

Система упражнений на развитие мелкой моторики у детей

5- 7 лет

Можно предложить следующие игры.¹

«Переложить игрушки». Ребенок сидит за столом, перед ним высокий прозрачный сосуд, справа лежат мелкие предметы (пуговицы, фишки). Ребенок должен, держа сосуд левой рукой, правой бросать в него предметы. Затем фишки высыпаются стол и ребенок действует левой рукой.

«Забей мяч в ворота». Играющий сидит за столом, у него небольшой шарик. На другом конце стола — «ворота». Нужно прокатить мячик по столу так, чтобы он попал в ворота.

Можно играть вдвоем, тогда логопед и ребенок сидят по разные стороны стола, а ворота находятся посередине.

«Перебираем крупу». Необходимы две пустые коробочки и одна — со смешанными гречкой и рисом, крупными и мелкими буинками, картонными квадратиками и кружками и пр. Работая двумя руками, ребенок должен разделить смесь на две части.

«Разорви лист по линиям». Лист бумаги произвольно расчерчиваются на части. Нужно разорвать его руками точно по линиям. Можно также нарисовать на бумаге фигуры, предметы.

«Шаловливый котенок». Заранее разматывается клубок ниток. Сначала правой, а затем левой рукой нужно смотать клубок.

«По кочкам через болото». На столе рассыпают мелкие камешки — «кочки». Зажав в щепотку 1, 3, 5 пальцы одной руки, ребенок шагает указательным и безымянным «по кочкам» с одного края стола другому, «выбираясь из болота». Следить, чтобы на весу всегда был только один палец. «Кочки» можно нарисовать и на бумаге.

«Гармошка». Взять большую пуговицу с двумя отверстиями. В оба отверстия продеть толстую нитку и завязать, чтобы образовалось кольцо. Разместив пуговицу

¹ Большакова С.Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. — М., ТЦ Сфера, 2005. — 64с.

посередине, зацепить указательным и средним пальцами каждой руки петельки по обе стороны от нее и, вращая руками нитку, как скакалку, закрутить пуговицу. Нитка станет раскручиваться и, пружиня, закручиваться в другую сторону. Задача ребенка — не дать «гармошке» остановиться, все время совершая сводящие и разводящие движения пальцами.

«Строители». Для игры подойдут небольшие кубики, кольца от пирамидок. Ребенку дается задание собрать из мелких кубиков один большой, построить башню, колодец, скамейку, стульчик, диван, домик, поезд, заборчик, телевизор, машину:

«Шофер». На столе раскладываются маленькие предметы (фигурки животных, солдатики, кубики) на расстоянии 5—7 см друг от друга. Понадобится также фишка — пластмассовый или деревянный кружок. Передвигая фишку одним пальцем, нужно «объехать» все препятствия, ничего не задев. Играть попеременно разными пальцами.

«На морском берегу». Для игры понадобятся дощечка с накатанным слоем пластилина и горсть мелких камешков. Малышу предлагается выложить на дощечке фигурки из камешков: солнышко, облако, дерево, змею, мячик, удочку, рыбку.

«Шнуровка». Берется большая карточка, на которой по краям, а также в центре в определенной последовательности сделаны отверстия. Края отверстий окрашены в разные цвета. При помощи длинной толстой нитки ребенок выполняет следующие задания:

- а) провести нитку через все отверстия по краю карточки;
- б) протянуть нитку в каждое второе отверстие;
- в) провести нитку только через дырочки, обведенные красным (чередую красное и синее и т.д.);
- г) выполнить «обметку через край»;
- д) в центре карточки сделать шнуровку, как в ботинках.

«Художник». Ребенок ставит локоть ведущей руки на стол, берет в руки «волшебную палочку» (указку, карандаш, счетную палочку). По просьбе взрослого «волшебная палочка» рисует по воздуху предметы, фигуры, пишет буквы. Рука при этом остается неподвижной, работают только пальцы и кисть. Следить, чтобы «палочка» была зажата пальцами правильно и «рисунок» был похож. Можно предложить также задания на «срисовывание» простых контурных изображений: лодочка, ракета, человечек, коробочка, лампочка, коврик, стакан, груша, бублик.

«Вязание». На обеих руках приготовить большие и указательные пальцы, остальные прижать к ладони. Пальцы левой руки неподвижны, «вяжут» только два пальца на правой руке: большой палец правой руки соединить с указательным пальцем левой руки, второй палец – на весу. Затем указательный палец правой руки приставить к большому пальцу левой руки, остальные пальцы разъединить. Двигая кистью и пальчиками правой руки, «вязать». Повторить упражнения левой руки.

«Будь внимательным!» Ребенок убирает руки за спину. Педагог дает команду показать на каждой руке определенное количество пальцев (например, «покажи на правой руке 3 пальчика, на левой руке - 4»). Ребенок выполняет задание за спиной и вытягивает руки вперед. Правильность проверяется совместно.

Игры с пуговицами и бусинами — нанизывание на нитку, застёгивание пуговиц на петли, перебирание пальцами бус из пуговиц или бусин. Можно нашить на одну ткань пуговицы разных размеров, а на другую — разные петли. Ребёнок будет тренировать пальчики, одновременно развивая сообразительность и осваивая понятия большой-маленький.

Пазлы – красочные картинки разовьют внимательность, сообразительность, координирование работы глаз и кистей и нужную нам мелкую моторику.

Катание ладошкой карандашей, шариков по столу или другой поверхности.

Такое занятие — дополнительный массаж ладошек и улучшение координации движений кисти.

Нитяные узоры. Для работы нужны толстые тяжелые нитки либо тонкие веревочки. Пользуясь карточками-образцами, требуется выполнить задание на выкладывание узоров, петель, завязывание узелков и связывание веревочек.

Одним из самых эффективных способов развития мелкой моторики являются **игры-шнуровки по Монтессори**²

- развивают сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук; развивают пространственное ориентирование, способствуют пониманию понятий: «вверху», «внизу», «справа», «слева»; формируют навыки шнуровки (шнурование, завязывание шнурка на бант);
- способствуют развитию речи;

² Монтессори М. Педагогические методики. М.: 1992,

- развивают творческие способности.

Познают мир "руками" не только крохотные малыши - игрушки, которые требуют работы кисти, пальцев полезны и детям постарше. И тут много новенького. Вернее, относительно новенького. Мария Монтессори почти сто лет назад давала своим детям кусочки кожи с дырками и шнурки - и руки развивает, и сосредотачиваться учит, и в жизни пригодится. В играх с шнурованием также развивается глазомер, внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки(мелкая моторика), а это в свою очередь влияет на формирование головного мозга и становления речи.

Задача педагогов и детских психологов - донести до родителей значение игр на развитие мелкой моторики. Родители должны понять: чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не отступать, если задания покажутся трудными, не забывать хвалить ребенка.

Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук.

1. Ребенок опускает кисти рук в сосуд, заполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы). 5 - 10 минут как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб ребенок с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощупывая пальцами его отдельные элементы.
2. Опознание фигур, цифр или букв, "написанных" на правой и левой руке.
3. Опознание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант - ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.
4. Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр. Для детей школьного возраста лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опознавание слепленных букв с закрытыми глазами.
5. Исходное положение - сидя на коленях и на пятках. Руки согнуты в локтях, ладони повернуты вперед. Большой палец противопоставлен остальным.

Одновременно двумя руками делается по два шлепка каждым пальцем по большому пальцу, начиная от второго к пятому и обратно.

6. "Резиночка". Для этого упражнения можно использовать резинку для волос диаметром 4-5 сантиметров. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360% сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рубкой.
7. . Перекатывание карандаша между пальцами от большого к мизинцу и обратно поочередно каждой рукой.
8. Игра "Разноцветные снежинки" (возраст - 4 года). Направлена на развитие мелкой моторики рук, формирование аккуратности.
Материал: фломастеры, белая бумага, ножницы.
Ведущий показывает, как сделать снежинки из листов бумаги, прорезая их. После того как дети сделают много разных снежинок, он говорит, что снежинки получились хоть и разные, но одноцветные. Тут пришли друзья-фломастеры и подарили снежинкам разноцветные платья. Ведущий просит детей раскрасить снежинки.
Т.к. снежинки получаются ажурными, необходимо, чтобы бумага была попрочнее. Движения по закрашиванию влияют на развитие мелкой моторики рук.
9. "Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки")
Взрослый, сядя напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо "фигуру" (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены - любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки - повторить "фигуру". Задание здесь усложняется тем, что ему еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.
10. Игры с рисованием. Если у ребенка плохо развита мелкая моторика и ему трудно обучаться письму - то можно поиграть в игры с рисованием. Скажем, обводить наперегонки квадратики или кружочки или продвигаться по

нарисованному заранее лабиринту (наиболее интересно, когда ребенок рисует лабиринт для родителя, а родитель - для ребенка. И каждый старается нарисовать позапутаннее). Сейчас в продаже есть много разных трафаретов всевозможных геометрических фигур, животных, но, в принципе, их легко изготовить и самим.

11. Игры с предметами домашнего обихода.

Пальчиковые игры.

Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные, простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе.³

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. Самым простым является изображение пальцами различных фигурок.

1. «Флажок». Четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.
2. «Очки». Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.
3. «Бинокль». Большой палец каждой руки вместе с остальными образует кольцо. Посмотреть в «бинокль».
4. «Стол». Левую ладонь сжать в кулак, поставить на стол, правую раскрыть и положить сверху.
5. «Стул, кресло». Поставить на стол сжатый кулачок правой руки, левую приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку.

³ Узорова О.В. «Пальчиковая гимнастика» /Узорова О.В., Нефёдова Е.А. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002 – 127 с.

6. «Бочка». Не плотно сжать руку в кулачок.
7. «Птичка пьет из бочки». Поднести к «бочке» вторую руку, указательный палец опускать в отверстие и поднимать.
8. «Миска, гнездо». Соединить округлые ладони.
9. «Птичка в гнезде». Соединить округлые ладони, большие пальцы спрятать вовнутрь.
10. «Птицы в гнезде». Обхватить все пальцы правой руки левой ладони, шевелить ими.
11. «Крыша, башня, дом». Кончики пальцев рук соединить в наклонном положении ладони.
12. «Магазин с прилавком». Положение рук то же, но указательные пальцы соединены по всей длине.
13. «Покупатель и продавец». Положение то же, но большие пальцы расположить по обе стороны «прилавка».
14. «Мостик». Положение рук горизонтальное, кончики пальцев касаются друг друга.
15. «Кораблик». Округленные ладони снизу плотно прижаты друг к другу и слегка приоткрыты сверху.
16. «Елка». Пальцы обеих рук скрещены под углом друг к другу.
17. «Солнечные лучи». Скрещенные руки приподняты вверх, пальцы разведены.
18. «Скворечник». Кончики пальцев, вытянуты вверх, соединить, большие пальцы загнуть внутрь.
19. «Беседующие человечки». Поставить на стол два кулака с поднятыми вверх большими пальцами.

20. «ворота». Кисти рук поставить на ребро, свести кончики пальцев. Открыть и закрыть «ворота».
21. «Цепочка». Большой и указательный пальцы левой руки образуют кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальцев правой руки: большой – указательный, большой – средний и т.д. Поменять положение пальцев на левой руке и продолжить упражнение.
22. «шарик». Пальцы каждой руки соединить в щепотки и приблизить друг к другу. Дуть на них, при этом пальцы принимают форму шара. Затем шар сдувается, и пальцы принимают исходное положение.
23. «Колокольчик». Локти поставить на стол, пальцы обеих рук образуют замок. Средний палец одной руки опущен вниз, как язычок колокольчика, и ребенок им двигает.
24. «Летит оса». Пальцы сжать в кулак, один поднять вверх. Выполнить им вращательные движения. Повторить другими пальцами.
25. «Лиса». Ладони прижать друг к другу. Согнуть вовнутрь мизинцы и указательные пальцы, большие поднять вверх.
26. «Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки поставить на стол, два пальца левой руки «взбираются» вверх по предплечью.
27. «Полет птицы». Руки повернуть ладонями к себе и скрестить у запястий. Большие пальцы цепляются друг за друга. Остальные пальцы растопырить и махать ими.

Инсценировки.

При помощи пальцев можно инсценировать рифмованные истории, потешки. Пальцевые игры могут проводиться с детьми как индивидуально, так и использоваться в ходе физкультминуток.

1. Игра "Два козленка"

(На обеих ручках прижимаем большими пальцами средние и безымянные).

Как-то раз к кому-то в гости

Шёл козлёнок через мостик,

(Держим кисти горизонтально, сближаем руки).

А навстречу шёл другой,

Возвращался он домой.

(На первый слог каждой строчки соединяем руки с размаха).

Два рогатых глупых братца

Стали на мосту бодаться,

Не желая уступить

И другого пропустить.

Долго козлики сражались,

Разбегались и толкались.

Вот с разбега лбами - бух!

(На слово "бух" - хлопаем в ладоши).

И с моста в водичку - плюх!

(Роняем руки на колени).

2. Игра "Пять утят "

Пять утят плывут вперёд,

На берегу их мама ждёт,

(Одна из рук - "мама утка" - стоит на столе, опираясь на локоть. Пальцы сложены щепоткой. Вторая рука - утята. Выполняем волнообразные движения по направлению к "утке").

Количество разогнутых пальцев соответствует количеству утят)

Но только четверо утят

Вернулись к мамочке назад.

(постепенно пальцы загибаются)

Четверо утят плывут...

Трое утят плывут...

Двое утят плывут...

Вот один плывёт вперёд,

На берегу его мама ждёт,

(На слова "На берегу их мама ждёт" "киваем" кистью руки ("мамой-уткой").

И сразу пятеро утят

Вернулись к мамочке назад.

3. Игра "Часы "

(Садимся на коврик или подушку (на колени). Перебираем пальчиками ("бежим") от коленочек до макушки).

Мышь полезла в первый раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом!",

(Один хлопок над головой).

Мышь скатилась кувырком.

(Руки "скатываются" на пол).

Мышь полезла второй раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом!"

(Два хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

Мышь полезла в третий раз

Посмотреть, который час.

Вдруг часы сказали: "Бом, бом, бом!"

(Три хлопка).

Мышь скатилась кувырком.

4. Игра "У жирафов "

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки).

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носгах, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела).

5. Игра "Перчатка"

Весёлая мышка

Перчатку нашла,

(Раскрываем ладошку, пальцы растопырены (перчатка). Поворачиваем руки то ладонью, то тыльной стороной вверх).

Гнездо в ней устроив,

(Складываем ладоши "ковшом").

Мышат позвала.

(Сгибаем - разгибаем пальцы ("зовущий" жест)).

Им корочку хлеба

Дала покусать,

(Кончиком большого пальца поочерёдно стучим по кончикам остальных пальчиков).

Погладила (отшлёпала) всех

(Большим пальцем гладим ("шлёпаем") остальные (скользящим движением от мизинца к указательному)).

и отправила спать.

(Ладони прижимаем друг к другу, кладём под щёку (спим)).

6. Наши пальчики просулись,

Потянулись, потянулись...

И встряхнулись...

(выполняем все эти движения)

По ладошке побежали

(по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот)

Побежали, побежали,

Поскакали, поскакали

(изобразите эти движения)

И устали. Сели отдыхать

(потрясите пальцами и положите руки на стол или на колени)

7. Это домик

(ладошки приставлены друг к другу)

Это крыша

(ладони сцеплены, пальцы переплетены)

А труба еще повыше

(мизинчики или безымянные пальцы поднимать то на одной руке, то на другой, то на обеих одновременно)

Пассивная гимнастика (массаж)

Массаж включает в себя следующие типы движений:

- **ПОГЛАЖИВАНИЕ**: совершается в разных направлениях.
- **РАСТИРАНИЕ**: отличается от поглаживания большей силой давления (рука не скользит по коже, а сдвигает ее).
- **ВИБРАЦИЯ**: нанесение частых ударов кончиками полусогнутых пальцев
(можно использовать вибромассажер)

- МАССАЖ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО МЯЧИКА: мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев; практический совет: мячик должен быть твердым, то есть не должен легко деформироваться (тогда воздействие будет максимальным).
- СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ: пальцы изначально сжаты в кулак; каждый палец по-очереди разгибается и массируется со стороны ладони круговыми движениями от основания к кончику.

ПАЛЬЧИКОВЫЙ ТЕАТР - это увлекательная дидактическая игра, которая:

- стимулирует развитие мелкой моторики;
- знакомит ребенка с такими понятиями как форма, цвет, размер;
- помогает развивать пространственное восприятие (понятия: справа, слева, рядом, друг за другом и т.д.);
- развивает воображение, память, мышление и внимание;
- помогает развивать словарный запас и активизирует речевые функции;
- формирует творческие способности и артистические умения;
- знакомит с элементарными математическими понятиями. (остальные упражнения представлены в приложении 1)

Пальчиковые игры

для детей 5 – 7 лет