Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Абатского района детский сад «Сибирячок» корпус № 3

Консультативно-методический пункт для родителей детей, не посещающих МАДОУ

**«Что посеешь- то и пожнёшь!»**

**«Развиваем руки ребенка»**

с. Абатское 2023г

Исследования разных лет - подтвердили, что мелкая моторика рук напрямую связана со способностью когнитивного понимания “схватывания” информации, подобно тому, как рука захватывает предмет.

Тонкая моторика (ручная умелость) – это разновидность движений, в которых участвуют мелкие мышцы. Эти движения не являются безусловным рефлексом, как ходьба, бег, прыжки, и требуют специального развития.Тонкая моторика (ручная умелость) является важнейшей составной частью готовности ребенка к школе.

      В процессе консультирования по вопросу, готов ли ребёнок к обучению в школе, мы часто имеем дело с детьми, у которых слабо развиты пальцы рук.

      Родителей это беспокоит, так как очевидно, что у таких детей будут трудности с письмом, и они озадачены, как же упражнять пальцы рук, развить силу и выносливость мышц кисти.

      У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, обеспечивающие такие сложные движения, как бег, прыжки, лазанье, плавание, катание на коньках. В то же время мелкие мышцы кистей рук, обеспечивающие точные и тонкокоординированные движения при письме, развиты ещё не достаточно. Поэтому первоклассникам так трудно писать, и при выполнении  графических упражнений они быстро устают.

      В первую очередь, развитие  тонкой моторики (ручной умелости) ребёнка связано с его общим физическим развитием. Поэтому ребёнку необходимы разнообразные физические упражнения, занятия физкультурой.

     Далее постарайтесь ограничить использование в рисовании фломастеров: они не требуют никаких усилий от ребёнка и не развивают мышцы пальцев рук.  Предпочтительными должны быть простые и цветные карандаши.

     Очень полезны для развития пальцев ребёнка такие виды деятельности, как лепка из пластилина и глины, рисование и раскраска (покупайте детям книжки-раскраски), нанизывание  бус, конструирование из мелких деталей, закручивание гаек в детском конструкторе, собирание узоров из мелкой мозаики.  Ручной труд: составление аппликаций, работа с ножницами (желательно небольшого размера), пришивание и застёгивание мелких пуговиц, вышивание, выжигание, выпиливание, завязывание узелков. Изготовление поделок, составление композиций из природного и бросового материала, работа с бумагой и картоном.

     В процессе ручного труда создаются условия для развития аналитико-синтетического склада мышления, речи, памяти, внимания, воображения, совершенствования познавательных и художественно-конструктивных способностей детей. Это, в свою очередь, обеспечивает успешное овладение более сложным учебным материалом, то есть подготовки руки к письму, развитию ручной умелости.

       В целом, подводя итоги  следует отметить, что система развития ручной умелости детей старшего дошкольного возраста посредством ручного труда, позволяет развивать способности воспитанников к созданию оригинального продукта, изделия, в процессе работы над которыми самостоятельно применены усвоенные знания, умения, навыки, проявлять отступления от образца, проявляя индивидуальность, художество, развивать детскую фантазию, воображение, особое видение мира, высказывать  свою точку зрения на окружающую действительность.

     Так же  полезны для тренировки мелкой моторики рук различные игры и игровые упражнения, разнообразные «пальчиковые игры» и гимнастика для пальцев. А когда наступит лето, используйте для тренировки сбор ягод, выпалывание сорняков и другие виды работ, в которых участвуют мелкие мышцы рук.

     Моторика рук (ручная умелость) является эффективным «гимнастическим снарядом» для развития интеллекта и психики ребенка. Если на первый план выдвигается овладение только практическими приемами и технологиями, то результатом будет лишь  «набитая рука», а не развитие личности. Ручная умелость является средством развития сферы чувств, эстетического вкуса, разума, творческих сил, общего развития ребенка.

     Дополнительные, специальные занятия особенно нужны детям с плохим развитием речи, так как существует тесная связь между уровнем развития речи и степенью развития тонкой моторики. Если ребёнку двух-трёх лет удаются изолированные движения пальцев (может показать отдельно один палец, два и т.д.), то обычно у такого ребёнка хорошо развита и речь. Поэтому тренировка пальцев рук у ребёнка является средством повышения его интеллекта, развития речи и подготовки его к письму. Так зоны моторной коры, репрезентирующие кисти рук расположены близко к “речевым” зонам. поэтому развитие мелкой моторики активно стимулирует развитие речи у ребенка. Кроме того, развитая способность манипулирования пальцами имеет связь с математическими способностями (в частности, подсчетами в уме), что было доказано исследованиями.

Поэтому обучение игре на музыкальном инструменте косвенно помогает ребенку также в интеллектуальном развитии. А игра на фортепиано – отличный пример развития межполушарного взаимодействия.

Существует большое количество игр и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Вот ещё некоторые из примеров:

1.Массаж кисти и ладони: родитель массирует саму ладошку ребенка, и каждый палец по отдельности.

2. Пластилиновые картины: ребенок разминает пластилин, скатывает колбаски, шарики и растирает пластилин пальцем по бумаге или картону

3. Пальчиковые куклы. Веселый способ разработки движения каждого пальца в отдельности

4. Игры с узелками: завязывание узлов, бантов, повторение сложных узлов.

5. Лепка фасолью, горохом, семечками по пластилину

Использование пальчиковых красок не только учит чувствовать движение пальцев по отдельности, но и регулирует эмоциональное состояние ребенка

6. Лепка из глины. Более вязкий чем пластилин материал глина помогает развить силу ладоней.

 7.Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия (мозолистого тела)

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

-       ускорение темпа выполнения,

-       выполнение упражнений с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля),

-       подключение движений глаз и языка к движениям рук,

-       подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

 Вот несколько таких упражнений:

1.    «Уши». Цель: энергетизация мозга. Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз. Помассировать ушную раковину.

2.    «Колечко». Цель: развитие межполушарного взаимодействия. Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

3.    «Кулак-ребро-ладонь». Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с вами, затем по памяти в течение 8-10 повторений моторной программы. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении предложите ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4.    «Лягушка. Цель: развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

5.    «Замок». Цель: развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет инструктор. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

6.    «Ухо-нос». Цель: развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля. Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

7.    «Зеркальное рисование». Цель: развитие межполушарного взаимодействия, произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.  Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками  зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

8.    Дыхательные упражнения. Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга.

1 вариант. Вдох, пауза, выдох, пауза. При   выполнении   дыхательных   упражнений   более эффективно дополнительно использовать образное представление (визуализация), т.е. подключать правое полушарие. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе, соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и с шумом «пьют» воздух.

2 вариант. Глубоко вдохнуть. Пауза. На выдохе произносить звуки: пф-пф-пф-пф-пф. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: р-р-р-р. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: з-з-з-з. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: ж-ж-ж-ж. Пауза. Вдох. Пауза. На выдохе: мо-ме-мэ-му.

9.    Глазодвигательные упражнения. Цель: развитие межполушарного взаимодействия, формирование вектора сканирования пространства.

1-ый вариант. Голова фиксирована. Глаза смотрят прямо перед собой. Необходимо отрабатывать движения глаз по четырем основным (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным направлениям (по диагоналям); сведение глаз к центру. Каждое из движений делается сначала на расстоянии вытянутой руки, затем на расстоянии локтя и, наконец, около переносицы. Движения совершаются в медленном темпе (от 3 до 7 секунд) с фиксацией в крайних положениях; причем удержание должно быть равным по длительности предшествующему движению. При  отработке  глазодвигательных упражнений  для привлечения внимания ребенка рекомендуется использовать какие-либо яркие предметы, маленькие игрушки и т.д. Тем областям в поле зрения ребенка, где происходит "соскальзывание" взгляда, следует уделить дополнительное внимание, "прорисовывая" их несколько раз, пока удержание не станет устойчивым.

**Используемая литература**

  1.   Архипов Б.А., Воробьева Е.А., Семенович А.В., Назарова Л.С., Шегай В.М. Комплексная методика психомоторной коррекции. М.: МГПУ, 1998.

2.  П.Деннисон, Г.Деннисон. Программа «Гимнастика мозга». Часть 1 и 2. Перевод Масгутовой С.М. М.: Частное Образовательное Учреждение Психологической Помощи «Восхождение», 1997.

3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. М., 1973.

4. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: учебное пособие. М., 1999.

5. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-7 лет. Пособие для педагогов дошкольников,  учреждений.Авторы: И.К.Шилкина, А.С.Большев, Ю.Р.Силкин, Ю.А.Лебедев, Л.В. Филиппова; – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.