

Простые игры и упражнения для развития мелкой моторики и зрительно-моторной координации

«Рука – это инструмент всех инструментов»

(Аристотель)

Один из навыков, который должен быть сформирован к тому времени, когда ребенок пойдет в школу – это развитие точных движений (тонкой моторики).

Для того, чтобы ребенок красиво и аккуратно писал, необходимо развивать координированные движения мелких мышц, составляющих кисть руки. Техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания.

Родителей должно насторожить, если ребенок активно поворачивает лист бумаги при рисовании или раскрашивании. В этом случае ребенок заменяет умение менять направление линии при помощи тонких движений пальцев поворачиванием листа. Весь комплекс упражнений по развитию мелкой моторики можно разделить на три части:

Пальчиковая гимнастика.

Упражнения для пальцев и кистей рук с использованием различных предметов.

Отработка графических навыков.

Подготовка руки к письму начинается задолго до поступления ребенка в школу. Очень важно развивать навыки, необходимые для овладения письмом, а также создавать условия для накопления ребенком практического опыта. И здесь могут помочь такие знакомые всем упражнения, как:

Лепка. Просто замечательное занятие на развитие мелкой моторики у дошкольников. Перед лепкой ребенку любого возраста обязательно дайте размять пластилин. Это очень полезное упражнение для развития мелкой

моторики. В этом плане обычный отечественный пластилин гораздо полезнее, чем мягкий импортный.

Упражнения с бумагой:

1) мять – развитие силы рук (после этого получится «шарик», который можно бросать в корзину с расстояния);

2) рвать (развитие соотносящих движений) – захватываем пальцами обеих рук лист и тянем в разные стороны;

3) делать аппликации из бумажных шариков (смять бумагу, нарвать ее на полоски, затем полоски нарвать на квадраты, скатать каждый квадратик на ладошке в шарик, шариками выкладывается силуэт – например, кошка, барашек, тучка).

Сортировка мелких предметов.

Очень важно, чтобы ребёнок это делал либо щепотью (тремя пальчиками), либо способом «пинцетного захвата», то есть захватывал двумя пальчиками – большим и указательным. При этом остальные пальчики должны быть подогнуты и не мешать.

Покажите правильный способ выполнения этого упражнения.

Вырезание ножницами.

Вырезание различных фигурок из старых открыток, журналов - полезное и увлекательное занятие для будущих первоклассников.

Старшие дошкольники начинают овладевать навыками силуэтного вырезания без предварительной прорисовки, подготовки линии контура.

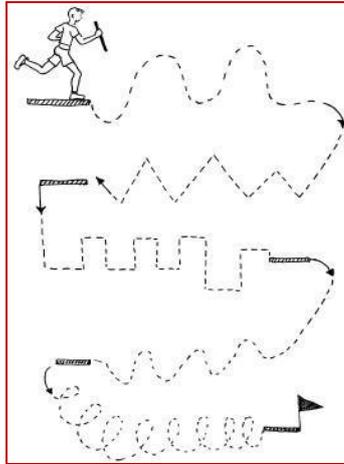
Игры - шнуровки:

В играх с шнурованием также развивается глазомер, внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки. А также, что не маловажно, игры-шнуровки косвенно готовят руку к письму и развивают усидчивость.

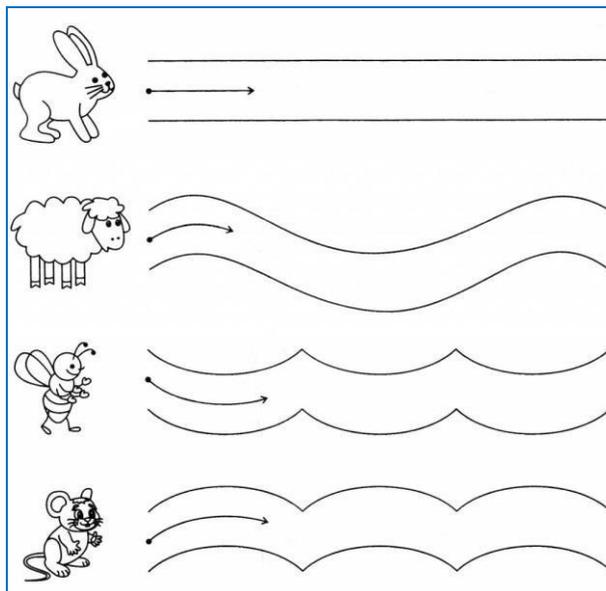
Отработку графических навыков помогут развить такие упражнения, как:

Рисование линий, фигурных дорожек. Ребенка просят провести фигурную дорожку, соединив линию штриховки. При прохождении дорожки ребенку

следует стараться, как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий.

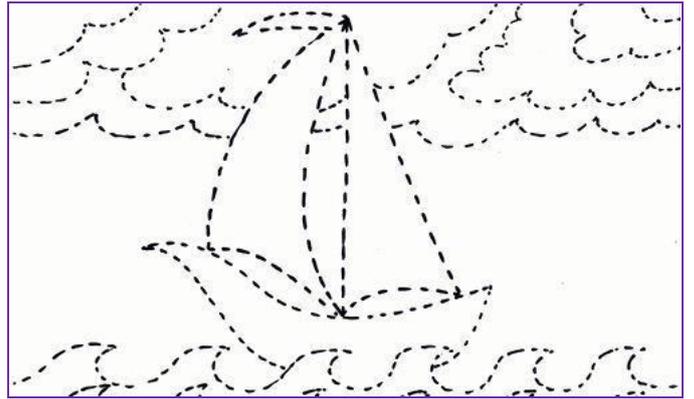
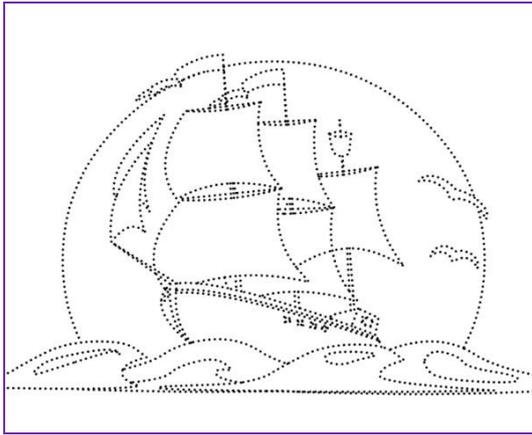


Ребенка просят провести линию посередине фигурной дорожки. При выполнении задания надо обратить особое внимание на то, что нельзя касаться стенок (особенно в лабиринтах, линия должна идти посередине дорожки). Карандаш от бумаги не отрывается, и лист бумаги не переворачивается.



По контурам.

Ребенка просят соединить точки для того, чтобы получился завершённый рисунок.

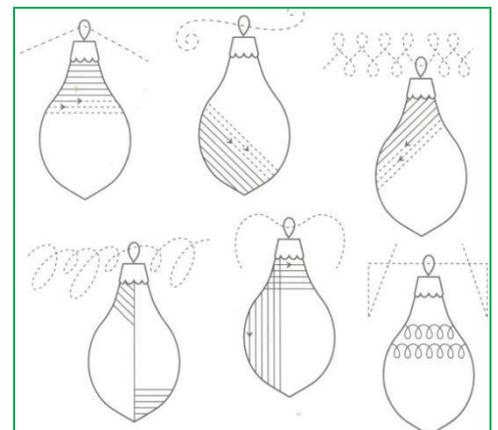
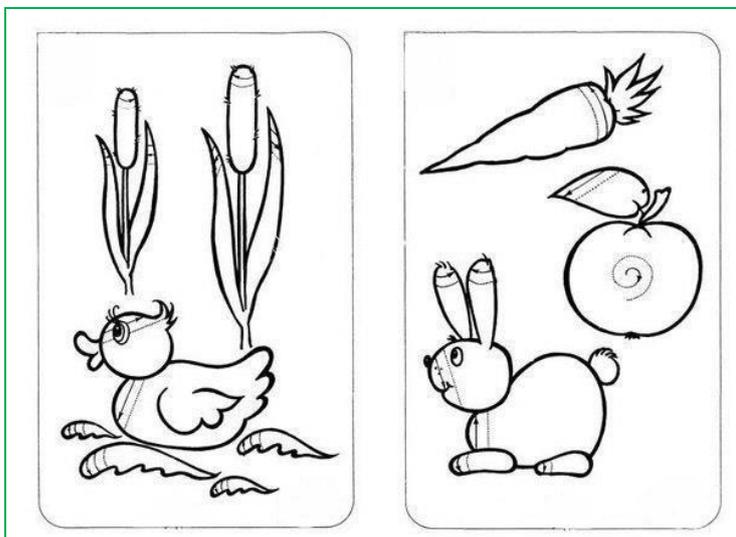


Штриховки с различным направлением движения руки.

Штриховка - одно из важнейших упражнений. Правила штриховки:

- штриховать только в заданном направлении;
- не выходить за контуры фигуры;
- соблюдать параллельность линий;
- не сближать штрихи, соблюдать расстояние.

Ребенка просят выполнить различные виды штриховок по образцам: вертикальные (сверху вниз, горизонтальные (слева направо, наклонные, «клубочками») (круговые движения руки, полукругами. Линии сложной формы должны выполняться одним движением кисти руки. Штриховки вначале должны быть крупными, по мере приобретения ребенком навыка выполнения их размер уменьшается. При этом надо обратить внимание на уменьшение амплитуды движений кисти руки.



Раскрашивание. Простой и эффективный способ подготовки руки к письму - книжки-раскраски. Раскрашивая любимые картинки, ребенок учится держать в руке карандаш, использует силу нажима. Это занятие тренирует мелкие мышцы руки, делает ее движения сильными и координированными. Рекомендуется пользоваться цветными карандашами, а не фломастерами.

Можно предложить ребенку копировать понравившиеся рисунки на прозрачную бумагу. Очень полезны орнаменты и узоры, так как в них присутствует большое количество изогнутых линий, что является хорошей подготовкой руки ребенка к написанию прописных букв.

Обводка.

Очень хорошо обводить трафареты, шаблоны, обводка по фигурным линейкам, объемным и плоскостным изображениям предметов. Обводить можно все, что попадет под руку: дно стакана, перевернутое блюдце, собственную ладонь, ложку и т. д.

Все эти упражнения приносят тройную пользу ребёнку: во-первых, развивают мелкую моторику его руки, подготавливая к овладению письмом, во-вторых, формируют у него художественный вкус, что полезно в любом возрасте, в-третьих, детские физиологи утверждают, что хорошо развитая кисть руки “потянет” за собой развитие интеллекта.

Ежедневно предлагайте детям такие занятия! Такая всесторонняя тренировка отлично развивает мелкую моторику и зрительно – моторную координацию.

С уважением,
учитель-дефектолог
МБДОУ «Детский сад № 38»
Нечуговских Марина Ивановна