«РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК»

*Движения руки всегда тесно связаны*

*с речью и способствуют ее развитию.*

*В.М. Бехтерев.*

Уважаемые коллеги!

Тема моей работы – «Развитие мелкой моторики пальцев рук».

Выбор темы не случаен. Ведь проблема повышения эффективности комплексной работы по развитию мелкой моторики и координации движений пальцев рук не теряет своей актуальности. В настоящее время она остается одной из проблем дошкольников и детей младшего школьного возраста.

Развитие мелкой моторики у детей как одно из средств развития речи предлагается давно. Еще во втором веке до нашей эры в Китае специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. По мнению известного философа Канта: «Рука-это выдвинувшийся вперед человеческий мозг».

Исследования отечественных физиологов также подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Работы В.М. Бехтерева доказали влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Простые движения рук помогают убрать напряжения не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит - развивать речь ребенка**.** А работы, проводимые М.М. Кольцовой доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга. Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция «схемы человеческого тела», а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренировки пальцев. В тоже время В.А.Сухомлинский отмечал: «Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли». Это совершенно справедливо, ведь кисть руки имеет наибольшее представительство в моторной зоне коры головного мозга.

Пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. По насыщенности аккупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж подушечки большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж фаланги указательного пальца положительно влияет на состояние желудка, среднего пальца – на кишечник, безымянного – на печень и почки, мизинца – на сердце.

Вот почему так важно для детей развитие тонкой моторики рук. Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь.

Одним из основных условий и показателем физического и нервно-психического состояния ребенка является разностороннее развитие его движений (в данном случае имеются в виду движения рук ребенка): чем они многообразнее, тем совершеннее функции нервной системы. Движения руки человека формируются в процессе воспитания и обучения как результат ассоциативных связей, возникающих при работе зрительного, слухового и речедвигательного анализаторов.

Систематические упражнения по развитию мелкой моторики помогают выработать навыки самоконтроля и саморегуляции движений рук не только под контролем зрения, но и при участии осязания, тактильно-двигательных ощущений. Кинестетический контроль над движением руки во время выполнения практических действий (штриховка, обводка, рисование) - эффективное средство компенсации и коррекции зрительной недостаточности и формирования двигательных навыков. А повторение одного и того же движения способствует автоматизации двигательных навыков, развивает компенсаторные возможности мышечного чувства, учит детей рациональному использованию зрительного восприятия.

Плохая моторика пальцев рук дает низкие результаты при выполнении различных заданий, например: обвести фигуру, нарисовать по образцу и т.д. Ребенок быстро устает, у него падает работоспособность. Неподготовленность к письму, недостаточное развитие мелкой моторики приводят к возникновению негативного отношения к учебе, тревожного состояния ребенка в школе. Поэтому работа по развитию мелкой моторики является важной составляющей обучения ребенка.

Причин слабого развития мелкой моторики у детей несколько:

одна из них заключается в неэффективном подборе игр, упражнений и заданий, которые ориентируются на работу основных пальцев руки (большого, указательного, среднего), т.к. безымянный палец и мизинец находятся вне активной зоны и в повседневной деятельности практически не участвуют. Однако, оставляя безымянный палец и мизинец вне поля внимания, т.е. не используя их в упражнениях, снижается эффект развития тонкой моторики. Для получения максимального эффекта важно ориентироваться на такие упражнения, задания, игры, которые способствуют развитию всех пальцев руки. Подбирая задания важно помнить и о специфике самих движений. Движения на сжатие, растяжение и расслабление должны сочетаться. При частом использовании движений сжатия без растяжения (и уж тем более расслабления) возникает так называемый «перекос», что может вызвать повышение тонуса пальцев. Упражнения должны строиться на использовании изолированных движений каждого пальца. Для успешного развития тонкой моторики важно тренировать обе руки. Как правило, одна рука у большинства людей оказывается ведущей. С ней обычно и проводится основная работа, в то время как неведущая рука оказывается ущербной.

Важно в играх равным образом развивать тонкие движения пальцев обеих рук, а в быту стремиться распределять различные действия между правой и левой руками. Однако из этого не следует, что надо переделывать левшу на праворукого или наоборот. Надо лишь неведущую руку сделать более активной.

Следует помнить, что развитие тонкой координации движений и ручной умелости предполагает известную степень зрелости структур головного мозга, от них зависит управление движениями руки, поэтому ни в коем случае нельзя ребёнка заставлять.

Для укрепления и развития детской руки, координации движений мною использовались различные игры, упражнения и действия с предметами:

1. Застегивание и расстегивание пуговиц

2. Завязывание и развязывание ленточек, узелков, шнурков

3. Шнуровка на специальных рамках

4. Нанизывание колец на тесьму, перекладывание мелких предметов

5. Мозаика

6. Игры с конструкторами

7. Перебирание круп, зерен

8. Штриховка в разных направлениях, обводки

9. Доведение линий до конца, рисование

10. Аппликации, конструирование, лепка

11. Прописи

12. Пальчиковая гимнастика и массаж.

Для развития мелкой моторики я сочетала пальчиковую гимнастику с самомассажем кистей и пальцев рук, используя для этого «сухой бассейн».

Самомассаж кистей и пальцев рук в «сухом бассейне» способствует:

-нормализации мышечного тонуса;

-стимуляции тактильных ощущений;

-увеличению объема и амплитуды движений и пальцев рук;

-формированию произвольных, координированных движений пальцев рук.

Все движения сопровождались стихотворным текстом или выполнялись под музыку.

При массировании своих кистей ребенок повышает иммунитет, оказывает воздействие на центральную нервную систему, улучшает функции рецепторов проводящих путей. В самомассаже использовались традиционные для массажа движения: разминание, распределение, надавливание, пощипывание, потягивание за кончики пальцев, а также многократное массажирование каждого пальчика в направлении от ногтевой фаланги к его основанию при помощи указательного и большого пальцев противоположной руки.

Для развития тактильной чувствительности и сложно координированных движений пальцев и кистей рук использовались следующие упражнения:

1. Ребенок опускает кисти рук в сосуд, заполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, любые мелкие предметы) несколько минут как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб ребенок с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое.

2. Опознание фигур, цифр или букв, "написанных" на ладони правой или левой руке.

3. Опознание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант - ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.

4. Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр, картин. Для детей школьного возраста лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опознавание слепленных букв с закрытыми глазами. Лепка учит ребенка работать кончиками пальцев, делает пальцы более гибкими и чувствительными.

5. "Резиночка". Для этого упражнения можно использовать резинку для волос диаметром 4-5 сантиметров. Все 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.

6. Массаж шестигранным карандашом. Неотточенные карандаши с граненой поверхностью используются для массажа ладоней и кончиков пальцев путем катания их в быстром темпе между ладонями до возникновения чувства тепла, а также перебирания карандаша пальцами одной руки. Грани карандаша легко укалывают ладони, активизируют нервные окончания, снимают напряжение

7. Игры с мелкими предметами (палочками, песком, нитками, крупой, бусинками, пуговицами, мелкими камешками). Они хорошо развивают мелкую моторику, укрепляют мускулатуру пальцев, оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Детям предлагалось сортировать, угадывать с закрытыми глазами, выкладывать буквы, силуэты различных предметов.

Очень важной частью работы по правильному формированию мелкой моторики у детей являются «пальчиковые игры». Они очень эмоциональные, увлекательные и способствуют развитию речи и творческой деятельности..

«Пальчиковые игры» — это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев - это упражнения для улучшения подвижности пальцев, развитие их силы и гибкости и, как следствие, улучшение почерка; снижение физической усталости и морального напряжения во время урока; массаж «активных точек» на пальцах и ладонях. В них включены упражнения на составление при помощи пальцев и учебных предметов (карандашей, ручек, линеек) всех цифр, а также букв русского алфавита. При обучении чтению и письму эти упражнения помогают ребёнку не только сделать пальцы подвижнее, но и запомнить, как пишется та или иная буква и цифра.

В своей работе я использовала набор пальчиковых игр:

- Игры с пальчиками.

- Пальчиковые игры с палочками

- Пальчиковые игры со скороговорками.

- Пальчиковые игры со стихами.

- Пальчиковый алфавит.

С большим удовольствием дети пересказывали тексты с использованием пальчикового театра. Соответствующими движениями кисти или пальцами руки они имитировали движение, наклоны и повороты головы, разнообразные движения туловища и рук куклы. Также хорошо зарекомендовал себя театр теней. У инсценировок с помощью пальчикового театра, театра теней, (где действуют пальцы и руки) большие возможности для развития ручной ловкости, движений кисти и пальцев рук, умелости, точности, выразительности движений и развития речи.

Хочется обратить Ваше внимание на то, что не все взрослые следят за тем, как ребенок управляется с карандашом или ручкой. Зажал в кулаке – не беда, главное, что рисует! Все три пальчика щепоткой, упираясь и мешая, друг дружке, ухватили ручку у самого кончика – не важно, зато пишет!

Вот и пишет он очень медленно, рука сильно устает, да и буквы получаются какие-то некрасивые. В результате – плохие отметки в школе, ужасный почерк и устойчивая нелюбовь к письму.

На развитие графической моторики мною использовались следующие задания:

· Рисование по трафаретам.

· Рисование по фигурным линейкам.

· Штриховка.

· Работа в тетрадях в клеточку.

Выполнение графических упражнений.

· Работа в занимательных прописях.

Успешное развитие мелкой моторики пальцев рук также происходит в разных видах изобразительной деятельности- рисовании, аппликации, конструировании, работой с бумагой и ножницами.

На занятиях уделялось внимание выполнению упражнений с малыми мячами. Для этого использовались несколько видов мячей: разные по размеру, материалу и расцветке, по фактуре, структуре и функциональному значению. Все упражнения проводились в игровой форме. Сложность их выбиралась в зависимости от уровня развития тонкой моторики рук детей. При выполнении многих упражнений все дети вначале испытывали затруднения. Но когда их проводишь регулярно, используя разнообразные приемы, то весь комплекс упражнений становится мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга.

Упражнения по развитию мелкой моторики приносят тройную пользу ребенку:

- кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений руки, тем самым подготавливают его к овладению письмом;

- формируют художественный вкус, что полезно в любом возрасте,

- развивая руки, одновременно развиваем речь и мышление ребенка.