***Подготовка руки к письму через различные виды деятельности***

«Движение руки человека наследственно не определено, а возникает в процессе воспитания и обучения ,как результат ассоциативных связей между зрительными, осязательными и мышечными изменениями в процессе активного взаимодействия с окружающей средой» ***М.И.Сеченов***

***Мелкая моторика –*** *это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и   
 костной систем, часто со зрительной системой, в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. В применении к моторным навыкам руки и пальцев часто используется термин ловкость.*

***Влияние мелкой моторики на развитие всего организма ребёнка***

* Работа головного мозга
* Состояние желудка
* Состояние кишечника
* Работа печени и почек
* Работа сердца

Письмо - сложных координационный навык, требующий слаженной работы мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела. Овладение навыком письма - длительный и трудоемкий процесс, который не всем детям дается легко. Подготовка к письму - один из самых сложных этапов подготовки ребенка с ОВЗ к систематическому обучению. Это связано с психофизиологическими особенностями детей с ОВЗ, с одной стороны, и с сами процессом письма, с другой стороны.

Согласно данным психологов и физиологов у детей с ОВЗ слабо развиты мелкие мышцы руки, несовершенна координация движений, не закончено окостенение запястий и фаланг пальцев. Зрительные и двигательные анализаторы, которые непосредственно участвуют в восприятии и воспроизведении букв, цифр и их элементов, находятся на разной стадии развития, на самых начальных ступенях обучения письму дети не видят в буквах элементов. Они не могут выделить их из целой буквы или цифры, да и конфигурацию буквы воспринимают не полностью, не замечая малых изменений элементов ее структуры.

Психологи отмечают, что у детей с ОВЗ недостаточно сформирована способность к оценке пространственных различий, от которых зависят полнота и точность восприятия и воспроизведения форм букв и цифр. Кроме того, дети с трудом ориентируются в таких необходимых при письме пространственных характеристиках, как правая и левая сторона, верх - низ, ближе - дальше, под - над, около - внутри и т.д.

Сам процесс письма является чрезвычайно трудным, требующим непрерывного напряжения и контроля. При этом формируются технические навыки: правильное обращение с письменными принадлежностями, координация движений руки при письме, соблюдение гигиенических правил письма; графические навыки: правильное изображение букв и цифр, соблюдение при письме слов одинакового размера букв и их расположения на рабочей строке и т.д.; орфографические навыки: обозначение звуков соответствующими буквами, соблюдение собственно орфографических правил.

Таким образом, процесс письма требует от ребенка с ОВЗ не только физических, интеллектуальных, но и эмоциональных усилий. Всякого рода перегрузки и связанные с ними переутомления самым негативным образом сказываются на овладении графическими навыками и, более того, на развитии детского организма. Поэтому в дошкольном возрасте важна именно подготовка к письму, а не обучение ему. Важно развить механизмы, необходимые для овладения письмом, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

Основное внимание педагога должно быть обращено на формирование правильной позы при письме: детей учат сидеть, держать ручку, располагать необходимые предметы на столе, самостоятельно работать. Также педагоги, которые уделяют должное внимание упражнениям, играм, различным заданиям на развитие мелкой моторики и координации движений руки, решают сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка, во-вторых, готовят к овладению навыком письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

Успешность работы по формированию двигательных навыков зависит от ее систематичности и регулярности.

Задания должны приносить ребенку радость, нельзя допускать скуки и переутомления.

**Подготовка руки к письму.**

* Письмо - сложных координационный навык, требующий слаженной работы мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела.
* Подготовка к письму - один из самых сложных этапов подготовки ребенка к систематическому обучению.
* У детей с ОВЗ возраста слабо развиты мелкие мышцы руки, несовершенна координация движений, не закончено окостенение запястий и фаланг пальцев.
* Поэтому в дошкольном возрасте важна именно подготовка к письму, а не обучение ему. Важно развить механизмы, необходимые для овладения письмом, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

**Этапы развития мелкой моторики в дошкольном возрасте путём графических упражнений.**

***1 этап. Подготовительный*.**

1. Знакомство с карандашом;

2. Графические упражнения «Дорожки»: нарисуй дорогу по которой поедет машина; обведи пальцем дорогу, по которой двигалась птица, пчела, заяц; раскрась беговую дорожку, обведи путь по которому летел самолётик;

3. Закрашивание – умение видеть контур(сначала даём на примере геометрических фигур, затем простейших контуров предметов)

***2 этап. Автоматизация процесса работы пальцев с карандашом***

Усложняются графические упражнения:

* Удлиняется длина дорожек , усложняются виды дорожек.
* Копирование по контуру , по точкам.
* Работа с трафаретом (рамки и вкладыши)

2.Ориентирование на листе бумаги с использованием шаблонов геометрических фигур.

***3 этап. Творческий***

1.Составление предметных, а затем сюжетных рисунков из геометрических фигур по образцу , а после по замыслу.

2. Ориентировка на листе бумаге и знакомство с тетрадью в крупную клетку .

3. Знакомство со штриховкой.

***4этап.  
Подготовка руки к письму***.

1. Графические диктанты.
2. Более сложные виды штриховки.
3. Игры с палочками.
4. Игры с пуговицами.
5. Знакомство с тетрадью в косую линейку.
6. Шнуровки, рисование верёвочкой.
7. Дорисовка( по принципу симметрии)

**Средства развития мелкой моторики**

- Пальчиковая гимнастика.

- Игры с крупой, пуговицами, мелкими камешками, бусинками.

- Занятия с пластилином.

- Занятие с конструкторами.

- Игры с мозаикой, пазлами.

- Вырезание ножницами.

- Рисование различными материалами - ручкой, простым карандашом, цветными карандашами, мелом, акварелью и т.д.

- Работа с бумагой. Складывание (оригами). Аппликации. Квиллинг.

- Графические упражнения. Штриховка.

- Раскрашивание картинок в книжках-раскрасках.

**Пальчиковая гимнастика.**

* "Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.
* Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.
* "Пальчиковые игры" очень эмоциональны и увлекательны. В ходе "пальчиковых игр" дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

**Пальчиковая гимнастика**

Динамические

Статические

Кинезиологические

Расслабляющие

**Динамические упражнения для пальцев (потешки) "Апельсин", "Засолка капусты"**

**Статические Мышка Петушок**

**Кинезиологические упражнения, развивающие межполушарное взаимодействие**

* «Лягушка». Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Одновременно и разнонаправлено менять положение рук.
* «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении должны участвовать все пальцы на обеих руках.

**Кинезиологические физминутки.**

1.Колечко.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В  начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

2. Кулак-ребро-ладонь.

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды(кулак -ребро-ладонь)

* 3. Лезгинка.

Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону. кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

* 4. Змейка.

Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок. выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко. Прикасаться к пальцу нельзя . Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

**Расслабляющие (самомассаж кистей и пальцев рук)**

* Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.
* Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
* Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
* Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
* Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
* 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.
* Надавливание незаточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
* Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

***Пальчиковые игры развивают ловкость, гибкость, образное мышление, речь, ЗКР, умение управлять своими движениями, творческую активность, кругозор детей.***

**Игры с крупой, пуговицами, мелкими камешками бусинками.**

Эти игры оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Детям предлагается сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцем, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Можно научить ребенка перекатывать пальцами одной руки два грецких ореха или камешка, пальцами одной руки или между двух ладоней шестигранный карандаш. Можно предложить детям выкладывать буквы, силуэты различных предметов из мелких предметов: семян, пуговиц, веточек и т.д. Все занятия с использованием мелких предметов должны проходить под строгим контролем взрослых.

**Игры с крупами**

* Прячем ручки
* Пересыпаем крупу
* Дождь, град
* Покормим птичек
* Разложи по тарелочкам
* Найди игрушку
* Игра «Золушка»
* «Отгадай, какая крупа в мешочке»
* Нарисуй домик, солнце и тд

**Работа с мелкими предметами. Крупы**

Выполнение поделок из мелких предметов - это кропотливый, интересный труд, который развивает внимание, совершенствует сенсомоторику - согласованность в работе глаза и руки, координации движений, их точность.

**Игры с бусинками,пуговицами, мелкими камешками.**

* Нанизывание: пуговицы, бусы, рожки и макароны, сушки, картонные кружочки, листья деревьев, ягоды рябины.
* Картины из пуговиц.
* Выкладывание букв, силуэтов.
* Сортировка по заданному признаку.
* Цепочки из цветных скрепок.

**Вырезывание ножницами.**

Педагог уделяет особое внимание усвоению основных приемов вырезания - навыкам резания по прямой, умению вырезывать различные формы (прямоугольные, овальные, круглые). Задача состоит в том, чтобы подвести детей к обобщенному пониманию способов вырезывания любых предметов. При объяснении задания необходимо учить детей не только пассивно усваивать процесс вырезывания, но и побуждать их давать словесную характеристику движениям рук педагога при показе способов вырезывания. Получая симметричные формы при сгибании бумаги, сложенной гармошкой, дети должны усвоить, что они вырезывают не целую форму а ее половину.

Умение уверенно пользоваться ножницами играет особую роль в развитии ручной умелости. Для дошкольников с ОВЗ это трудно, требует скоординированности движений. Симметричное вырезывание, вырезание различных фигурок из старых открыток, журналов - полезное и увлекательное занятие для будущих первоклассников.

**Вырезывание ножницами**

* Силуэтное вырезывание.
* Симметричное вырезывание.
* Вырезание различных фигурок из старых открыток, журналов.
* Вырезание снежинок.

**Рисование, раскрашивание.**

Необходимо учить детей раскрашивать аккуратно, не выходя за контуры изображенных предметов, равномерно нанося нужный цвет. Раскрашивание, как один из самых легких видов деятельности, вводится в значительной степени ради усвоения детьми необходимых для письма гигиенических правил. Вместе с тем, оно продолжает оставаться средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. Ребенок, выполняя работу по раскрашиванию, в отличие от работы, связанной с написанием букв, не чувствует усталости, он делает это с удовольствием, свободно, хотя его рука проделывает те же манипуляции, что и при письме. Поскольку эта работа не затрудняет ребенка, он может сосредоточиться на основной задаче - выполнении гигиенических правил письма.

Рисование различными материалами (ручкой, простым карандашом, цветными карандашами, мелом) требует различной степени нажима для того, чтобы на бумаге остался след от пишущего предмета. Это тоже способствует развитию ручной умелости.

**Рисование, раскрашивание.**

* Обводка плоских фигур. Обводить можно все: дно стакана, перевернутое блюдце, собственную ладонь, плоскую игрушку и т.д.
* Рисование по опорным точкам;
* Дорисовывание второй половины рисунка;
* Рисунок по образцу, не отрывая руки от бумаги.

**Работа с бумагой. Оригами. Квиллинг.**

Развитию точных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полос, складывание корабликов, фигурок зверей из бумаги. Необходимо познакомить детей с инструментами для обработки бумаги, показать приемы сгибания и складывания бумаги, дать первоначальные сведения о видах бумаги (писчая, рисовальная, газетная, оберточная).

Развитию точных движений и памяти помогают в складывание корабликов, фигурок зверей из бумаги, скручивании бумажных лент.

* Картины из пластилина
* Объемные изделия
* Дощечки покрытые пластилином для выкладывания на которых используются различные материалы: горох, фасоль, семена тыквы, арбуза, вишневые и сливовые косточки, различной величины пуговиц, палочки.

**Ниткопись**Выкладывание нитками контура рисунка на бархатной бумаге контрастного цвета.

**Фигурки из палочек**

«Часы»

* Часы я на руку надел,
* На время изредка смотрел.

«Очки»

* Очки помогают нам книги читать,
* Писать, рисовать, готовить, вязать...

«Пароход»

* Пароход большой плывет,
* Капитан его ведет.

«Телевизор»

* Без телевизора скучно, друзья,

Но долго смотреть телевизор нельзя

**Счётные палочки**

**Жираф**

Жирафы в Африке живут,

Жирафы в Африке жуют.

А у меня жираф из палочек -

Из палочек, из выручалочек

**Дом**

Дом я строю во Вселенной.

Есть в нем крыша и антенна.

Есть в нем дверь и есть окошко -

Пусть живет в нем наша кошка.

**Графические упражнения. Штриховка.**

Выполняются на линованной бумаге. Способствуют подготовке руки к письму. Развитие мелкой моторики определяется не только четкостью и красотой изображения линий, но и легкостью и свободой: движения руки не должны быть скованными, напряженными. Правильно соблюдать графические пропорции, писать плавно и симметрично важно для выработки красивого и четкого почерка. Ребенок должен стараться не отрывать ручку от бумаги и не прерывать линии. При прочерчивании прямых линий хорошо видна четкость почерка и уверенность движения руки. Умение свободно рисовать плавные линии слева направо важно при формировании почерка. Умение писать с наклоном сверху вниз и снизу вверх необходимо при формировании почерка. Развитию точности движений, вниманию и контролю за собственными действиями также способствуют графические упражнения.

**Графические упражнения. Штриховка.**

**Штриховка - одно из важнейших упражнений. Овладевая механизмом письма, дети вырабатывают такую уверенность штриха, что когда они приступят к письму в тетрадях, у них это будет получаться как у человека, много писавшего.**

* **Правила штриховки:**
  + Штриховать только в заданном направлении.
  + Не выходить за контуры фигуры.
  + Соблюдать параллельность линий.
  + Не сближать штрихи, расстояние между ними должно быть 0,5 см.

Выполняются на нелинованной бумаге.

Выполняя различные упражнения по подготовке к письму, ребенок и обучающий должны постоянно помнить и соблюдать гигиенические правила письма, доводя их выполнение до автоматизма. Соблюдение гигиенических правил поможет ребенку в дальнейшем преодолеть трудности технической стороны письма.

**Обучение письму.**

Выработка правильной осанки, наклонного расположения тетради на столе и умение держать карандаш и ручку при письме и рисовании. Подготовительные упражнения для развития глазомера, кисти руки и мелких мышц пальцев: обводка и штриховка контуров, соединение линий и фигур, рисование и раскрашивание узоров и бордюров непрерывным движением руки. Овладение строчкой. Подготовка к письму элементов букв.

**Обучение письму:**

* Выработка правильной осанки.
* Наклонное расположение тетради на столе.
* Умение держать ручку и карандаш при письме и рисовании.

**К концу года дети должны:**

- знать и соблюдать гигиенические правила письма (посадка, положение рук при письме, положение ручки, тетради);

- ориентироваться в тетради, на строке, на странице;

- выполнять штриховку, соблюдая правила штриховки;

- уверенно пользоваться ножницами;

- изготавливать простые фигурки из бумаги путем складывания, скручивания.

В воспитании и обучении дошкольников с ОВЗ важнейшую роль играет развитие рук. В ходе обучения письму ребёнок испытывает огромные трудности. В том числе и потому, что у него не развиты мелкие мышцы рук.

Для успешного овладения школьными навыками ребёнку с ОВЗ необходимо иметь хорошо развитую моторику руки, так как большая нагрузка на руку в школе может вызвать чувство усталости, напряжения и нарушение при формировании почерка.

Овладение навыками письма является длительным и сложным процессом. Без помощи взрослых очень сложно научиться писать, зрительно контролировать направление руки при письме, при этом сохраняя длительность и слитность движений.

На первом этапе обучения дети чаше всего испытывают затруднение с письмом: быстро устаёт рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв; ребёнок не укладываемся в общий темп работы.

Развитые детские руки нужно не только для школы, но и для всей последующей жизни детей. Поэтому наиболее верный путь — не ждать школу, а готовиться к ней.

**Полезные книги…**