

Развитие мелкой моторики пальцев рук

Исследователями 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, 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 3-4 раза в день (ежедневно):

- упражнения для развития мелкой моторики включаются в занятия логопеда ;
- игры с пальчиками — в режимные моменты и прогулки;
- пальчиковая гимнастика проводится в комплексе с артикуляционной в специально отведенное в режиме дня время дома с родителями.

В начале учебного года дети часто испытывают затруднения в выполнении многих упражнений для рук. Эти упражнения прорабатываются постепенно, вначале выполняются пассивно (при помощи взрослых), а по мере усвоения дети переходят к самостоятельному выполнению.

**Упражнения для пальчиковой гимнастики
(выполняются сидя или стоя)**

1. Сжимание пальцев в кулак и разжимание (по 20 раз):

- ладонями вверх;
- ладонями вниз;
- обеих рук одновременно;
- правой и левой по очереди.

Выполняется с силой, в сжатом положении фиксируется 2-3 сек. (рис. 6).

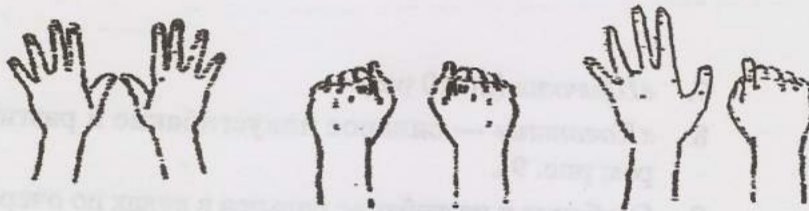


Рис. 6. Сжимание пальцев в кулак и разжимание

2. Вращение кистями рук (по 10 раз):

- в правую, затем в левую сторону;
- вовнутрь (обеими кистями);
- наружу.

Можно выполнять упражнения из положения «руки в стороны».

3. Выгибание кистей рук (по 10-15 раз; рис. 7, а):

- одновременно;
- правой, левой по очереди.

4. Прогибание кистей рук (по 10-15 раз; рис. 7, б):

- одновременно;
- правой, левой по очереди.

5. Чередование выгибания и прогибания (рис. 7, а, б).

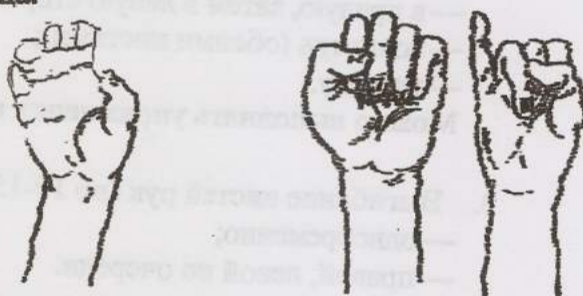


Рис. 7. Выгибание и прогибание кистей рук

6. Соприкосновение подушечек пальцев — «Пальчики здороваются» (по 10-15 раз; рис. 8):
- пальцы правой руки — с большим пальцем правой руки;
 - пальцы левой рукой — с большим пальцем левой руки;
 - то же одновременно двумя руками;
 - пальцы правой руки — с соответствующими пальцами левой.
- Сила надавливания подушечек пальцев и темп выполнения увеличиваются.



7. «Щелчки» (по 10 раз).
8. «Коготки» — сильное полусгибание и разгибание пальцев (по 10-20 раз; рис. 9).
9. Сгибание и разгибание пальцев в кулак по очереди (по 10 раз; рис. 10):
- правой руки;
 - левой руки;
 - обеих рук одновременно. Сначала начиная с большого, затем начиная с мизинца.



10. «Ножницы» — разведение пальцев в стороны (по 10 раз):
- правой, затем левой руки;
 - обеих рук одновременно;
 - соединив ладони вместе,
11. «Замок» — ладони вместе, пальцы переплетены (по 10-20 раз):
- сдавливание ладоней с силой;
 - вращение (поворот вправо-влево);
 - наклоны вправо-влево — сгибание и разгибание в лучезапястных суставах;
 - разворачивание ладоней наружу и выворачивание в обратную сторону, не расцепляя переплетенных пальцев;
 - «Солнечные лучи» (рис. 12, б) — руки в «Замке» подняты вверх; ладони крепко сжаты, пальцы с силой разжимаются и сжимаются вновь.

12. Упражнения с сомкнутыми ладонями (по 5-10 раз; рис. 13, а, б):

- сомкнутые ладони перед грудью наклоняются вправо-влево, преодолевая сопротивление;
- движение сомкнутыми ладонями перед грудью впе ред-назад;
- сомкнутые ладони вытянуты вперед — разведение кистей в стороны, не размыкая запястий;
- **«Целтик»**: сомкнутые ладони подняты вверх — разведение кистей, не размыкая запястий.



Рис. 13. Упражнения с сомкнутыми ладонями

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

14. Потряхивание расслабленными кистями:

- руки вверх;
- руки в стороны;
- руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз.