

Наши руки не для скуки



Методический материал для родителей разработан в рамках реализации государственной программы «Разные дети – равные возможности», подпрограммы «Комплекс мер по формированию современной инфраструктуры служб ранней помощи детям-инвалидам, детям с ограниченными возможностями здоровья и семьям, их воспитывающим, на территории Курганской области»

Методический материал подготовлен в рамках реализации *государственной программы «Разные дети – равные возможности», подпрограммы «Комплекс мер по формированию современной инфраструктуры служб ранней помощи детям-инвалидам, детям с ограниченными возможностями здоровья и семьям, их воспитывающим, на территории Курганской области»*; - Курган, 2019 - 8с.

В пособии рассматривается роль родителей в развитии мелкой моторики и речи ребёнка. Даются рекомендации по развитию мелкой моторики и речевой деятельности в домашних условиях, для детей от года до трех лет.

Мелкая моторика — это способность человека выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий трех систем: нервной, мышечной и костной. Развитие мелкой моторики у детей имеет большое значение. Почему?

Область мелкой моторики рук охватывает огромное количество самых разных движений. Навыки мелкой моторики помогают нам совершать как примитивные жесты (например, брать в руку предметы), так и достаточно мелкие и сложные движения (к примеру, писать). От степени развития мелкой моторики зависит почерк человека.

Развитие мелкой моторики у детей напрямую определяет качество жизни. Огромное количество бытовых действий связано именно с мелкой моторикой: нам приходится застегивать пуговицы и зашнуровывать ботинки, вдевать нитку в иголку. Кроме этого, исследователи установили связь между развитием мелкой моторикой рук и развитием речи, так что развитие мелкой моторики у детей помогает им быстрее и лучше заговорить.

Учёные доказали тесную связь развития мелкой моторики с развитием речи у ребёнка. Оказывается, речевой центр головного мозга расположен очень близко к моторному центру, который отвечает за движения пальцев. Если стимулировать моторный центр, отвечающий за движения пальцев, то речевой центр также активизируется! Поэтому развитие мелкой моторики необходимо для быстрого и правильного формирования навыков речи.

К сожалению, в последнее десятилетие во всём мире значительно возросло количество детей, у которых есть нарушения речи и проблемы с письмом. Ещё тридцать лет назад процент таких детей был гораздо меньше! Какова причина этого явления? Да просто в старое время не было обуви и одежды на липучках. Зато были ботиночки на шнуровке, одежда с пуговицами, крючками и завязками. Дети ежедневно завязывали шнурки, застёгивали пуговицы и крючки, таким образом, тренируя свои пальчики! Ведь для таких движений требуется сноровка и развитие мелкой моторики. А сейчас дети освобождены от сложного процесса зашнуровывания ботиночек и аккуратного застёгивания пуговиц. Выходит, что раньше мелкая моторика детей развивалась за счёт таких обыденных действий, а сейчас она страдает. Соответственно, страдают и речевые навыки, появляются проблемы с письмом, ведь моторика и речь тесно связаны.

Развитие мелкой моторики у детей — это естественный процесс, она начинает развиваться еще в младенческом возрасте на базе общей моторики. Ребенок начинает с простых хватательных жестов, потом учится перекладывать предмет из руки в руку,

осваивает «пинцетный захват». В два года ребенок уже способен правильно держать ложку и карандаш, начинает рисовать.

Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики (пальчиковая гимнастика), воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д.

Родители должны понять: чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не отступать, если задания покажутся трудными, не забывать хвалить ребенка. Предлагаем вашему вниманию игры на развитие мелкой моторики, которыми можно заниматься дома.

Пальчиковый тренинг

Простые

1. Сжать пальцы в кулак и сделать круговые движения кистью влево, затем вправо, 4 - 5 раз.
2. С силой сжимать и разжимать пальцы. 5 - 6 раз.
3. Выпрямить пальцы, большой палец отвести в сторону и проделать им круговые движения сначала влево, затем вправо. 4 - 6 раз.
4. Выпрямить пальцы, одновременно сгибать и разгибать две первые фаланги. 5 - 6 раз.
5. Развести прямые пальцы, последовательно, веерообразным движением, начиная с мизинца, согнуть все пальцы в кулак. Затем, начиная с большого пальца, вернуться в исходное положение. 3 - 4 раза.
6. Сжать пальцы в кулак. Попробовать разгибать и сгибать отдельно каждый палец. Стремиться к тому, чтобы другие оставались собранными в кулак. Упражнения выполняются сидя, поставив локти на стол. Постепенно довести количество повторений до 10 - 15 раз. Закончив гимнастику, следует потрясти расслабленными кистями и сделать массаж.

Комплексы упражнений (потешки)

1. «Дружба»

«Дружат в нашей группе девочки и мальчики».

Пальцы рук соединяются ритмично в замок.

«Мы с тобой подружим маленькие пальчики».

Ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук.

«Раз, два, три, четыре, пять».

Поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев.

«Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать».

Руки вниз, встряхнуть кистями.

2. «Прогулка»

При выполнении этого упражнения дети сидят на своих местах и ритмично, поочередно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук.

Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу),

А вторые – догонять (ритмичные движения по столу указательных пальцев),

Третьи пальчики – бегом (движение средних пальцев в быстром темпе),

А четвертые – пешком (медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).

Пятый пальчик поскакал (ритмичное касание поверхности стола мизинцами),

И в конце пути упал (стук кулаками по поверхности стола).

3. «Человечки»

Побежали вдоль реки (движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю)

Дети наперегонки (повторить несколько раз).

4. «В гости»

В гости к пальчику большому (выставляются вверх большие пальцы обеих рук),
Приходили прямо к дому (ладони вместе, одноименные пальцы соприкасаются):
Указательный и средний (поочередно называемые пальцы соединяются с большими
на обеих руках одновременно),
Безымянный и последний
Сам мизинчик-малышок (пальцы сжаты в кулак, вверх выставляются только
мизинцы)
Постучался на порог (кулаки стучат друг о друга),
Вместе пальчики – друзья (ритмичное сжимание пальцев в кулаки)
Друг без друга им нельзя.

5. «Ну-ка, братцы, за работу!»

«Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому - дрова нарубить.

Печи все - тебе топить.

А тебе - воду носить,

А тебе - обед варить,

А малышке песни петь,

Песни петь да плясать,

Родных братьев забавлять".

Дети обращаются к правой руке, согнутой в кулак, поочередно разгибают все пальцы.

6. «Алые цветки»

«Наши алые цветки

Распускают лепестки,

Ветерок чуть дышит,

Лепестки колыхет.

Наши алые цветки

Закрывают лепестки,

Тихо засыпают,

Головой качают».

Ладони соединены в форме тюльпана, пальцы медленно раскрываются, затем производятся плавные покачивания кистями рук, затем медленно закрываются, приобретая форму цветка, производятся покачивания головкой цветка.

7. «Апельсин»

«Мы делили апельсин,

Апельсин всего один.

Эта долька для кота,

Эта долька для ежа,

Эта долька для улитки,

Эта долька для чижа,

Ну, а волку кожура!»

Начинать с мизинца, загибать попеременно все пальцы.

8. «Прятки»

«В прятки пальчики играли,

И головки убирали.

Вот так, вот так,

Так головки убирали».

Сжимание и разжимание пальцев рук.

Расслабляющие (самомассаж кистей и пальцев рук)

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.

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. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекачивая один через другой, одной рукой, затем другой.

7. Надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.

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

Несколько упражнений для развития мелкой моторики с использованием подручных средств:

1. «Резиночка».

Для этого упражнения можно использовать резинку для волос диаметром 4-5 сантиметров. Пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360° сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рукой.

2. «Каляки-маляки».

Берем поднос и рассыпаем по нему мелкую крупу (например, манку). Лучшей доской для рисования не придумаешь. Сначала взрослый рисует на «доске» линии, а малыш повторяет. Пусть это будут очень простые фигуры: квадраты, круги, зигзаги. Снеговик, домик, солнышко.

3. «Солнышко улыбается».

Вырезаем из плотной бумаги круг и рисуем на нем улыбающееся солнышко. Покупаем большое количество цветных скрепок или прищепок и прикрепляем их по периметру. Можно поиграть с цветами: например, нанизывать сначала желтую скрепку, потом зеленую, потом красную. Или 3 желтых, 3 зеленых, и так далее. Здесь в упражнение добавляется счет. Объясните ребенку, почему солнышко улыбается: оно довольное, потому что с ним играют.

4. «Мозаика».

Соберите пуговицы разных цветов и размеров. Их можно, во-первых, сортировать по диаметру, цвету и фактуре (гладкие-шершавые). Во-вторых, из них можно составлять картины, выкладывать на листе бумаги разные фигуры. Получается пуговичная мозаика. Мальчиков можно заинтересовать чисто "мужскими" играми. Например, навинчивать гайки на болты или нажимать на кнопки импровизированного пульта

управления (можно взять старый, уже отслуживший пульт от телевизора без батареек). Хочешь, представляй, что ты шофер, хочешь - пилот самолета или танкист. Очень полезны игры, сопровождаемые короткими ритмичными стихотворениями, например:

Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог ребенок цепляет прищепку к веревке: «Прищеплю прищепки ловко я на мамину веревку».

Берем решетку для раковины, которая состоит из множества «ячеек». Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. «Ходить» можно поочередно то одной, то другой рукой, а можно - и двумя одновременно, говоря: «В зоопарке мы бродили, К каждой клетке подходили, И смотрели всех подряд: Медвежат, волчат, бобрят».

Особое место в играх на развитие моторики занимают рисование и лепка.

Маленький художник может начинать творческую деятельность с рисования масляной пастелью. Если не найдете ее в продаже, подойдут восковые мелки. Они помогут малышу научиться держать мелок двумя пальчиками (а там и до держания ручки-карандаша рукой подать).

Рисуйте различные фигуры: линии (прямые и волнистые), круги, овалы, квадраты и треугольники, закрашивайте их. Если не получается, поначалу возьмите руку малыша в свою и помогайте ему. Бумага должна быть довольно большого размера, допустим А3, чтобы малыш не промахивался мимо. Со временем перейдете на фломастеры и краски.

Лепить можно из пластилина, а можно - из теста. Тесто, безусловно, гораздо безопаснее. Лепить сначала можно невразумительные «комки», потом - простые фигурки, буквы. Со временем поучитесь на ощупь узнавать вылепленные буквы. В тесто можно втыкать разные мелкие предметы: зернышки, горошины, те же пуговицы.

В развитии мелкой моторики действует то же правило, что и в развитии других навыков: больше игры, меньше принуждения. И регулярность. Не стоит потакать капризному "не хочу, не буду". Придется проявить дипломатические способности. Будьте терпеливы, настойчивы и мудры.

Но даже без лишних трат можно устроить ребенку необходимое обучение. В ход пойдут все подручные средства:

- Крупы (запускать ручки в таз с фасолью так приятно! А если на дне малыша ожидает какая-то игрушка – так даже вдвойне! Дошкольникам можно поручить сортировку и перебирание различных круп).
 - Природные материалы: желуди, каштаны, шишки, камушки, ракушки, палочки.
 - Кухонная утварь.
 - Различные емкости, пузырьки, коробочки.
 - Молнии, шнурки, завязки, нитки, веревочки, застежки, пуговицы, ткани различных размеров, форм, цветов и текстуры.
 - Бусины и кольца очень интересно нанизывать на тесьму.
 - Из спичек, ватных палочек и зубочисток можно выкладывать различные рисунки (конечно же, под присмотром родителей).
 - Мальчики особенно оценят болты и гайки, а также вышедшие из строя технические приборы (телефоны обычные и сотовые, калькуляторы). А девочкам пойдет на пользу одевание-раздевание любимых кукол.
 - А какой ребенок не любит приклеивать-отклеивать магниты на холодильнике? Это занятие можно разнообразить по своему желанию и возможностям.
 - Позволяйте также кушать руками «мелкую еду» (горошек, кукурузу, ягоды), чистить вареные яйца, картофель в мундире, мандарины.
 - Очень занятным будет надевать скрепки на картон или прищепки на веревку. Вообще полезно приобщать детей к домашним обязанностям и учить помогать в уборке по дому:
 - Подметать и собирать мусор, а также мыть полы.
 - Собирать с пола соринки, помогать собирать рассыпавшиеся по полу предметы (пуговицы, гвоздики, фасоль, бусинки).
 - Разбирать расколотые грецкие орехи (ядра от скорлупок), очищать фисташки, отшелушивать пленку с жареных орехов.
 - Лепить из теста печенье и украшения к пирогу.
 - Открывать почтовый ящик или входную дверь ключом.
 - Пытаться самостоятельно обуваться, одеваться, а так же разуваться и раздеваться.
- Для этого часть обуви и одежды должны быть доступны ребенку, чтобы он мог

наряжаться, когда захочет. Учиться самостоятельно, надевать перчатки. Пробовать зашнуровывать кроссовки.

- Помогать сматывать нитки или веревку в клубок (это занятие к тому же благотворно влияет на зрение).
- Вешать белье (нужно натянуть веревку для ребенка).
- Помогать родителям, отвинчивать различные пробки - у канистр с водой, пены для ванн, зубной пасты и т.п.
- Собирать на даче или в лесу ягоды.
- Доставать что-то из узкой щели под шкафом, диваном, между мебелью.
- Искать край скотча. Отлеплять и прилеплять наклейки.
- Перелистывать страницы книги.
- Затачивать карандаши (точилкой) и стирать нарисованное ластиком.

Важные правила в процессе развития мелкой моторики у детей

1. Занятия должны напоминать игру, а не уроки в школе. Можно придумать по ходу какую-то забавную историю или даже сказку.
2. Игры и занятия должны быть систематическими. Даже во время прогулки можно помассировать малышу ручку или насобирать красивых камушков и листочков.
3. В ходе игры побольше разговаривайте с малышом, ведите диалог, разыгрывайте сценки.
4. Важно, чтобы ребенку нравились и игрушки, и сам процесс – позаботьтесь об этом. А также искренне покажите, что вам это тоже приносит невероятное удовольствие.
5. Нельзя заставлять маленького ученика. Дайте ему право выбора. Возможно, он хочет рисовать, а не лепить – прислушайтесь к его пожеланиям.
6. Выбирайте игры и занятия, подходящие по возрасту и развитию именно вашему ребенку.
7. Старайтесь перепробовать как можно больше различных способов развития мелкой моторики.
8. Но, ни в коем случае не занимайтесь всем сразу.
9. Не забывайте хвалить ребеночка за каждый успех – критика в этом деле абсолютно неуместна!
10. Контролируйте время – оно для каждого ребенка индивидуально. Не пересаживайте и не переутомляйте его.

11. И не ограничивайте детей в проявлении инициативы и фантазии!

Постарайтесь, чтобы в дошкольном возрасте ваш ребенок уверенно умел проделывать следующее:

- рисовать, используя в изображениях мелкие детали;
- раскрашивать, не заходя за контур и не оставляя пробелов;
- вырезать крупные многоугольные фигуры;
- лепить из пластилина мелкие детали;
- застегивать и расстегивать пуговицы;
- одеваться и обуваться;
- шнуровать обувь и завязывать шнурки, застегивать молнии;
- наливать в чашку молоко из пакета;
- умываться и чистить зубы.

