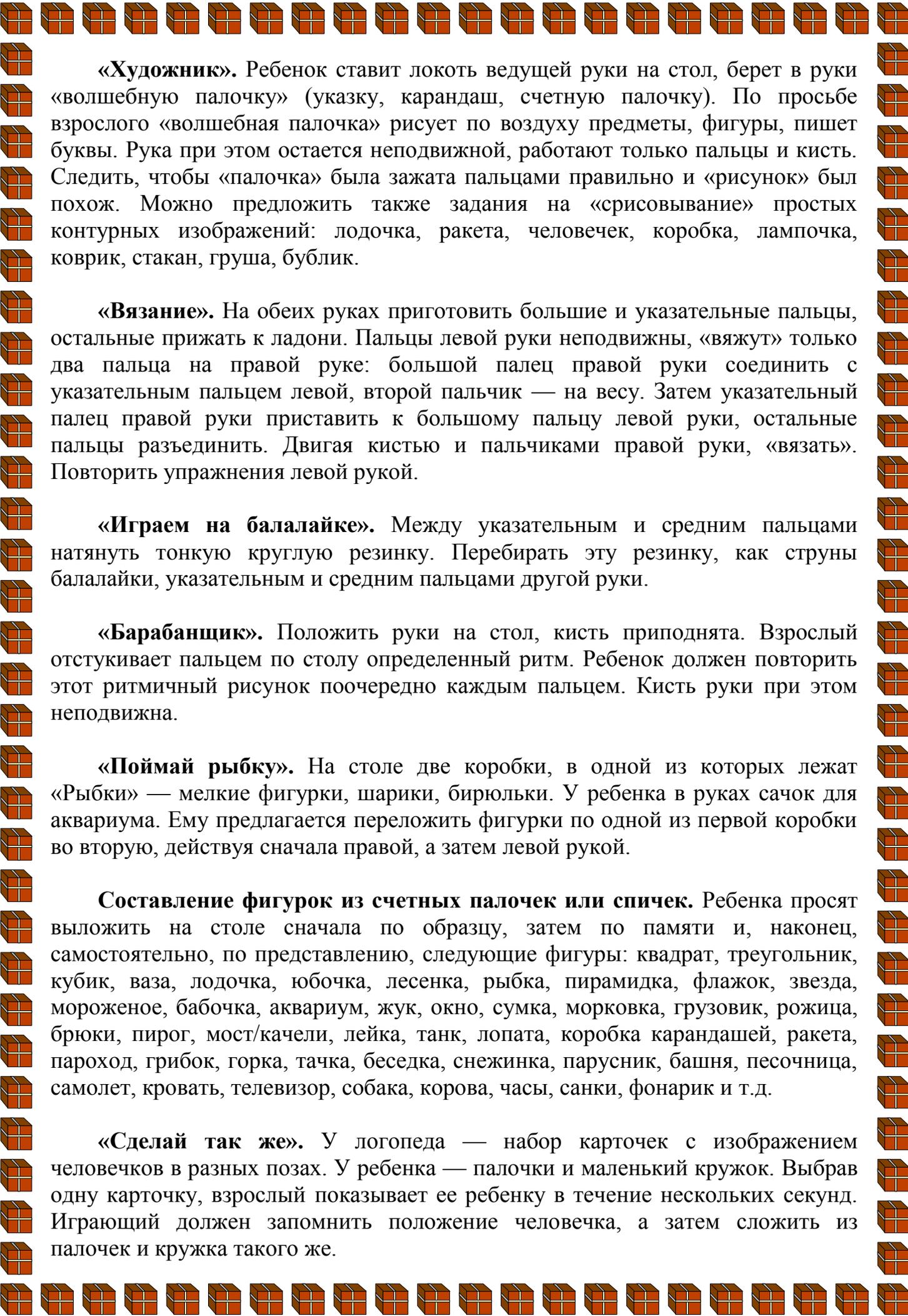
«Шофер». На столе раскладываются маленькие предметы (фигурки животных, солдатики, кубики) на расстоянии 5—7 см. друг от друга. Понадобится также фишка — пластмассовый или деревянный кружок. Передвигая фишку одним пальцем, нужно «объехать» все препятствия, ничего не задев. Играть попеременно разными пальцами.

«На морском берегу». Для игры понадобится дощечка с накатанным слоем пластилина и горсть мелких камешков. Малышу предлагается выложить на дощечке фигурки из камешков: солнышко, облако, дерево, змею, мячик, удочку, рыбку.

«Шнуровка». Берется большая карточка, на которой по краям, а также в центре в определенной последовательности сделаны отверстия. Края отверстий окрашены в разные цвета. При помощи длинной толстой нитки ребенок выполняет следующие задания:

- а) провести нитку через все отверстия по краю карточки;
- б) протянуть нитку в каждое второе отверстие;
- в) провести нитку только через дырочки, обведенные красным (чередую красное и синее и т.д.);
- г) выполнить «обметку через край»;
- д) в центре карточки сделать шнуровку, как в ботинках.





«Художник». Ребенок ставит локоть ведущей руки на стол, берет в руки «волшебную палочку» (указку, карандаш, счетную палочку). По просьбе взрослого «волшебная палочка» рисует по воздуху предметы, фигуры, пишет буквы. Рука при этом остается неподвижной, работают только пальцы и кисть. Следить, чтобы «палочка» была зажата пальцами правильно и «рисунок» был похож. Можно предложить также задания на «срисовывание» простых контурных изображений: лодочка, ракета, человечек, коробка, лампочка, коврик, стакан, груша, бублик.

«Вязание». На обеих руках приготовить большие и указательные пальцы, остальные прижать к ладони. Пальцы левой руки неподвижны, «вяжут» только два пальца на правой руке: большой палец правой руки соединить с указательным пальцем левой, второй пальчик — на весу. Затем указательный палец правой руки приставить к большому пальцу левой руки, остальные пальцы разъединить. Двигая кистью и пальчиками правой руки, «вязать». Повторить упражнения левой рукой.

«Играем на балалайке». Между указательным и средним пальцами натянуть тонкую круглую резинку. Перебирать эту резинку, как струны балалайки, указательным и средним пальцами другой руки.

«Барабанщик». Положить руки на стол, кисть приподнята. Взрослый отстукивает пальцем по столу определенный ритм. Ребенок должен повторить этот ритмичный рисунок поочередно каждым пальцем. Кисть руки при этом неподвижна.

«Поймай рыбку». На столе две коробки, в одной из которых лежат «Рыбки» — мелкие фигурки, шарики, бирюльки. У ребенка в руках сачок для аквариума. Ему предлагается переложить фигурки по одной из первой коробки во вторую, действуя сначала правой, а затем левой рукой.

Составление фигурок из счетных палочек или спичек. Ребенка просят выложить на столе сначала по образцу, затем по памяти и, наконец, самостоятельно, по представлению, следующие фигуры: квадрат, треугольник, кубик, ваза, лодочка, юбочка, лесенка, рыбка, пирамидка, флажок, звезда, мороженое, бабочка, аквариум, жук, окно, сумка, морковь, грузовик, рожица, брюки, пирог, мост/качели, лейка, танк, лопата, коробка карандашей, ракета, пароход, грибок, горка, тачка, беседка, снежинка, парусник, башня, песочница, самолет, кровать, телевизор, собака, корова, часы, санки, фонарик и т.д.

«Сделай так же». У логопеда — набор карточек с изображением человечков в разных позах. У ребенка — палочки и маленький кружок. Выбрав одну карточку, взрослый показывает ее ребенку в течение нескольких секунд. Играющий должен запомнить положение человечка, а затем сложить из палочек и кружка такого же.



«**Будь внимательным!**» Ребенок убирает руки за спину. Логопед дает команду показать на каждой руке определенное количество пальцев (например, «покажи на правой руке 3 пальчика, на левой руке — 4»). Малыш выполняет задание за спиной и вытягивает руки вперед. Правильность проверяется совместно.

Нитяные узоры. Для работы нужны толстые тяжелые нитки либо тонкие веревочки. Пользуясь карточками— образцами, требуется выполнить задания на выкладывание узоров, петель, завязывание узелков и связывание.

«**Выгладим платочки для мамы и для дочки.**» Перед каждым ребенком — скомканный лист бумаги. Нужно, прижимая бумагу к столу большими пальцами обеих рук, разгладить остальными пальчиками лист так, чтобы ни один его край не остался загнутым. Затем сделать то же самое, пользуясь одной рукой.

Развитию мелкой моторики рук способствуют также следующие занятия:

- изготовление бус;
- собирание пирамидок, матрешек, мозаики;
- работа с пособиями по застегиванию молний, пуговиц, кнопок, крючков разной величины;
- лепка;
- аппликация;
- обведение лекал с последующей их штриховкой;
- игра с наборами мелких фигурок (бирюлек) для развития тактильного восприятия;
- работа с дошкольными прописями.



Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные, простые. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.