

## **Развитие мелкой моторики у детей с особенностями психофизического развития**

*Истоки способностей и дарования детей  
находятся на кончиках пальцев*

*В.А.Сухомлинский*

Одним из факторов психологического базиса для развития высших психических функций у детей является развитие крупной (или общей) и мелкой (или ручной) моторики. Моторика — это совокупность двигательных реакций, свойственных детскому возрасту.

Общеизвестно, что базовые «схемы-движения» обеспечивают психофизиологические основы любого действия: видения, слышания, говорения, письма, чтения. С учетом этого положения, одной из важных задач развития моторики является координация движений целостной системы тела ребенка и частных систем координации движений (рука — зрение, зрение — слух, рука — зрение — слух, слух — речь и др.), способствующих установлению связей между умениями видеть, слышать, чувствовать, двигаться, говорить.

Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга.

Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков. У детей с особенностями психофизического развития наблюдается замедленное развитие двигательной сферы. Движения зачастую неловки, плохо координированы, чрезмерно замедленны или, напротив, импульсивны. Особую сложность для таких детей, вследствие существенных отклонений у них в развитии тонкой моторики, представляет застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование ботинок, т. е. так называемые навыки самообслуживания.

Исследования ученых доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга

При выполнении каждого упражнения нужно стараться вовлекать все пальчики, упражнения выполнять как правой, так и левой рукой. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без труда, чтобы занятия приносили ему радость.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на умственное развитие

При организации работы по укреплению мышц рук, развитию ловкости и координации движений используйте разнообразное спортивное оборудование, игрушки и мелкие предметы.

Личный контакт с ребенком, атмосфера увлеченности и радости помогает детям чувствовать себя уверенно при проведении подобных упражнений.

**Для того чтобы их выполнение стало увлекательной игрой, используйте разнообразные приемы:**

- пальчиковая гимнастика
- показ при помощи рук различных изображений («очки», «стул», «зайка», и др.)
- конструирование из счетных палочек
- лепка из соленого теста, пластилина или глины
- разрывание бумаги на мелкие кусочки
- сминание, а затем разглаживание ладонями и пальцами скомканного листа бумаги
- выкладывание из камушков и ракушек на бумаге декоративных узоров, букв, геометрических фигур
- «нанизывание» бус и пуговиц на леску, тесьму или проволоку
- завязывание бантов и узлов
- перебирание и сортировка различных круп и семян (фасоль, горох, бобы, и т. д.)
- сматывание шерстяной или хлопковой пряжи в клубки

**Упражнения для развития моторики:**

1. Составление контуров предметов (например, стола, дома) сначала из крупных, затем из более мелких палочек.
2. Составление цепочки из 5-10 канцелярских скрепок разного цвета.
3. Вырезание из бумаги какой-либо фигуры правой и левой рукой.
4. Нанизывание пуговиц, крупных бусинок на шнурок, а мелких бусин, бисера – на нитку с иголкой.
5. Сортировка бобов, фасоли, гороха, а также крупы (пшеница, гречка, риса).
6. Застегивание и расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков.
7. Завинчивание и отвинчивание шайбы, крышек у пузырьков, баночек.
8. Доставание бусинок ложкой из стакана.
9. Складывание мелких предметов (например, пуговиц, бусин) в узкий цилиндр.
10. Наматывание нитки на катушку и сматывание её в клубок.
11. Продевание нитки в иголку.
12. Пришивание пуговиц и сшивание материалов различными видами швов.
13. Стирание ластиком нарисованных предметов.
14. Капание из пипетки в узкое горлышко бутылочки.
15. Надевание и снятие колечка (массаж пальцев).
16. Втыкание канцелярских кнопок в деревянный брусок.
17. Комканье платка (носовой платок взять за уголок одной рукой и вобрать в ладонь, используя пальцы только этой руки).
18. Прикрепление бельевых прищепок к горизонтально натянутой веревке.

19. *Перебирание четок или бус одновременно двумя руками*
20. *Нахождение спрятанных предметов в «сухом бассейне» с горохом и фасолью (в пластиковых ведрах или тазиках).*
21. *Сжимание и разжимание эспандера.*
22. *Катание резиновых, пластмассовых, деревянных, поролоновых мячей с шипами ("ёжиков").*
23. *Игры с конструктором, мозаикой и другими мелкими предметами.*

Правильное развитие мелкой моторики определяет также формирование у ребенка сенсомоторной координации - согласованного действия рук и глаз. С помощью зрения ребенок изучает окружающую действительность, контролирует свои движения, благодаря чему они становятся более совершенными и точными.

Глаз как бы «обучает» руку, а с помощью ручных движений в предметах, которыми манипулирует ребенок, открывается больше новой информации. Зрение и движения рук становятся основным источником познания ребенком окружающей действительности. Изучая всевозможные предметы, трогая и ощупывая их руками, ребенок приходит к пониманию причинных связей. Чем старше становится ребенок, тем активнее он использует руки и пальцы, чтобы повторить увиденное или осуществить задуманное.

### **Игры и упражнения, направленные на развитие зрительно-моторной координации**

#### *Кулак – ребро – ладонь*

Ребенку показывают три положения руки на плоскости. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости. Ребенок выполняет пробу вместе со взрослым. Упражнение выполняется сначала правой, потом левой, затем двумя руками вместе. Затем взрослый называет положение, а ребенок его выполняет. Как усложнение может быть задание выполнять словесные инструкции, а показ будет не соответствовать ей.

#### *Колечко*

Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. В прямом и обратном порядке, каждой рукой отдельно, затем вместе. Затем по указанию взрослого, не последовательно (с мизинцем, с указательным).

#### *Ухо-нос.*

Левой рукой взяться за кончик носа, правой за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с «точностью до наоборот».

#### *Лягушка*

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит ладонью на столе. Одновременно менять положение рук. Усложнение состоит в ускорении.

#### *Замок*

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет воспитатель. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя.

*Послушные пальчики.*

Ребенок кладет руки ладонями на стол и по указанию взрослого поднимает вверх палец. Упражнение выполняется сначала одной рукой, затем двумя.