

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев», В. А. Сухомлинский.

Самый благоприятный период для развития интеллектуальных и творческих возможностей человека – от 3 до 9 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. Именно в этом возрасте необходимо развивать память, восприятие, мышление, внимание.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений рук. Каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов.

Рекомендуется стимулировать умственное развитие детей путем тренировки движений пальцев рук. Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему ребенка. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлексорно с ними связанные.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая, не только оказывает благоприятное влияние на умственное развитие, но и подготавливает ребенка к рисованию и письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений – это в дальнейшем облегчит приобретение навыков письма.

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

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

- пальчиковые игры;
- показ при помощи рук различных изображений («очки», «стул», «зайка», и др.) которыми сопровождается чтение потешек, сказок;
- 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 (рис, фасоль, горох, бобы, пшено, гречка и т. д.);
- сматывание шерстяной или хлопковой пряжи в клубки;
- массаж пальцев.

Массаж пальцев начинают с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию.

Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками («приговорками»).

**Самомассаж ладонных поверхностей:
самомассаж грецкими орехами.**

С помощью грецкого ореха можно массировать запястья, кисти рук ребенка, ладони, пальцы, тыльные стороны кистей, межпальцевые зоны. Желательно иметь орехи различной величины, круглой и продолговатой формы, с гладкой и бугристой поверхностью. Ниже приведены некоторые полезные упражнения, которые можно выполнять с орехами.

1. Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.
2. Кончиками пальцев одной руки «ввинчивать» орех в середину ладони другой руки.
3. Прокатывать орех по поверхности ладони, лежащей на столе, от кончиков пальцев до запястья.
4. Скатывать орех с тыльной стороны кисти рук, как с горки.
5. Прокатывать орех между ладонями от пальцев к запястью и обратно.
6. Раскатывать орех по поверхности стола ладонью кругообразными движениями, как пластилин.
7. Удерживать орех между пальцами обеих рук, сложив их в щепоть.
8. Прокатывать один орех растопыренными пальцами ведущей руки.
9. Удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки.
10. Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Самомассаж шишками сосны, кедра, ели с элементами пальчиковой гимнастики. Самомассаж ладоней колючими резиновыми шариками для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей.

Выполняем движения с колючими резиновыми шариками в соответствии с текстом.

Наш волшебный мудрый ёжик (прокатываем по левой руке)
Не нашёл в лесу дорожек (прокатываем по правой руке).
Ёжик колет нам ладошки (катаем между ладоней вертикально),
Поиграем с ним немножко. Если будем с ним играть (катаем между ладоней горизонтально).
Ручки будем развивать. Ловкими станут пальчики (катаем между ладоней по кругу),
Умными — девочки, мальчики (правая рука вверх).
Ёжик нам ладошки колет (катаем между ладоней по кругу),
Руки нам готовит к школе (левая рука вверх).
Уходи, колючий ёж (убирают ёжика на край стола),
В тёмный лес, где ты живёшь! Ёж ушёл к себе домой (пальчики "шагают" по столу),
Отдохнём и мы с тобой!

Самомассаж шишками сосны, кедра, ели, грецким орехом с элементами пальчиковой гимнастики для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения иммунитета детей.
Мишка по лесу ходил (пальчики шагают по столу),
Много шишек находил, Много шишек находил (удары кулачки-ладошки поочередно),
В детский сад нам приносил. Жене шишку подарил! Раз, два, три, четыре, пять (загибают пальчики на обеих руках)!
Будем с шишкой мы играть (разгибают пальчики на обеих руках)!
Будем с шишкой мы играть (прокатывание шишки между ладонями),
Между ручками катать! В ручку правую возьмём (сильно сжимаем шишку в правой руке),
И сильнее её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.
В ручку левую возьмём (сильно сжимаем шишку в левой руке).
И сильнее её сожмём! Руку быстро разжимаем (катаем шишку по столу), На столе её катаем. Мы закончили катать (убираем шишку на край стола), Будем пальчики считать! На одной руке считаем, пальцы быстро загибаем. Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальцы на правой руке)!

На другой руке считаем, пальцы быстро загибаем. Раз, два, три, четыре, пять (загибаем пальцы на левой руке)!

А сейчас соединяем. И ещё раз посчитаем. Раз, два, три, четыре, пять (пальчики обеих рук здороваются)!

Пальцы мы не потеряли, очень весело играли. Пальчики свои встряхнём (встряхиваем кисти обеих рук),

Заниматься мы начнём (продолжаем)! Сосновую шишку возьму я в ладошку (катаем шишку между ладоней),

В ладошке ее покатаю немножко. Кручу и катаю, катаю - кручу, ладошки и пальчики ей щекочу. Я шишкой своей проведу по ладошке (проводим шишкой вдоль ладони),

И сразу на ней появились дорожки. Я шишку легонько сжимаю, сжимаю (аккуратно сжимаем шишку одной рукой).

Пальчиковые игры.

«Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики (пальцы рук соединяются ритмично в «замок»).

Мы с тобой подружим маленькие пальчики (ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).

Раз, два, три, четыре, пять (поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев).

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать (руки вниз, встряхнуть кистями).

Так пальчики я свои разминаю (а затем другой рукой)!

«Домик»

Раз, два, три, четыре, пять (разжимание пальцев, по одному, начиная с большого).

Вышли пальчики гулять (ритмичное разжимание всех пальцев одновременно).

Раз, два, три, четыре, пять (сжимание по очереди широко расставленных пальцев, начиная с мизинца).

В домик спрятались опять (ритмичное сжимание всех пальцев одновременно).

«Прогулка»

(При выполнении этого упражнения дети сидят на своих местах и ритмично, поочередно, скачками двигают по поверхности стола от себя к его противоположному краю прямые пальцы обеих рук).

Пошли пальчики гулять (пальцы сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу).

А вторые — догонять (ритмичные движения по столу указательных пальцев).

Третьи пальчики — бегом (движение средних пальцев в быстром темпе).

А четвертые — пешком (медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола).

Пятый пальчик поскакал (ритмичное касание поверхности стола мизинцами).

И в конце пути упал (стук кулаками по поверхности стола).

«Человечки»

Побежали вдоль реки (движение указательных и средних пальцев по поверхности стола от себя к краю).

Дети наперегонки (Повторить несколько раз.)

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим (резкие движения прямыми кистями рук вниз и вверх).

Мы морковку трем (пальцы рук сжаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя).

Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующее посыпание солью из щепотки).

Мы капусту жмем (интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки).