***«РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО РАЗВИТИЮ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ*** ***У  ДЕТЕЙ »***

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Уровень развития мелкой моторики - один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь. Учителя отмечают, что первоклассники  часто испытывают серьезные трудности с овладением навыков письма. Письмо – это сложный навык, включающий выполнение тонких координированных движений руки. Техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания.

    Для овладения навыком письма необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Неподготовленность к письму, недостаточное развитие мелкой моторики, зрительного восприятия, внимания может привести к возникновению негативного отношения к учебе, тревожного состояния ребенка в школе. Поэтому в дошкольном возрасте важно развить механизмы, необходимые для овладения письмом. Тренировка пальцев в течение 3-5 минут является достаточной для получения стойкого повышения работоспособности коры головного мозга. Работа по развитию мелкой моторики должна начаться задолго до поступления в школу.

     Родителей должно насторожить, если ребенок активно поворачивает лист при рисовании или закрашивании. В этом случае ребенок заменяет умение  менять направление линии при помощи тонких движений пальцев поворачиванием листа, лишая себя этим тренировки пальцев и руки. Если ребенок рисует слишком маленькие предметы, как правило, это свидетельствует о жесткой фиксации кисти при рисовании.

К шести годам возможность точных, произвольно направленных движений возрастает, поэтому дети могут выполнять задания, требующие достаточной точности и согласованности движений кистей рук. К ним относятся разные виды плетений из бумаги и тесьмы, простейшие приемы плетения макраме,  шнурование. Особую роль в подготовке руки к письму играет рукоделие: вышивка, шитье, вязание. Точность и координация движений развиваются у ребенка в процессе пришивания пуговиц разных размеров. Дети должны владеть навыками самообслуживания (застегивать и расстегивать пуговицы, шнуровать ботинки, заплетать косы, завязывать банты и т.п.)

   Своевременно начатая работа по развитию тонких движений пальцев рук подготавливает успешное овладение техникой письма. Сначала можно предложить ребенку следующие упражнения:

1. На плотном картоне нарисовать контур кисти ребенка с равномерно разведенными пальцами. Ребенок фиксирует свою руку соответственно контуру. Ребенок должен поочередно приподнять по просьбе взрослого нужные пальцы, остальные пальцы должны быть прижать к листу картона.

2. Показывать поочередно пальцы – по одному, два и т.д.; выдвигать вперед указательный и безымянный (остальные пальцы сжаты в кулак) и т.п.

3. Отбивание такта каждым пальцем поочередно, имитация игры на пианино (левая, правая рука, одновременно двумя руками).

  Весь комплекс упражнений по развитию мелкой моторики руки можно разделить на три составляющие: *1*)*пальчиковая гимнастика;2)отработка элементарных графических навыков, работа в тетрадях, прописях;3)упражнения для пальцев и кистей рук с использованием различных предметов.*

***Графические упражнения.***

         Существуют различные графические упражнения, способствующие развитию мелкой моторики, координации движений руки, зрительного восприятия и внимания. Выполнение графических упражнений очень важно для успешного овладения письмом.

   Для развития точности и плавности движений, нужных для письма, используют следующие упражнения: а) раскрашивание картинок, б) точное обведение контуров предметов, в) рисование предметов по точкам, г)соединение данных точек линиями разного направления, д) штрихование, е) дорисовывание деталей.

    Можно предложить детям следующие графические упражнения:

«*Дорожки»*. Ребенок должен провести линию по середине дорожки, не отрывая карандаша от бумаги и стараясь не выезжать за края дорожки. Сначала предложите ребенку простые « дорожки » (широкие и прямые), затем усложните задание («дорожки» узкие, извилистые, горизонтальные, вертикальные).

      «*Штриховка».* Ребенок должен заштриховать фигурку прямыми линиями, не выходя за её контуры. Существуют различные виды штриховки: горизонтальная, вертикальная, по диагонали, волнистыми линиями, круговыми, полуовалами, петлями и т.д. Для штриховки можно использовать трафареты и лекала, по которым дети обводят фигурки.

       «*Клубочки».* Ребенок должен обвести клубочки по точкам, стараясь не отрывать карандаш от бумаги. Клубочки можно наматывать от центра или от края, по часовой стрелке и против часовой стрелки.

  «*Нарисуй фигуры».* Ребенок должен нарисовать внутри большой фигуры (овала, квадрата, треугольника, круга и т.д.) постепенно уменьшающиеся фигуры, а вокруг маленькой - постепенно увеличивающиеся фигуры. Касаться стенок предыдущей фигуры нельзя. Чем больше получится фигур, тем лучше.

*«Нарисуй такую же картинку» и  « Дорисуй картинку»*

Ребенок должен  нарисовать справа в пустом квадрате картинку, опираясь на образец, нарисованный  в левом квадрате.

*«Продолжи узор по клеточкам"*

        Ребенок должен продолжить узор по образ

*«Графический диктант».*

 Ребенок должен провести линии под диктовку. Например: одна клеточка вверх, одна клеточка направо, одна клетка вниз; из левого нижнего угла клетки в правый верхний угол т.д. Узоры могут быть различными.

Нарисовать фигуру         Провести линии по

в соответствии с              середине дорожки, не

образцом                           отрывая карандаш и

                                          не съезжая с дорожки.

***Пальчиковая гимнастика*** начинается с разминки пальцев рук – сжимания в кулак и разжимания пальцев. Для этого упражнения можно использовать резиновые кольца, игрушки. Затем следуют упражнения  на расслабление пальцев и кистей рук: «погладим котенка», «веселые маляры» (синхронные движения кистей обоих рук вверх-вниз с одновременным подключением кистевого взмаха, затем влево-вправо); « ладонь-ребро-кулак »(чередование движений); « азбука Морзе » и др.

  В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук, тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

 «Пальчиковые игры» могут быть инсценировкой каких-либо рифмованных историй при помощи пальцев, история существования этих игр исчисляется столетиями. Некоторые игры требуют участия  обеих рук, что дает возможность детям  учиться ориентироваться в понятиях «вправо», « влево»,

«вверх», « вниз», «над», «под» и т.п. Можно использовать следующие виды упражнений: а) без стихотворного текста («пчелиный рой»- вращательные движения поднятым вверх указательным пальцем, «стул»- правая ладонь, сжатая в кулак, левая, прижатая вертикально к правой, «бегущая лошадь»- средний палец вытянут вперед, остальные упираются в стол и передвигаются в медленном, а затем и в быстром темпе; «улитка с рожками»- правая рука прижата к столу вниз, указательный и средний палец разведены, а пальцы левой руки обхватывают пальцы правой как панцирь и т.п.)

 В следующих упражнениях нужно соотносить слова с действиями пальцев (поочередно то сгибая, то разгибая по одному) Все пальцы согнуты, кроме большого, к нему обращено стихотворение:

   « *Пальчик-мальчик, где ты был*?

*С этим братцем в лес ходил, - (*указательный палец разгибается) *С этим братцем – щи варил* ( средний палец…)

*С этим братцем – кашу ел*, ( безымянный..)

*С этим братцем - песни пел*! ( мизинец..)

*Этот пальчик хочет спать*, (загнуть мизинец)

*Этот пальчик – прыг в кровать*! (безымянный..)

*Этот пальчик прикорнул*. (средний..)

*Этот пальчик уж уснул*. (указательный..)

*Тише, пальчик, не шуми*, (обращение к большому пальцу)

*Братиков не разбуди*, (согнуть большой палец)

*Этот пальчик долго спал, а потом будить всех стал*.

*Встали пальчики. Ура*! (разогнуть все пальцы)

*В школу им иди пора*.

                                          «*Стучит, бренчит».*

   Выпрямленные кисти лежат на столе.

*Стучит, бренчит по улице* (постукивать по столу ладонями)

*Фома едет на ку*рице (постукивать рёбрами кистей)

*Тимошка на кошке* - (постукивать тыльной стороной ладоней)

*Туда же по доро*жке. ( постукивать внутренним ребром обеих кистей,

                                      большой палец прижат к ладони)

*« Маша и Миша».*

Вначале условиться, какая рука изображает Машу, а какая Мишу.

*Вот, ребята, Маша, Миша*. (кисти рук располагаются перед грудью горизон-

                                                тально, ладонями вниз, на одном уровне).

*Маша меньше, Миша выше*. (одна рука опускается, другая поднимается).

*Отбежали Миша с Машей*, ( руки остаются на разных уровнях, ребенок ото-

                                                  двигает их от себя).

*Маша ближе, Миша дальше*. ( одну руку придвигаем к себе, другую отодви-

                                                    гаем от себя.)

*« Прогулка»*

При выполнении упражнения дети сидят на местах и ритмично двигают по поверхности стола (от себя к краю) прямые пальцы обеих рук.

*Пошли пальчики гулять* (пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы

                             опущены вниз и как бы прыжками передвигаются по столу)

*А вторые догонять*. (ритмичные движения по столу указательными пальцами)

*Третьи пальчики бегом*, (движения средних пальцев в быстром темпе).

*А четвёртые пешком*, (медленное движение безымянных пальцев по поверх-

                                        ности стола).

*Пятый пальчик поскакал* (ритмичное касание поверхности стола обоими ми-

                                             зинцами).

*И в конце пути упал*. (хлопок обоими кулаками по поверхности стола)

*« Засолка капусты »*

*Мы капусту рубим,* (резкие движения прямыми кистями вниз и вверх)

*Мы морковку трём*. (пальцы обеих рук сжаты в кулаки, движение кулаков к

                                      себе и от себя).

*Мы капусту соли*, (движение пальцев,имитирующее посыпание из щепотки).

*Мы капусту жмём*. ( интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки).

*«Замок»*

*На двери висит замок (*ритмичные быстрые соединения пальцев рук в замок*)*

*Кто открыть его бы смог?*

*Потянули,* (пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны)

*Покрутили*, (движение сцепленными пальцами от себя, к себе)

*Постучали* (пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг о друга).

*И открыли*! (пальцы расцепляются, ладони в сторону.)

*« Дом и ворота»*

*На поляне дом стоит, (*пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко

расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев*)*

*Ну а к дому путь закрыт. (*большие пальцы обеих рук – вверх, внутренняясторона ладоней к себе, остальные пальцы в горизонтальном положении вместе, кончики средних пальцев соприкасаются, ладони поворачиваютсяпараллельно друг другу).

*В этот домик приглашаем (*пальцы обеих рук под углом друг к другу, широкорасставлены, соприкасаются кончики одноименных пальцев).

*« Зайцы »*

*Скачет зайка косой (*указательный и средний пальцы правой руки вверх,

                                   остальные выпрямить и соединить).

Под высокой сосной. ( ладонь правой руки вертикально вверх, пальцы

                                         широко расставлены)

Под другою сосной (ладонь левой руки вертикально вверх, пальцы ши-

                                      роко расставлены)

Скачет зайка второй. ( указательный и средний пальцы левой руки вверх,

                                      остальные выпрямить и соединить.)

***Работа по развитию движений пальцев рук с использованием предметов***

   Совершенствованию моторики содействуют специальные упражнения с предметами (геометрическое лото, мозаика, складывание пазлов, выкладывание фигур и орнаментов из цветных палочек и д.р.) Дети любят такое упражнение, как шитьё по проколам, сделанным по контуру рисунка.

    Постепенно уменьшая размеры предметов, можно добиться большейточности движений, улучшения координации движений пальцев рук. Мозаика, конструктор, разрезные картинки – бесценный материал для развития внимания, мышления ребенка – способствуют и интенсивному развитию движений пальцев рук. *Рекомендуются следующие упражнения:*

- *работа с конструктором* (от кубиков и деталей крупных размеров перейдите к более мелким кубикам, а также к простейшим конструкторам из пластмассы, дерева. Научите ребенка соединять две детали простым способом: сложить, свинтить и т.п.)

-«почтовый ящик»- (положить в отверстия в крышке ящика нужной геометрической формы посылку);

- берётся *карточка, в которой в определенной последовательности сделаны*  *отверстия*, нужно: (а/ протянуть нитку последовательно через все отверстия,

 б/протянуть нитку, пропуская одну дырочку, в/выполнить обычную шнуровку, как в ботинке и т.д.)

- *«упражнения с гранеными  карандашами, ручками*»:

а) плавно вращать карандаш большим и указательным пальцами;

б) катать карандаш, как брёвнышко (на пальцах, чтобы не упало; под пальцами на столе или между ладонями /пусть он вращает карандаш, перемещая его от основания ладоней к кончикам пальцев)

в) удерживать карандаш каждым согнутым пальцем;

г) удерживать карандаш пальцами,  расположенными так: указательный и

 безымянный сверху, средний и мизинец - снизу и наоборот;

д) «пропеллер» - вложить шестигранный карандаш между выпрямленными указательным, средним и безымянными пальцами; закручивать карандаш, передвигая его с пальца на палец, стараясь не придерживать его большим пальцем. Чтобы карандаш не вываливался из пальцев, нужно стараться подхватывать карандаш ближе к его середине;

- сложите бумажную салфетку вчетверо. Ребенок может выщипывать двумя пальцами полукружья со сгибов, а развернув салфетку, пусть полюбуется «кружевным» узором;

- заранее удалите из игрушки (машинки, домика и д.р.) какую-нибудь деталь.

 Пусть ребенок сам определит, чего не хватает, а потом найдет и сам вставит деталь;

*Упражнения с резинками:*

а/ между указательным и средним пальцами сильно натянуть тонкую круглую резинку (перебирать эту резинку, как струны гитары каждым пальцем руки, как левой, так и правой);

 б/ можно сделать геометрические фигуры, растянув резинку

    на кончиках пальцев (треугольник: большой, средний и   мизинец; квадрат: большой палец, указательный, безымянный и мизинец, соблюдая размер; прямоугольник, ромб);

  в/   скрестить резинки на пальцах, растянув резинки как можно сильнее (развивать силу кончиков пальцев)

*Аналогичные упражнения со спичками:*

а) удерживать спички подушечками большого, среднего и ми-

зинца, так, чтобы получился треугольник;

б) «квадрат»- удерживать спички большим, указательным, безымянным и мизинцем;

в) «крестик»- одну спичку держат большой и безымянный пальцы, другую - указательный и мизинец;

г) «змейка»- удерживать спички пальцами: большой и указательный, указательный и средний, средний и безымянный, безымянный и мизинец;

д)  «веер»- удерживать спички одновременно большим и указательным пальцами, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем; раскрывая и закрывая веер (разводя и сводя пальцы со спичками сначала в левой руке, затем в правой, как более трудный вариант – в левой и

в правой руках одновременно);

-«*большая стройка*» - с использованием спичек и пластилиновых шариков. Из этого строительного материала можно соорудить много сложнейших по-

строек. Покрутив кусочки пластилина в ладонях, ребенок сделает пару десятков небольших шариков и осторожно втыкая в шарики спички, сделает много разных простых фигурок, а затем и сложных конструкций, изучая основы геометрии, повторяя название геометрических фигур и расширяя и активизируя словарный запас (одноэтажный дом, двухэтажный; название мебели, которую он смастерит и т.п.)

- «*колодец*»- играют двое (ребенок и взрослый). Первый берёт две спички и укладывает их на столе параллельно друг другу, второй берёт ещё две спички и укладывает их поверх первых перпендикулярно им, чтобы получился квадрат и т.д. Колодец постепенно растет. Проигрывает тот, кто, кладя спички, неловким движением разрушит колодец;

*- «шалаш*»- спичечный коробок ставится между двумя играющими на ребро. Первый играющий осторожно ставит спичку под углом со своей стороны коробка, затем второй ставит со своей. Играющие продолжают ставить спички, выстраивая шалашик, разрушивший строение или уронивший спичку - проигрывает.

Выкладывание из спичек фигурок и букв, сюжетных картинок - интересный и эффективный вид работы по подготовке детей к обучению письму. При выполнении таких заданий развивается мелкая моторика, глазомер, память, творческое воображение.

*Игры с кружками:*

*(*Поочередно нажимать каждым пальцем на соответствующий кружок)

Раз - кружок, два – кружок,

Раз – шажок, два – шажок.

Наши пальчики шагают,

На кружочки наступают.

Раз, два, три, четыре, пять – ходят пальчики опять. От мизинца – до большого, а потом – к мизинцу снова. Раз, два, три, четыре, пять – пальцы будут  отдыхать!

*Игры с шариками:*

- попасть шариком в цель;

- прокатить шарик (бусинку) по столу: подтолкнуть правой, поймать левой рукой;

- держать шарик большим и указательным пальцем, большим и средним пальцем и т.д. Удержать шарик согнутым пальцем;

-«футбол»: левая ладонь, лежащая ребром на столе, полусогнута, это - «ворота». Пальцы правой руки поочередно «забивают гол» - подталкивают шарик к левой ладони.

*Игры с кольцами:*

- Три разноцветных кольца уложены на плоскости вертикально, сопровождать упражнение такими словами: «Красное кольцо – в середине, зеленое – сверху, синее – снизу.

-  Три кольца уложены горизонтально. Жёлтое кольцо – справа, оранжевое - слева, коричневое – в середине;

-  Пять небольших колечек надеть по одному на каждый палец левой руки, затем – на каждый пальчик правой руки. Надевая, ребенок называет пальцы:

большой, указательный и т.д. Снимая с пальцев кольца, укладывает их в горизонтальный ряд, проговаривая: первое кольцо, второе, третье и т.д.

- Поместив на небольшом расстоянии друг от друга 5 колец, ребенок должен последовательно пальчиками «прошагать» по кольцам туда и обратно (от мизинца к большому и наоборот).

*Игры с пуговицами:*

Попросите своего ребенка помочь вам навести порядок в шкатулке с пуговицами. Самые крупные – в коробочку побольше, средние – в среднюю, мелкие – в маленькую.

- Можно выложить из пуговиц красивый узор или фигурку, чередуя их по цвету, форме, величине: цветок, бусы, корзинку и т.п.

- Из цветного сукна вырежьте силуэт машины, парохода, самолета…Пришейте пуговицы, чтобы пристегивать детали: крылья, парус, колеса, окна парохода (круглые детали должны быть больше пуговиц, чтобы обрамлять их). На силуэт животного можно пристегивать уши, хвост, лапы и т.д. У картонной куклы кофточка украшена множеством пуговиц, К ней можно пристегнуть юбку, жилетку, сарафан, брюки, шорты, пояс, кармашки.

*Ниткопись:*

Предложите ребенку выложить нитки по контуру какого-либо изображения.

С помощью ниткописи выкладываются сначала контуры простых  предметов, затем более сложных (цветок, бабочка, домик и т.п.) Можно  выложить геометрические фигуры, повторяя их название и буквы, а также контуры предметов по замыслу. Когда ребенок хорошо освоит технику ниткописи, ему можно предложить выкладывать сюжетные картинки с использованием ниток нескольких цветов. Для занятий понадобятся ворсистые нитки (шерстяные, мохеровые и т.п.) и бархатная бумага. Нитки и бумага  должны быть контрастных цветов.

*Бисерография:*

Выложить изображение предмета (сюжета) с помощью ниток с нанизанным на них бисером, отдельных бусинок, мелких пластмассовых шариков. Ребенок выкладывает на пластилиновой основе контуры предметов нитками с бисером, который они заранее нанизали на нитку и начинают выкладывать предметы и сюжеты, заполняя всё пространство внутри контуров («бусинка к бусинке»), делает это ребенок с помощью пинцета. Такая много раз повторяющаяся операция способствует развитию щепоти и формированию правильного распределения мышечной нагрузки руки.

*Комплекс мер, способствующих развитию тонких движений рук.*

  Родители должны организовать всю жизнь ребенка таким образом, чтобы в его повседневной деятельности развивались точность движений руки, ловкость пальцев, сила кисти, т.е. качества, которые будут необходимы для успешного обучения письму. Развитию тонких движений руки способствуют физические упражнения, основанные на хватательных движениях и развивающие силу кисти. Замечено, что дети, занимающиеся на домашнем министадионе, увереннее владеют карандашом и ручкой, чем их сверстники, не увлекающиеся такими упражнениями. Лазание, переходы со снаряда на снаряд, раскачивание на канате, занятия на трапеции и т.д. способствуют развитию точности движений рук, учат дозировать усиливать. Для той же цели можно успешно использовать спортивные снаряды. Систематические занятия физическими упражнениями повышают сбалансированность нервных процессов, благотворно влияют на эмоциональное состояние. Особенно полезны эти занятия неуравновешенным, возбудимым детям. Дополнительно желательно заниматься теннисом, бадминтоном и хореографией.

          Хорошим подспорьем в работе родителей является тесный контакт с учителем. Родители узнают от педагога, какие недочеты и ошибки есть у ребенка в различных видах ручной деятельности, а также получают квалифицированный совет по данной проблеме.   Все выше перечисленные методические рекомендации по развитию мелкой моторики  помогут родителям быстрее достичь желаемых результатов.