

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК

Исследованиями института физиологии детей и подростков АПН установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Как правило, если движения пальцев развиты в соответствии с возрастом, то и речевое развитие ребенка в пределах возрастной нормы.

Поэтому тренировка движений пальцев рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, способствующим улучшению артикуляционной моторики, подготовке кисти руки к письму и, что не менее важно, мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Мы используем следующие виды работы, способствующие развитию мелких мышц пальцев и кистей рук:

1) игры с пальчиками, сопровождающиеся стишками и потешками;
2) специальные упражнения без речевого сопровождения, объединенные в комплекс гимнастики для развития мелкой моторики рук, так называемая пальчиковая гимнастика;

3) игры и действия с игрушками и предметами: раскладывание пуговиц, палочек, зерен, желудей и т.д., нанизывание бус, колечек, пуговиц на нитку, пришивание, застегивание и расстегивание пуговиц, игры с мозаикой, строительным материалом и т.д.;

4) изобразительную деятельность: лепку из пластилина и глины, раскрашивание картинок, обведение контуров, штриховку, рисование карандашами и красками различными способами (кистью, тампоном, пальцем, свечой и т.д.), разнообразную работу с ножницами, поделки из природного материала и т.д. Работа по развитию кистей рук проводится систематически по 3-5 минут ежедневно в детском саду и дома:

Во время игры дети переходят к самостоятельному выполнению.

Упражнения для пальчиковой гимнастики

(выполняются сидя или стоя)

1. Сжатие пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз);

а) ладонями вверх;

б) ладонями вниз;

в) обеих рук одновременно;

г) правой и левой по очереди.

Выполняется с силой, в сжатом положении фиксируется 2-3 сек. (Рис. 2)

Рис. 2

2. Вращение кистями рук (по 10 раз):

а) в правую, затем в левую сторону;

б) вовнутрь (обеими кистями);

в) наружу.

Можно выполнять упражнения из положения "руки в стороны".

3. Выгибание кистей рук (по 10-15 раз):

а) одновременно;

б) правой, левой по очереди. (Рис. 3а)



4. Прогибание кистей рук (по 10-15 раз):
 - а) одновременно;
 - б) правой, левой по очереди. (Рис. 3б)
5. Чередование прогибания и выгибания. (Рис. 3а,б)
6. Соприкосновение подушечек пальцев — "Пальчики здороваются" (по 10-15 раз):
 - а) пальцы правой руки — с большим пальцем правой руки;
 - б) пальцы левой руки — с большим пальцем левой руки;
 - в) то же одновременно двумя руками;
 - г) пальцы правой руки — с соответствующими пальцами левой.Сила надавливания подушечек пальцев и темп выполнения увеличиваются. (Рис. 4)
7. "Щелчки" (по 10 раз).
8. "Коготки" — сильное полусгибание и разгибание пальцев (по 10-20 раз). (Рис 5)
9. Сгибание и разгибание пальцев в кулак по очереди (по 10 раз) (рис. 6):
 - а) правой руки; сначала начиная с большого,
 - б) левой руки; затем начиная с мизинца.
 - в) обеих рук одновременно.
10. "Ножницы" — разведение пальцев в стороны (по 10 раз):
 - а) правой, затем левой руки;
 - б) обеих рук одновременно;
 - в) соединив ладони вместе. (Рис. 7)
11. Упражнение "Замок" (рис. 8а) — ладони вместе, пальцы переплетены (по 10-20 раз):

- а) сдавливание ладоней с силой;
- б) вращение (поворот вправо-влево);
- в) наклоны вправо-влево — сгибание и разгибание в луче-запястных суставах;
- г) разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;
- д) "Солнечные лучи" — руки в "Замке" подняты вверх, ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются вновь, (рис. 86)



Рис. 3

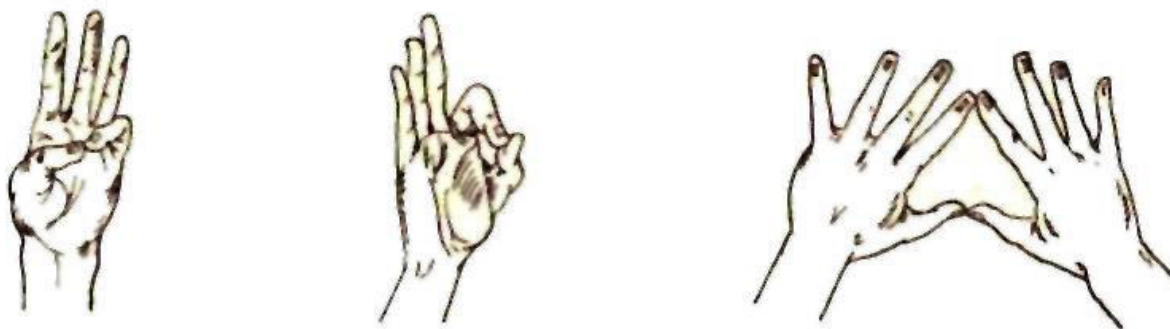


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

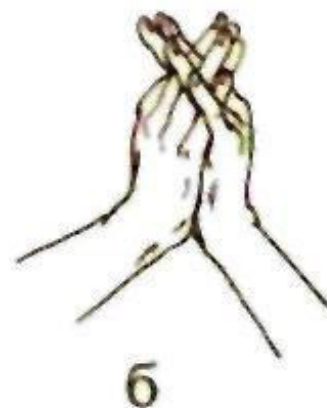
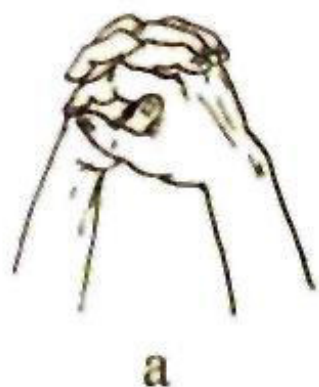


Рис. 8

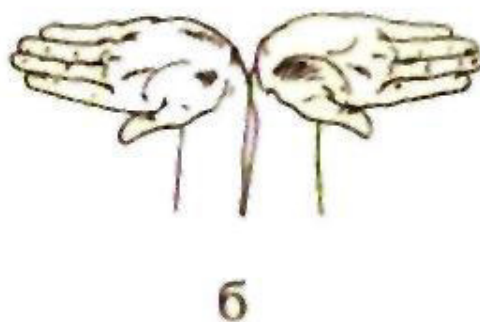


Рис. 9

12. Упражнения с сомкнутыми ладонями (по 5-10 раз) (рис. 9а):

а) сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;

б) движение сомкнутыми ладонями перед грудью вперед-назад;

в) сомкнутые ладони вытянуты вперед — разведение кистей в стороны, не размыкая запястий;

г) сомкнутые ладони подняты вверх — разведение кистей, не размыкая запястий — "Цветок" (рис. 9б).

13. "Фонарики" — вращение свободными кистями рук (по 10 раз).

14. Потряхивание расслабленными кистями:

а) руки вверх;

б) руки в стороны;

в) руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.

Упражнения для пальчиковой гимнастики

(выполняются сидя за столом)

1. Свободное похлопывание кистями по столу поочередно и одновременно.

2. Свободное постукивание по столу пальцами обеих рук, правой и левой руки поочередно.

3. Поочередное приподнимание пальцев (кисти рук лежат на столе)":

а) правой руки;

б) левой руки;

в) обеих рук вместе.

4. Имитация игры на пианино.

5. Разведение пальцев врозь и сведение вместе (ладони на столе).
6. "Бегают человечки" — указательный и средний пальцы правой, потом левой, а затем двух рук вместе бегают по столу вперед и назад.
7. "Футбол" — забивание шариков, карандашей одним, двумя и т.д. пальцами.

Самомассаж кистей и пальцев рук

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки (рис. 10).

2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий (рис. 11).

3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз (рис. 12).

4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев (рис. 13).

5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек (рис. 14).

6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой (рис. 15).

7. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание (рис. 16).



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 14

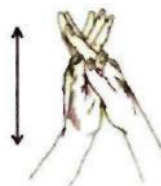


Рис. 13



Рис. 15



Рис. 16