

Пальчиками играем – речь и ум развиваем

О мелкой моторике в последнее время написано немало книг и пособий. И это не случайно.

Учёные пришли к выводу, что формирование устной речи ребёнка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Другими словами, формирование речи совершается под влиянием импульсов, идущих от рук. Это важно и при своевременном речевом развитии, и особенно в тех случаях, когда это развитие нарушено. Кроме того, 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.

На основе проведенных опытов и обследования большого количества детей была выявлена следующая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы, если же развитие движений пальцев отстаёт, то и речевое развитие ребёнка задерживается.

К сожалению, недоразвитие моторного праксиса как глобальное явление не нашло должной оценки в дефектологии и в педагогике. В настоящее время существуют противоречия в том, что теоретически разработанные упражнения по развитию мелкой моторики не находят достаточного применения на практике. В основном используются традиционные приёмы для развития тонких движений пальцев рук (упражнения на их сгибание и разгибание, сжимание кулачков и лишь изредка на растяжение и почти никогда на расслабление, способствующее дополнительному повышению тонуса пальцев рук). Только на кратковременных физминутках применяются игры, способствующие развитию мелкой моторики. Недостаточно используются игры с разнотипными движениями, которые в отличие от игр с симметричными движениями развивают резервные возможности головного мозга. Крайне мало внимания уделяется массажу и самомассажу кистей рук, способствующих оздоровлению организма.

На кистях рук располагается множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы человека, рефлекторно связанные с ними.

Самомассаж кистей и пальцев рук состоит из трех типов упражнений.

- ✓ самомассаж тыльной стороны кистей рук.
- ✓ самомассаж ладоней.
- ✓ самомассаж пальцев рук.

Массаж кистей рук

Если при массаже рефлексогенных зон попадают болезненные области, то кончиками пальцев следует равномерно надавливать на них до тех пор, пока боль не исчезнет.

Зоны позвоночника — с внешней стороны большого пальца каждой руки, на границе перехода тыльной стороны кисти в ладонную. Эти зоны начинаются от первого сустава большого пальца и доходят до области запястья. Рефлексогенная зона *шейного отдела* охватывает пределы от первого до второго сустава большого пальца;

Зона *грудного отдела* — от второго сустава и до основания большого пальца; зона *поясничного отдела* находится в области запястья.

Зоны верхних лимфатических путей — между пальцами обеих рук, на складках кожи. Причиняющий небольшую боль массаж этих зон служит стимуляцией функции очистки лимфатической системы, активизирует иммунную систему, прежде всего области шеи, плеч и верхней части груди.

Зоны области головы — на кончиках пальцев обеих рук (зоны *головного мозга* — на кончиках больших пальцев; *полости черепа* — на кончиках остальных). Регулярный массаж этих зон улучшает кровообращение в области головы. Он помогает устранить невнимательность и нервозность. Если вы с трудом засыпаете, поможет следующее простое упражнение: в течение пяти минут быстро и энергично нажимайте поочередно пальцами рук на большие пальцы.

Упражнения для развития мелкой моторики можно условно разделить на три группы.

Первая группа. Упражнения для кистей рук

- Развивают подражательную способность;
- Учат напрягать и расслаблять мышцы;
- Развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
- Учат переключаться с одного движения на другое.

Вторая группа. Упражнения для пальцев условно статические

- Совершают полученные навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

Третья группа. Упражнения для пальцев динамические

- Развивают точную координацию движений;
- Учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- Учат противопоставлять большой палец остальным.

Все эти упражнения будут полезны не только детям с задержкой в развитии речи или какими-либо её нарушениями, но и детям, у которых речевое развитие происходит своевременно.

Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях, и длительность их будет составлять не более 5 минут.

Существуют как традиционные, так и нетрадиционные формы работы по развитию мелкой моторики рук.

Упражнения по выработке обобщенного зрительного образа предмета:

- внутренние и внешние обводки плоских фигур, их штриховка;
- графические упражнения (кружок «Весёлый карандаш»);

- дорисовывание второй половины рисунка, его деталей;
- соединение по точкам;
- рисование по образцу и т. д.

Упражнения по выработке обобщенного двигательного образа предмета:

- плетение, шнуровка, завязывание узлов, бантиков, застёгивание и расстёгивание пуговиц, рисование верёвочкой;
- вышивание, вязание;
- игры «Мотайки», данное дидактическое пособие не только развивает моторику рук, но и является своеобразным тестом для выявления у ребенка его уровня знаний и расширения представления по предметным областям (логика, математика, окружающий мир, сенсорика);
- игры и упражнения с пальчиковыми буквами. Данные игры и упражнения обычно используются и на занятиях по подготовке к обучению грамоте и на кружковых занятиях по обучению чтению. С помощью пальцев рук можно построить несколько вариантов одной буквы русского алфавита;
- имитация жестом различных конкретных предметов, действий (рассказывание стихов руками);
- театр в руке (кукольный, пальчиковый, варежковый, перчаточный, театр теней);

Упражнения по выработке мускульной памяти:

- массаж и самомассаж кистей и пальцев рук мячиками-ёжиками, грецкими орехами, массажными щётками, шестигранными карандашами, катушками из-под ниток;
- Суджок терапия;
- кинезиологические упражнения. Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Кинезиологические упражнения – это комплекс движений позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. С пальчиковыми кинезиологическими упражнениями можно познакомиться в пособиях Аллы Леонидовны Сиротюк Коррекция и развитие интеллекта у дошкольников. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью.
- игры: мозаика, конструкторы, пазлы, пирамиды, волчки;
- отвинчивание и завинчивание пробок разной величины и конфигурации;
- работа с пластилином, бумагой, тканью;
- игры с бусами, чётками;
- игры с канцелярскими резинками или резинками для волос (для этого нужно резинку надеть на большой и указательный пальцы и растягивать её из стороны в сторону);
- выкладывание букв из счетных палочек и шнурка;

- игра на воображаемом пианино, выкладывание «колодца» из палочек (держат каждую палочку нужно только одноименными пальцами обеих рук);
- игра «Пальцеход» может проводиться с помощью решетки для раковины «ходить» указательными и средними пальцами по клеточкам. На каждый ударный слог стихотворения, делая по шагу. Можно ходить средними и безымянными, безымянным и мизинцем правой и левой руки поочередно или одновременно и т. д.

В зоопарке мы бродили,
К каждой клетке подходили
И смотрели всех подряд -
Медвежат, волчат, бобрят.

Можно ходить и по вот таким пуговицам, с помощью пробок.

- игры с эспандерами, губками, комканье платка (берем носовой платок за уголок и показываем ребенку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает. Можно одновременно комкать и два платка руками.

У меня живёт проглот-
Весь платок он скушал, вот!

- игры с прищепками;
-ритмичное открывание и закрывание прищепки по ходу проговаривания текста в играх - драматизациях, в стихотворных текстах-диалогах);
-собери звуковые бусы, т.е. вместо обычных фишек синего и красного цвета для обозначения гласных, согласных звуков используем прищепки соответственных цветов;
-развивать фонематическое восприятие и закреплять пространственные представления: «Собачка-ищейка» ищет в какой части слова спрятался звук [ш] на полоске – в начале слова (левый край полоски), в середине или в конце(правый край полоски);
-прищепки можно одновременно использовать и для развития сенсорики и творческого воображения, украшая фигурки, вырезанные из картона;
Все эти упражнения не только повышают потенциальный энергетический уровень ребенка, но и обогащают его знание о собственном теле, развивают внимание, произвольность, успокаивают.

С улучшением *тактильной чувствительности пальцев рук* рефлекторно улучшается тактильная чувствительность артикуляционного аппарата.

Для развития тактильной чувствительности можно рекомендовать следующие упражнения:

- работа с природным и бросовым материалом, где с помощью мелких предметов (ореховая скорлупа, чешуйки от шишек и т.д.) выкладывается узор по пластилину, нанесенному тонким слоем на фанеру;
- выполнить мозаику из пластилиновых шариков;
- геометрические фигуры, цифры, буквы;

- ощупать на бумаге закрытыми глазами узор, нанесенный иголкой на лист бумаги (можно начинать с простых геометрических фигур (круг, квадрат и т.д.);
- с закрытыми глазами ощупать фактуру материала рукой и найти в комнате предмет, сделанный из этого материала (любой рукой);

Можно сделать специальное «Тактильное домино». Деревянные пластинки прямоугольной формы 2x4, разделенные ограничителем на две части. На каждую часть приклеиваются кружочки из различных материалов: шерсти, наждачной бумаги, плёнки - самоклейки, ткани и т.п.

- «Волшебный мешочек» с закрытыми глазами, на ощупь, опознать предмет как правой, так и левой рукой;
- закрыв глаза, ощупать предмет одной рукой и найти его среди прочих другой;
- с закрытыми глазами опознать фигуры, цифры или буквы, «написанные» на его правой и левой руке педагогом (приём дермолексии);
- игры с крупами (дети очень любят играть руками в сухом пальчиковом бассейне из гречки, гороха, фасоли). Для создания «Сухого бассейна» небольшую глубокую миску (диаметром 25 см, высотой 12-15 см) нужно заполнить на 8 см промытым и просушенным горохом, гречкой или фасолью.

Погружаясь, как можно глубже в наполнитель, ручки ребенка массируются, пальцы становятся более чувствительными, а их движения - координированными.

Главное - руки должны быть в крупе по запястье, ведь таким образом снимается мышечный спазм ручек, напряженность и усталость.

Особенно полезна гречка, так как эта крупа имеет острые грани, которые необходимы для активизации нервных окончаний пальчиков.

-Самомассаж в «сухом бассейне» можно сопровождать стихотворным текстом:

В миску насыпали горох

И пальцы запустили,

Устроив там переполох,

Чтоб пальцы не грустили.

На дно бассейна можно прятать мелкие игрушки из киндер-сюрпризов.

-Разбери крупу в разные кучки, тарелочки и т.д.

-Упражнения с пшеном в стакане. Очень любят дети кашу «варить». Помешивая каждым пальцем руки крупу в стакане. При этом необходимо следить за тем, чтобы двигался только палец, а не сама кисть.

Таким образом, тренировка тонких движений пальцев рук:

-оказывает огромное влияние на развитие высшей нервной деятельности ребенка;

-функция движения руки всегда тесно связана с функцией речи: развитие первой способствует развитию второй, т.к. моторные и речевые центры в коре головного мозга расположены рядом;

-развитие функций обеих рук обеспечивает развитие «центров» речи в обоих полушариях, и как следствие, даёт преимущества в интеллектуальном развитии, поскольку речь теснейшим образом связана с мышлением.

-ритмичные движения пальцев рук - необходимое средство повышения функционального состояния больших полушарий и общего усиления ассоциативной функции мозга.

Систематическая работа в данном направлении позволяет достичь положительных результатов, кисть руки приобретает хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, меняется нажим, что в дальнейшем помогает детям легко овладеть навыком письма.

Интернет - источники

1. <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/razvitie-i-obuchenie/>
2. <http://nadejda-zato.ucoz/.ru>