

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования муниципального образования Динской район
«Центр творчества ст. Новотитаровской»**

Методическая разработка по теме:

**«Комплекс упражнений для развития мелкой моторики как основы
формирования графомоторных навыков у младших школьников с
ограниченными возможностями здоровья»**

**Учитель – логопед
Лыга Нина Николаевна**

**ст. Новотитаровская
2023 год**

Аннотация

Представленная методическая разработка «Комплекс упражнений для развития мелкой моторики как основы формирования графомоторных навыков у младших школьников с ограниченными возможностями здоровья» построена на развитии мелкой моторики руки у детей дошкольного и младшего школьного возраста, а также развитию графомоторных навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основная аудитория, на которую рассчитана данная методическая разработка – педагоги дополнительного образования, учителя общеобразовательных школ и воспитатели дошкольных учреждений.

Данные методические рекомендации призваны помочь педагогам дополнительного образования, учителям начальной школы и всем, кто работает с детьми с ОВЗ подготовить их к овладению навыками письма, рисования, ручного труда, что поможет избежать многих проблем школьного обучения.

Оглавление

1. Введение	стр.4
2. Научно-теоретические основы развития мелкой моторики у младших школьников.	стр.5
3. Принципы коррекционной работы.	стр.7
4. Содержание работы по развитию мелкой моторики у младших школьников с ОВЗ.	стр.8
5. Средства развития мелкой моторики.	стр.9
6. Работа по формированию графического образа букв (графемы).	стр.20
7. Рекомендации педагогам, родителям.	стр.24
8. Заключение.	стр.25
9. Список литературы	стр.26
10. Приложения	стр.27

1. Введение

Одной из сторон общего развития младших школьников с ОВЗ является развитие речи. Речь в целом, а также письменная речь явление многогранное. Важной её составляющей считается письмо как способность с помощью графических знаков выражать содержание речи, мысли человека. Владение письменной речью, а, следовательно, и графическими навыками, одна из важнейших сторон общего развития ребёнка с ОВЗ. Переделать уже сформировавшийся, пусть даже плохой, медленный по темпу и неразборчивый почерк и связанный с ним графический навык очень сложно. Графический навык это привычные типовые положения кисти пишущей руки, ее движения. Понятие «графический навык» вбирает все содержание графики, включающий в себя начертание письменных букв или печатных знаков букв. Формирование графомоторных навыков письма, является процессом длительным и непростым. Отмечается, что графические навыки в младшем школьном возрасте вырабатываются в процессе длительных упражнений. Личный опыт работы показывает, что значительная часть детей, поступающих в первый класс, не подготовлена к письму. Это уже с первых дней создает комплекс трудностей. Наблюдения показали, что у детей с ОВЗ часто очень мал опыт выполнения графических заданий, рисования, несовершенна координация движений руки, низкий уровень зрительно-моторных координаций, пространственного восприятия и зрительной памяти. Нередко дети не умеют правильно держать карандаш и ручку, не знают, как правильно сидеть и расположить бумагу. Сюда же подключаются проблемы с осуществлением звукобуквенного анализа. Все это затрудняет, иногда даже делает невозможным успешное формирование навыка письма и создает много проблем в процессе обучения.

2. Научно-теоретические основы развития мелкой моторики у младших школьников

Для того, чтобы правильно обучать детей письму, нужно знать, как формируются графические навыки письма, каковы наилучшие условия формирования этих навыков. Графические навыки письма относятся к сенсомоторным навыкам человека, но в отличие от большинства из них, тесно связаны с учебной деятельностью человека и обслуживают процесс письменной речи. В этом специфика и сложность их формирования. Они формируются не изолированно, а совместно с чтением, орфографией, развитием письменной речи. По исследованиям Р.Е. Левиной, Ж.И. Шиф, С.М.Блинкова, А.Р. Лурия процесс письма связан с деятельностью всех участков коры головного мозга, хотя их роль в различных видах письма не одинакова.

Следует отметить, что для овладения навыком письма развитие движений пальцев и кисти руки становится одним из базовых, так как техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания. Как правило, развитие мелкой моторики протекает постепенно в течение всего дошкольного периода. Е.В.Гурьянов указывает, что в преддошкольном возрасте дети берут в руки карандаш или ручку и чертят на бумаге, еще не контролируя, не направляя зрением свою руку, позднее подключается зрительный контроль. Занятия лепкой, конструированием, поделками из бумаги, пальчиковая гимнастика развивают мелкие мышцы руки, учат видеть форму и воспроизводить ее. Однако движения, необходимые для письма, не могут быть воспроизведены ни в лепке, ни в рисовании. Процесс письма вовлекает в работу другие движения пальцев, зрительное восприятие также подчинено иным целям, чем в изобразительной деятельности. Таким образом, эти интересные для детей занятия носят подготовительный характер. Исследовались движения пальцев у детей 4-7 лет на возможность подготовки к формированию навыка письма. Оказалось, что детям легче сгибать и разгибать большой и указательный

пальцы и труднее их вращать. При этом в большинстве случаев движения пальцев сопровождались движениями губ и языка. Это говорит о том, что организация движений на высшем уровне корковой регуляции еще недостаточно дифференцирована. Задержка развития движений пальцев рук может быть обусловлена тем, что к моменту поступления ребенка в школу еще не закончено окостенение пальцев кисти. В формировании движений и двигательных навыков очень велика роль подражания, роль словесного объяснения. Дети могут при усвоении движений ориентироваться на мускульные ощущения, получаемые с помощью ведения их руки взрослыми. К началу школьного обучения у детей должен быть достаточно развит и готов к звуковому анализу и синтезу фонематический слух. Таким образом, в процесс письма активно включаются двигательный, слуховой, зрительный и речедвигательный компоненты. Исследуя онтогенез развития действий рук ребенка, И.М.Сеченов писал, что движения руки человека наследственно не предопределены, а возникают в процессе воспитания и обучения как результат ассоциативных связей между зрительными, осязательными и мышечными изменениями в процессе активного взаимодействия с окружающей средой. В связи с этим письмо можно рассмотреть, как двигательный акт, в котором различают его двигательный состав и смысловую структуру. Двигательный состав письма сложен и своеобразен на каждой ступени овладения им. Профессор Н.А.Бернштейн в своей работе «О построении движений» отмечает, что каждый ребенок на первом этапе обучения пишет крупно, т.к. еще не завершено формирование зрительно-моторных, пространственных координаций. Кроме того, чем крупнее письмо, тем меньше разница между движениями кончика пера и движениями самой руки, т.е. проще и доступнее перешифровка этих движений. По мере освоения этой перешифровки, ребенок переносит на кончик пера сначала зрительные, а затем чувствительные коррекции и обеспечивает кончику пера нужную траекторию движения (идет уменьшение величины букв и цифр). Процесс тренировки способствует заполнению моторной памяти отлаженными элементами двигательных

программ, что создает предпосылку для автоматизации навыка письма. Таким образом, основу письма как двигательного акта составляют **графомоторные навыки**. Целенаправленные, преднамеренные действия возникают у ребенка в процессе воспитания и обучения. Недостаточность развития речи, письма, чтения начинается не в школе, а еще во внутриутробном развитии и раннем младенчестве (уже сам факт того, что ребенок не ползал или ползал по измененной схеме (назад, вбок и т.д.), может свидетельствовать о дизонтогенетическом развитии).

Одной из психологических предпосылок формирования письма является сформированность двигательной сферы тонких движений, предметных действий, их подвижности, переключаемости, устойчивости. Исходя из психологической структуры любой графической деятельности, графомоторные навыки формируются в тесной зависимости от следующих факторов: зрительного восприятия, произвольной графической активности, зрительно-моторных координаций. Знание психофизиологических особенностей развития графических навыков письма младших школьников, помогает понять, как формируется навык, какие требования можно предъявлять к письму учеников с ОВЗ, какие трудности возникают у детей при овладении графическими навыками, и позволяет выстроить правильно коррекционную работу. Недостаточное развитие руки, кисти, ручных умений или, как принято называть, мелкой пальцевой моторики осложняет формирование графомоторных навыков учеников с ограниченными возможностями здоровья, например, искажение формы и размеров букв, не соблюдение расположения букв по линии строки, ломанность письма. Считаю, что своевременная диагностика состояния моторной сферы у детей и коррекция ее нарушений может предупредить трудности освоения письма, сделает его удобочитаемым, по-настоящему, необходимым средством коммуникации, и тем самым избежать более массивных расстройств. Поэтому, развивая интеллектуальные способности детей, особое внимание уделяется развитию мелкой моторики как основе формирования графомоторных навыков. Соответственно, целью данных

рекомендаций является расширение практического инструментария педагога в работе над интенсивным развитием мелкой моторики младших школьников с ОВЗ.

Задачи, которые решались в ходе написания данной работы сводились к следующему:

- анализа литературы, которую педагог может использовать для повышения своей профессиональной компетентности в практической деятельности;
- расширение собственных представлений об особенностях влияния мелкой моторики детей на успешность обучения в школе.

3. Принципы коррекционной работы

Отметим, что формирование графического навыка письма как одного из сложнейших навыков человеческой деятельности основывается на определенных принципах обучения. Сюда включаются как общедидактические, так и принципы, вытекающие из специфики формирования графомоторных навыков письма. Такие общие принципы, как сознательность в обучении, доступность, постепенный переход от простого к более сложному, повторность, наглядность, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей, находят свое специфическое воплощение в коррекционной работе. Так, принцип наглядности, особенно важный в обучении графическим навыкам, обеспечиваю демонстрацией процесса письма на доске и в тетрадях учеников, применением таблиц, трафаретов и других пособий. Так, например, в тетрадях по штриховке при выполнении узоров первый раппорт узора прописываю, а дети продолжают его. Считаю, что невозможно обучать графическому навыку, давая только устные указания, так как путь подражания и копирования образцов хорошего письма один из основных путей формирования графических навыков. По нашему мнению, очень важно, чтобы обучение этим навыкам было сознательным. Это означает, что навыки, приемы, привычки, которые формирую, должны быть разъяснены ученикам и понятны им. Сознательному усвоению графических навыков способствует умение детей замечать и исправлять свои и чужие недочеты. Здесь хорошие результаты дает такая форма работы как работа в парах по взаимопроверке тетрадей. Считаю, что для автоматизации графомоторных навыков большое значение имеет принцип повторности, который осуществляется в основном в упражнениях. При этом упражнения должны быть сознательными, посильными, разнообразными и эффективными. Хочется отметить, что повторение особенно важно на первых этапах обучения навыку, так как за время перерывов в учении (болезни, каникул) дети довольно часто забывают правила при письме, форму букв, отдельных элементов. Например, при работе со штриховкой. К различным видам штриховки возвращаемся постоянно, постепенно отрабатывая каждый

вид. Дети с удовольствием выполняют такие работы, проявляют творческий подход, придумывая новые варианты сочетания изученных видов штриховки.

Обучение графическим навыкам обязательно проводим с учетом особенностей детей: уровня развития восприятия, скорости движений анатомического аппарата движений (кисти) и нервно-мышечного управления движениями со стороны ЦНС. Особенности развития организма учитываем при дозировке количества письменных упражнений и скорости их выполнения. Например, медлительным детям разрешаю выполнять часть задания. Дети в начале работают в своем темпе, а затем стараются выполнить задание за отведенное время. Вместе с тем надо стараться, чтобы обучение несколько опережало развитие детей на данный момент и способствовало их дальнейшему росту и развитию. Так работая с альбомами по развитию мелкой моторики, дети имеют возможность увидеть более сложные задания. Им интересно, некоторые пытаются выполнить их самостоятельно дома, спрашивают, как их выполнять. Или, например, при выполнении упражнений пальчиковой гимнастики сначала учим простые движения, а затем объединяем их в комплекс. Это предусматривают принципы постепенного нарастания трудностей, переход от простого к сложному, постепенного усложнения заданий и речевого материала с учетом «зоны ближайшего развития». Обучая детей графическим навыкам, помним о принципе учета индивидуальных особенностей: хорошо знать способности детей к письму, учитывать особенности зрения детей (дальнозоркие, близорукие), отмечать отклонения в моторике (дрожание пальцев, подергивание руки во время письма и др.). Такое знание возможностей учеников позволяет правильно организовать работу, подбирать индивидуальные задания ученикам, давать конкретные рекомендации родителям. Очень часто сильный нажим на ручку влечет за собой быстрое утомление, таким детям сокращаем объем задания, а дома рекомендуем выполнять упражнения на снятие мышечного напряжения, самомассаж кистей и пальцев рук. Формируя графические навыки, активно используется их большое воспитательное значение. Приучая школьников к аккуратному и

четкому письму, воспитываю в них такие качества, как аккуратность, трудолюбие, добросовестное и старательное отношение к выполнению любой работы, а не только письменной, уважительное отношение к труду, наконец, способствую их эстетическому воспитанию. Так, анализируя выполненные работы, будь то штриховка, или графический диктант, или устный ответ обязательно отмечаем с детьми наиболее аккуратные, точные, красивые, правильные.

4. Содержание работы по развитию мелкой моторики у младших школьников с ОВЗ

По нашим наблюдениям для детей, имеющих речевые нарушения, характерно замедление в развитии двигательной сферы. Это выражается в неточном выполнении движений, несоблюдении заданного темпа, недостаточной координации. Особенно явно это проявляется, когда предлагается выполнить задание по словесной инструкции. В работе используем словесные, наглядные и практические методы обучения. В силу специфики формируемых навыков большей частью это наглядные и практические методы. Работу по развитию мелкой мускулатуры пальцев рук и кистей проводим на каждом логопедическом занятии по 2-5 минут. В начале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываем упражнения постепенно и вначале выполняются пассивно, с помощью взрослых в медленном темпе. Темп и количество повторений постепенно увеличиваем. Развивая мелкую моторику, развиваем межполушарную специализацию и межполушарное взаимодействие (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления), что напрямую отражается на развитии речи и интеллекта. Особое подспорье в такой работе - кинезиологические упражнения.

5. Средства развития мелкой моторики

Сейчас почти в каждом классе в начальной школе есть уголки с играми, материалами, направленными на развитие мелкой моторики. Но часто педагоги используют в своей работе такие виды деятельности, в которых задействованы только первые три пальца - большой указательный и средний. Это - плетение, нанизывание бусин и колец, мозаика, вырезание из бумаги, рисование штриховка, обведение по контуру. Первые три пальца, а также смежная с ними часть ладони и соответствующее им поле обозначаются как социальная зона руки. Два последних пальца - безымянный и мизинец - находятся вне социальной зоны и в повседневной деятельности обычно пассивны. Не используя эти пальцы в упражнениях, мы на треть снижаем эффективность всей работы по развитию мелкой моторики.

Очень полезно на коррекционных занятиях и во внеурочное время проводить упражнения с песком, водой, с различными природными материалами (шишками, каштанами, камешками, ракушками, желудями), с пуговицами, работать с пластилином, бумагой и т.п.

Упражнения с пластилином

Пластилин дает уникальные возможности проводить интересные игры с пользой для общего развития ребенка. Покажите ребенку все чудеса пластилинового мира, заинтересуйте его, и вы удивитесь, как быстро детские пальчики начнут создавать сначала неуклюжие, а потом все более сложные фигурки.

На столе появится один пластилиновый домик, а затем и целый город. Во время упражнений с пластилином можете читать сказку, а юный скульптор – творить наиболее понравившихся ему персонажей.

Для детей с нарушением координации движений, гиперкинезами, со слабыми мышцами рук очень полезно проводить занятия лепкой из пластилина. Работа с пластилином является подготовительной к работе с другими материалами и овладению разными инструментами. Дети согревают пластилин

в руках, ломают, отщипывают нужный кусочек, раскатывают в ладонях или на доске, придают пластилиновой массе необходимую форму и могут в любой момент внести изменения в работу и исправить ошибки, не боясь испортить материал, что придает им уверенность в своих действиях.

Упражнения с бумагой

Этот комплекс упражнений поможет ребенку узнать, как обычная бумага превращается в забавные объемные игрушки. Пусть ребенок сам скомкает листы белой бумаги, а затем обмотает их цветными нитками. Вот и готовы мячики для игры: попробуйте кидать их в коробку или нарисованную мишень. Сшив, склеив или просто связав мячики между собой, можно получить причудливые объемные игрушки.

Очень понравится детям самим мастерить персонажей для кукольного театра. Можно сделать теневой театр, пальчиковые куклы и куклы-варежки из бумаги. Разыгрывая спектакли в своем театре, дети увеличивают объем движений кистью и каждым пальцем в отдельности.

Развитию точных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полос, занятия в технике «оригами»: складывание корабликов, самолетиков, цветов, животных и других фигурок. Оригами помогает развивать не только мелкую моторику, но и пространственные представления, внимание, координацию движений, речь, знакомить со многими геометрическими понятиями.

Бумага (особенно цветная) может стать основой многих интересных и полезных упражнений. Например, вырезание различных фигур научит ребенка уверенно пользоваться ножницами и познакомит с понятием о симметрии.

Снежинка

Я в руках листок держу,
Вчетверо его сложу,
Отогну еще разок,
Получился уголок.
Режу ровно, не спеша,

Как снежинка хороша!

Упражнения с карандашом, крупой, бусами, орехами

Предложите ребенку регулярно заниматься с крупой: сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательными пальцами, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения.

Научите ребенка перекатывать пальцами одной руки два грецких ореха или камешка, пальцами одной руки или между двух ладоней – шестигранный карандаш.

Все это оказывает прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие.

Помощник.

Я крупу перебираю,
Мамочке помочь хочу.
Я с закрытыми глазами
Рис от гречки отличу.

Упражнения с природным материалом

Гуляя с детьми во дворе, в парке, в лесу, обратите внимание на то, как щедро может одарить природа наблюдательного человека. Из камешков и палочек можно создавать интересные творческие композиции, из снега и глины лепить большие и маленькие фигуры. Все это позволяет развивать тактильно-двигательное восприятие ребенка.

Рисование

Рисование – занятие, любимое всеми детьми и очень полезное. И не обязательно рисовать только карандашом или кистью на бумаге или картоне. Можно рисовать на снегу и песке, на запотевшем окне и асфальте. Полезно рисовать пальцем, ладонью, палочкой, делать отпечатки кусочком ваты, скомканной бумаги. Предлагайте ребенку штриховать различные фигуры прямыми линиями, обводить рисунки по контуру, срисовывать по образцу, продолжать заданный узор, дорисовывать вторую половину изображения –

развивайте творческое воображение, зрительную память и цветоощущение у детей.

Рисунки на снегу

На снегу рисую волка,
На снегу рисую ель.
До чего же стала колкой
Эта белая метель.
Все рисунки засыпает,
Снег бросает мне в лицо,
Заметает, заметает
И дорожку, и крыльцо.
Пусть метель себе бушует.
Я пойду и отдохну.
Завтра снова нарисую
Волка, елку и сосну.

Рисунки на песке

На песке рисую горы,
Лес дремучий, а потом
Нарисую выше тучи
Дом, в котором
Мы живем.

Шитье, вязание, плетение

Шитье, вязание, плетение из ниток, веревок и проволоки очень полезны для детей с серьезными двигательными нарушениями. Детям очень нравится завязывать морские узлы, плести из веревок в технике макраме, изучать и показывать игры с веревочкой. Такие занятия укрепляют мышцы рук, помогают ребенку сосредоточиться на задании, успокаивают, учат терпению и аккуратности в работе.

Навязать морских узлов
Нет проблем для моряков.

Я канат свяжу узлом,

Если стану моряком.

Куклотерапия

Дети с ОВЗ отличаются моторной неловкостью, эмоциональной незрелостью, значительно сниженной познавательной активностью, низкой способностью к подражательной деятельности. Ребятам сложно понимать обращенную к ним речь. Очевидно, что для успешного взаимодействия с такими детьми требуется посредник. Таким посредником становится кукла. Куклы специально изготавливаются руками педагогов и родителей. Этот момент особенно важен, так как кукла, созданная руками любящих взрослых, обладает особой привлекательностью для ребенка и производит значительный терапевтический эффект. В куклотерапии с детьми используются куклы, соответствующие возможностям ребенка и развивающие их. Разработаны и применяются следующие виды кукол: петрушечные куклы, вязаные пальчиковые куклы, мягкие подвижные «куклы-рукавички», комбинированные куклы, куклы-марионетки, «Я – кукла». Особенность «куклы-рукавички» в том, что на спине куклы пришита рукавичка-держатель. Она необходима для того, чтобы ребенок, не имеющий возможности фиксировать кисть руки, мог легко держать куклу. Комбинированная кукла состоит из нескольких частей: стакан-подставки с палочкой, на которой крепится голова; одежды куклы; головы куклы. Кукла разработана с учетом ограниченности в движениях. Если ребенок не может держать куклу в руках, он продевает руку в пластмассовый стакан-подставку. Так фиксируется кисть руки. Для развития мелких координированных движений можно использовать пальчиковые куклы из бумаги, ткани, вязаные, из разных материалов.

«Я-кукла» сконструирована таким образом, что руки ребенка становятся ее руками (руки продеваются в руки-рукава), а ноги ребенка становятся ногами куклы. Дополнительное крепление – подвязка на талии ребенка.

Куклы - марионетки - наиболее сложный для данной категории детей вид кукол. Марионетки требуют достаточно хорошей моторной

скоординированности. Однако, держа куклу в своих руках и руководя ею, ребенок на бессознательно-символическом уровне учится саморегулированию. Очень полезно изготавливать вместе с детьми народные куклы. Дети узнают новые сведения о роли куклы в жизни наших предков, учатся работать с разными натуральными материалами – тканью, нитками, волокном, деревом, берестой. После изготовления кукол, их используют в проведении старинных праздников и обрядов.

Благодаря разнообразию кукол можно менять различные виды деятельности, поэтому ребята долго не утомляются.

Упражнения со счетными палочками

Игры с веревочкой – это составление с помощью веревочного кольца В этих упражнениях хорошими помощниками станут обыкновенные счетные палочки, карандаши или соломинки, веточки. Нехитрые задания помогут ребенку развить внимание, воображение, познакомиться с геометрическими фигурами и понятием о симметрии.

На ровной поверхности из палочек очень интересно и полезно выкладывать рисунки различных предметов. Начинать лучше с простых геометрических фигур. В процессе упражнения необходимо объяснить ребенку, как называется та или иная фигура, как сложить домик из квадрата и треугольника, солнце – из многоугольника и т.п. Ребенок может проявить свою фантазию и выложить из палочек свою картинку. Можно «нарисовать» палочками понравившуюся фигурку из книжки и сопровождать игру простыми стихами.

Упражнения с веревочкой

Многим детям и взрослым известно любопытное развлечение с веревочкой. Оно связывается длинной петлей, которая надевается на руки. Затем с помощью несложных манипуляций в воздухе возникает нечто вроде гамачка. Второй партнер снимает его с рук, и между его ладонями возникает уже другая комбинация линий.

Как и любое упражнение, требующее концентрации внимания, упражнения с веревочкой производят психотерапевтический эффект, позволяя отключаться на время от забот повседневности. Врачи-физиотерапевты убеждаются, что упражнения с веревкой способствуют более быстрому восстановлению моторики пальцев после полученных травм рук. Учителя математики находят их полезными для объяснения некоторых абстрактных понятий и терминов.

Массаж кистей рук и пальцев

Детям с ограниченными возможностями здоровья очень тяжело даются подчас самые, казалось бы, простые движения. Они быстро утомляются. Поэтому полезно обучить детей приемам самомассажа рук, чтобы снимать напряжение мышц или хорошо подготовить руки и пальцы к предстоящей работе.

Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Он оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. Положительно действует и на суставы и связочный аппарат. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлексорные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Приемы массажа и самомассажа кистей и пальцев рук:

Самомассаж тыльной стороны кистей рук – поглаживание от кончиков пальцев вверх до локтя, растирание ребром ладони по всем направлениям тыльной стороны, пощипывание, покалывание, похлопывание ребром ладони.

Самомассаж кисти руки со стороны ладони – костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по массируемой ладони, закручивающие движения фалангами сжатых в кулак пальцев.

Самомассаж пальцев рук – растирание каждого пальца от ногтя к основанию (прямолинейное движение – «надеваем перчатки»), спиралевидные поглаживающие движения от кончика к основанию. Используем в этом случае разные потешки: «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой», «Этот пальчик - дедушка, этот пальчик – бабушка» и т.п.

Выполняя массаж, дети сидят за столом. Кисть и предплечье лежат на столе. Все приемы массажа выполняются по очереди каждой рукой, таким образом, обе руки являются и массирующей, и массируемой.

После массажа кистей рук и пальцев дети выполняют несколько упражнений с круглыми массажерами из резины с шипами, кистевыми эспандерами и маленькими резиновыми мячами. Проводится тренировка функции захвата всей кистью и тремя пальцами - большим, указательным и средним. Дети учатся выполнять «ввинчивающие» движения с помощью малых мячей, постукивание, щелчки каждым пальцем отдельно по мячу, катание массажера с шипами между ладонями и по столу, сжатие и разжимание его одной или двумя руками.

Пальчиковая гимнастика

Развитие ручной моторики является основой формирования графических навыков. Каждое коррекционное занятие должно сопровождаться специальной **пальчиковой гимнастикой**, сочетающей развитие всех пальцев руки (а не только первых трех пальцев, наиболее активных в деятельности и составляющих «социальную зону руки») и движений кисти руки трех видов: на сжатие, растяжение и расслабление. Гимнастику следует проводить не менее двух раз по 2—3 мин на каждом коррекционном занятии. Допустимо проведение коррекционных занятий

(особенно в первом классе), полностью посвященных развитию мелкой моторики и обучению пользованию письменными принадлежностями.

Все упражнения пальчиковой гимнастики выполняются в медленном темпе, 5—7 раз, с хорошей амплитудой движения; каждой рукой отдельно, поочередно или вместе — это зависит от направленности упражнения.

Изначально даются однотипные и одновременные движения, направленные на развитие согласованности и координации движений, и лишь по мере их освоения включаются более сложные — разнотипные движения.

Педагог следит за правильной постановкой кисти руки ребенка, точностью выполнения и переключения с одного движения на другое, при необходимости дает спокойные, четкие указания.

Особо подчеркнем, что основная цель такой работы не механическая тренировка движений руки, а систематическое обучение детей новым двигательным тонко координированным действиям.

Включение пальчиковых игр и упражнений в любой урок, коррекционное занятие вызывает у детей оживление, эмоциональный подъем и оказывает специфическое тонизирующее действие на функциональное состояние мозга и развитие речи.

Педагог знакомит детей с такими упражнениями в определенной последовательности. Можно разделить их на три группы.

1 группа. Упражнения для кистей рук:

- развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют дифференцированных движений;
- учат напрягать и расслаблять мышцы;
- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
- учат переключаться с одного движения на другое.

Это упражнения «Фонарики», «Моем руки», «Заготавливаем капусту», «Печем блины» и другие. Их дети учатся выполнять в подготовительном, первом и втором классах.

«Фонарики».

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз – два».

На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счет, а потом – сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:

Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдем!

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают!

2 группа. Упражнения условно статические:

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

«Зайчик».

Зайка прячется под сосной.

Исходное положение. Левая рука - «зайчик». Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Правая рука – выпрямленная ладонь накрывает сверху «зайку» – это «сосна». Потом поменять положение рук. Правая рука – «зайчик», левая рука – «сосна». Менять положение рук 3-4 раза.

Этот зайчик - под сосной,

Этот зайчик – под другой.

3 группа. Упражнения для пальцев динамические:

- развивают точную координацию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

«В гости».

В гости к пальчику большому

(пальцы сжать в кулачки, поднять вверх большие пальцы обеих рук.)

Приходили прямо к дому

(две ладони сомкнуть под углом – «крыша»)

Указательный и средний,

Безымянный и последний

(называемые пальцы каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)

И мизинчик-малышок

(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы выставить вверх)

Сам забрался на порог.

(Постучать кулачками друг о друга.)

Вместе пальчики-друзья.

(Ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать.)

Друг без друга им нельзя.

(Соединить руки в «замок».)

Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. Сначала все упражнения выполняются медленно. Педагог следит, чтобы ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости оказывается помощь. Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участи обеих рук), затем – другой рукой, после этого – двумя одновременно.

Когда дети хорошо запомнят достаточное количество упражнений, можно выполнять следующие **игровые задания**:

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и более.

Например: «Коза» – «Улитка». Ребенок переключается с позиции «коза» на позицию «улитка» (3-4 раза). Сначала упражнение выполняется по словесной инструкции, затем на счет «раз-два».

2. «Рассказывать руками» маленькие истории, сказки и стихи. Сначала педагог придумывает рассказ, затем предлагает сочинить свою историю ребенку.

Например: «В одном лесу протекала речка (*изображаем «речку»*). В ней жила маленькая рыбка (*изображаем «рыбку»*). Как-то раз по реке проплыл пароход (*упражнение «пароход»*), он сильно гудел, и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки (*«река»*) росло дерево (*упражнение «дерево»*) и т.д.

При разучивании упражнений для лучшего их запоминания можно использовать карточки с картинками. Педагог кладет перед ребенком три картинки и предлагает запомнить последовательность упражнений. Затем картинки убирают, а ребенок выполняет упражнения в нужном порядке. Потом учитель дает детям несколько карточек и просит их придумать свою историю, используя вместо плана картинки. Затем историю надо рассказать с помощью рук. Подобные задания лучше всего давать на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Народные пальчиковые игры

Раньше существовало множество народных пальцевых игр, потешек, сопровождавших детство наших прабабушек и прадедушек, игр, теперь уже забытых или полузабытых. В последнее время специалисты занимаются поиском, возрождением таких игр, обращаясь за помощью к этнографам, фольклористам, филологам, проводя опросы в различных регионах России. Многие из вновь обретенных игр не устарели и естественно воспринимаются современными детьми.

С народными пальчиковыми играми ребенок встречался уже в грудном возрасте. Это были еще не игры, а потешки и пестушки – забавы взрослого с ребенком. Нынче таких забав осталось совсем мало, да и те, что есть, часто усечены. Мало кто знает, что любимая всеми «Сорока-ворона» не заканчивалась покачиванием бездельника-мизинца:

«Ты дров не рубил,
воды не носил».

Игра имела продолжение. Взрослый говорил:

«Знай наперед:

Здесь водичка холодненька».

(и поглаживал ребенка у запястья);

«Здесь тепленька»

(поглаживал у локтя);

«Здесь горяченька»

(поглаживал у плеча);

«А здесь – кипяток, кипяток!»

(щекотал ребенка под мышкой).

Другой вариант:

«Знай наперед:

Здесь двор,

Здесь криница,

Здесь холодная водица!»

Ведь не только в развитии мелкой моторики смысл этой потешки. Она позволяет ребенку ощутить радость телесного контакта, почувствовать свои пальцы, локоть, плечо; осознать себя в системе телесных координат, сформировать схему тела. Это предотвращает возможность возникновения многих неврозов в дальнейшем, дает человеку чувство самообладания.

Упражнения на развитие силы пальцев и быстроты их движений

Цель: развитие силы пальцев, быстроты и ритмичности их движений.

Противопоставление пальцев.

Сгибание и разгибание кисти в кулак поочередно и одновременно.

Круговые движения кистями при свободно согнутых пальцах.

Отведение приведение пальцев.

Сжимание ластика разными пальцами.

Свободное постукивание пальцами по парте, одновременно и поочередно.

Перекладывание мячей разного диаметра.

Надавливание подушечками пальцев руки на пальцы другой.

Перекатывание в пальцах карандаша.

Передача пальцами теннисного шарика.

Интересный способ развития пальцев руки - **отщипывание**. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию.

Упражнений по освоению линейной графики

Многолетняя практика показала, что для развития мелкой моторики очень полезно штриховать, закрашивать, рисовать карандашами.

Штриховка помогает ребенку координировать движения, соблюдая границы контура, распределять нанесение рисунка по всему силуэту изображаемого предмета. Штриховку можно выполнять сплошной, пунктирной или волнистой линией. Но, пожалуй, самое увлекательное занятие — заштриховывать несколько предметов на одном рисунке.

Главным выразительным средством на занятиях является линия. Она наносится на бумагу различными инструментами: шариковой или гелевой ручкой, цветным или простым карандашом разной твердости, фломастером, специальным угольным стержнем, восковым мелом, пастелью, твердыми материалами, беличьей или колонковой кистью при работе с гуашью, акварелью или тушью.

Работа с различными материалами позволяет не только оценить специфику их выразительных возможностей, но и корректировать работу с мышечным тонусом кисти руки, что важно для письма, когда требуется переносить длительные статические нагрузки на кисть при сохранении четкости движений. Нормализации тонуса мелких мышц также способствуют игры с холодной и горячей водой, кубиком льда, грецким орехом, маленьким массажным мячом.

Упражнения для формирования тонко координированных графических движений:

- штриховка в разных направлениях с различной силой нажима и амплитудой движения руки;
- раскрашивание листа в разных направлениях с ограничением и без ограничения закрашиваемой поверхности;

- обведение рисунка по контуру, копирование;
- рисование по опорным точкам;
- дорисовывание изображений;
- рисование по клеточкам и на другой ограниченной поверхности;
- разлиновка;
- графический диктант.

Существуют также специальные упражнения для подготовки руки ребенка непосредственно к школьному письму, включающие элементы прописных букв.

Проблема формирования графических навыков у детей требует постоянного внимания педагога, так как это не просто двигательный акт, а сложный психофизиологический процесс, который обеспечивается совместной работой ряда анализаторов: речедвигательного, речеслухового, зрительного, кинетического и кинестетического.

Превращение зрительного образа с помощью движения руки в графический знак требует навыков организации движения в пространстве (т. е. динамической организации двигательного акта) и сформированности ряда координации — зрительно-моторных, слухо-моторных, слухо-зрительных.

В связи с этим **подготовка к письму имеет несколько направлений:**

- развитие тонко координированных движений пальцев и кистей рук; -
- ориентирование на нелинованном и линованном (сначала в клетку, а затем в линейку) листе бумаги; -
- обучение правильной посадке и использованию письменных принадлежностей;
- отработка элементарных графических навыков;
- формирование навыков соотнесения звука и буквы.

Подчеркнем, что техническая сторона письма, несмотря на всю предварительную подготовку, сложна: от детей требуются огромные умственные, физические и волевые усилия, в связи с чем рекомендуемая продолжительность письма на этапе обучения не более 5 мин.

Развитие ручной моторики является основой формирования графических навыков. Каждое коррекционное занятие должно сопровождаться специальной **пальчиковой гимнастикой**, сочетающей развитие всех пальцев руки (а не только первых трех пальцев, наиболее активных в деятельности и составляющих «социальную зону руки») и движений кисти руки трех видов: на сжатие, растяжение и расслабление. Гимнастику следует проводить не менее двух раз по 2—3 мин на каждом коррекционном занятии. Допустимо проведение коррекционных занятий (особенно в первом классе), полностью посвященных развитию мелкой моторики и обучению пользованию письменными принадлежностями.

Все упражнения пальчиковой гимнастики выполняются в медленном темпе, 5—7 раз, с хорошей амплитудой движения; каждой рукой отдельно, поочередно или вместе — это зависит от направленности упражнения.

Изначально даются однотипные и одновременные движения, направленные на развитие согласованности и координации движений, и лишь по мере их освоения включаются более сложные — разнотипные движения.

Педагог следит за правильной постановкой кисти руки ребенка, точностью выполнения и переключения с одного движения на другое, при необходимости дает спокойные, четкие указания.

Особо подчеркнем, что основная цель такой работы не механическая тренировка движений руки, а систематическое обучение детей новым двигательным тонко координированным действиям.

Для развития мелкой моторики полезны упражнения на сортировку бусинок, пуговиц, катание между ладонями деревянных, пластмассовых, резиновых мячей с шипами, работа с мелким конструктором, пазлами и др. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Кисти рук постепенно приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений, что облегчает овладение навыками письма.

Для проведения игр и упражнений по развитию моторики следует иметь специальное оборудование:

- разнообразные мелкие предметы (пуговицы, бусинки, камешки, зерна, орешки, скрепки канцелярские, кнопки и др.) и различные коробки, банки, лотки для их раскладывания;
- свободные катушки для наматывания на них ниток, веревочек, проволочек;
- дощечки и игрушки-шнуровки «Чудо-пуговица» с множеством отверстий для сшивания и вышивания шнуром;
- различные виды застежек: крючки, пуговицы, шнурки, молнии, слипы — наборы веревочек и лент разной длины и толщины для завязывания и развязывания узлов, плетения косичек, завязывания бантов;
- наборы пластмассовых или деревянных палочек, разноцветные прищепки;
- различные виды мозаики, конструкторов, пазлы.

Работа над развитием движений руки детей является одновременно и работой по формированию различных перцептивных действий и их систем, некоторых сенсорных способностей.

6. Работа по формированию графического образа букв (графемы)

Особым пунктом хочется выделить работу по дифференциации букв, имеющих кинестетическое сходство.

Предлагаю следующую **последовательность операций**:

- выделение звука из слова;
- определение сигнального признака артикуляционной позиции при произнесении звука (артикулемы);
- соотнесение звука с буквой (графемой);
- контроль правильности выбора;
- запись буквы.

Работа начинается с уточнения опытно-пространственных дифференцировок на действиях с картинками, геометрическими фигурками, мозаикой. Для упражнений в конструировании и реконструировании букв алфавита использую счетные палочки, картонные элементы, нитяные узоры. Дети упражняются: в анализе состава и структуры графического знака; в его синтезе из элементов; в сравнительном анализе букв (от более грубых дифференцировок к более тонким). Сначала реконструкция букв проводится в наглядно-действенном плане, а затем отвлеченно, т.е. по представлению. Переходя к рукописному шрифту, упражняем детей в записи чередующихся элементов букв, смешиваемых по кинетическому сходству: по образцу, исходной инструкции, под команду с постепенным увеличением темпа. Считаю, что при дифференциации таких букв основная задача научить детей выделять «опорные», сигнальные признаки, отличающие смешиваемые буквы (и соответственно обозначаемые ими звуки). В данных упражнениях главной целью ставим закрепление связи между фонемой артикулемой графемой кинемой (программой движения руки при написании буквы). Для контроля правильности выполнения включаются все анализаторы. Используем также устный диктант слогов, слов, когда дети в ответ выписывают букву в воздухе, либо пальцем на поверхности стола. Интересным приемом для детей было

выписывание букв на подносе с крупой, песком. Можно использовать вместо подносов большие плоские тарелки.

7. Рекомендации педагогам, родителям

Рекомендую педагогам и родителям для домашних занятий с ребенком - стихотворные упражнения. Стихотворные тексты являются основой упражнений, которые использую для развития движений руки и снятия мышечного напряжения в кисти. Кроме того, этими упражнениями развиваются чувства ритма, кратковременной слуховой памяти. Используем короткие стихи для закрепления понятия «слово». Во время чтения стихотворения на каждое слово пальчики «здороваются», т.е. последовательно соединяются с большим пальцем в кольцо. Здесь используются два варианта: пальцы можно соединять в прямом и обратном порядке, можно чередовать. Детям нравится выполнять эти задания. По моим наблюдениям ежедневное выполнение такого упражнения развивает память детей, учит на слух различать предлог. При произнесении слов сложной структуры следим за тем, чтобы пальцы соединялись только один раз, так как соединением отмечаем слово, а не количество слогов в слове. Еще одним занятием для развития мелкой моторики рук является **тенивая игра**. Комната, в которой она проводится, должна быть затемнена. Источник света освещает экран, находясь на расстоянии 3-4 м от него. Между экраном и источником света (посередине) производятся движения руками, от которых падает тень на освещенный экран. Руки необходимо располагать перед источником света, учитывая его силу и направленность. Тенивая игра сопровождается короткими диалогами, сценками. Исполнители должны размещаться так, чтобы тень от рук, падающая на экран, отражала только положение кисти и предплечья. Большой эффект в тенивой игре достигается благодаря изменению расстояния от руки до источника света. Это дает возможность увеличивать или уменьшать размеры теневых фигур.

Самомассаж кистей и пальцев рук является одним из видов пассивной гимнастики. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную

систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов, подготовка мелкой моторики рук. Особенно рекомендован самомассаж детям, у которых повышен мышечный тонус мелкой мускулатуры. Такие дети обычно отличаются сильным нажимом при письме, и, как следствие, быстрая мышечная утомляемость, низкая скорость письма. Для развития тонких координированных движений пальцев рук, зрительно-моторных координаций, зрительной памяти, навыков самоконтроля, развитие произвольного внимания, умения работать сосредоточенно и аккуратно используются занятия – **нитяные узоры**. Для работы берутся толстые тяжелые нитки либо тонкие веревочки. Пользуясь карточками-образцами, дети выполняют задания на выкладывание узоров, петель, завязывание узелков и связывание веревочек.

8. Заключение

Учащиеся с ОВЗ, как правило, имеют и низкий уровень развития графомоторных навыков, что отрицательно отражается на их письме. В процессе кропотливой системной работы по развитию мелкой моторики пальцевые движения становятся более четкими и ритмичными, размеры и пропорции фигур передаются более точно, линии становятся более ровными, значительно сократится число дрожащих линий, количество пропусков и замен букв, увеличится темп письма. Используя данные комплексы упражнений на логопедических занятиях, сделан вывод о положительной динамике в развитии мелкой моторики учащихся. Данный комплекс упражнений предлагается для коррекционной работы с первоклассниками и для пропедевтической работы с дошкольниками. Понимая, что сейчас время не ползет, а мчится, что родители, зарабатывая деньги, не в состоянии вовремя помочь своему ребенку, думаем, что стоит включать упражнения по развитию мелкой моторики в ежедневно проводимые занятия и режимные моменты в детском саду и школе. Развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышлением ребенка. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго до поступления ребенка в школу.

Упражнения по развитию мелкой моторики влияют на:

- развитие умственных способностей детей,
- формированию графомоторных навыков у детей с ОВЗ,
- умение рассуждать, фантазировать, делать самостоятельные выводы, строить и реализовывать замыслы,
- на потребность в полноценном речевом окружении и общении,
- на усвоение нового вида речи - письменной.

Родители и педагоги, которые уделяют должное внимание заданиям, упражнениям, играм, содержащим мануальный аспект деятельности, решают сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка, во-вторых, готовят его к овладению

навыками письма, рисования, ручного труда, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

9. Список литературы

1. Гегелия Н.А. Исправление недостатков произношения у школьников и взрослых. М. 1991 г.
2. Друбачевская И. Избавимся от двоек. М. 1997 г.
3. Ефименкова Л.Н. Коррекция устной и письменной речи учащихся начальных классов. М. 1991 г.
4. Кобзарева Л.Г., Резунова М.П., Юшина Г.Н. Система упражнений по коррекции письма и чтения детей с ОНР. Воронеж 2003 г.
5. Кондрашов В. Грамматические игры и загадки. Костромское книжное издательство 1961 г.
6. Лалаева Р.И. Устранение нарушений чтения у учащихся вспомогательной школы. М., Логопедия /Под редакцией Л.С.Волковой. / М., Просвещение.
7. Парамонова Л.Г. Говори и пиши правильно. Дельта, Аквариум 1996 г.
8. Поваляева М.А. Справочник логопеда. Ростов-на-Дону 2001 г.
9. Российская Е.Н. Методика формирования самостоятельной письменной речи у детей. М. 2004 г.
9. Садовникова И.Н. Нарушения письменной речи и их преодоление у младших школьников: Учебное пособие М.: Владос, 1995 г.
10. Селиверстов В.И. Речевые игры с детьми. М., 2009 г.
11. Сиротюк А.Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. М: ТЦ Сфера, 2010 г.
12. Сиротюк А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М: ТЦ Сфера. 2002 г.

Пальчиковые упражнения, способствующие развитию графомоторных навыков у младших школьников с ОВЗ

ПРУЖИНКА

Исходное положение:

Взять ручку вертикально подушечками указательного и большого пальцев.

Содержание упражнения:

Сжимать ученическую ручку, с силой пружиня ее, как бы желая расплющить.

Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

Перехватить ручку в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения.

После того как все пальцы попружинили, положить ученическую ручку на стол и стряхнуть кисть руки, расслабляя ее.

Дозировка:

2-3 раза для каждой комбинации пальцев.



СПУСКАЕМСЯ ПО ЛЕСЕНКЕ

Исходное положение: Зажать верхний конец ученической ручки вертикально между ладонью и основанием большого пальца. Удерживать ученическую ручку в этом положении.

Содержание упражнения: Перехватить ручку снизу другой рукой. Продолжать перехваты ученической ручки поочередно обеими руками вверх-вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъем по лесенке.

Дозировка: 2-3 раза с обязательным расслаблением



кисти.

НАСОС

Исходное положение:

Зажать ученическую ручку в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая ее часть возвышалась над кистью руки.

Содержание упражнения:

Большим пальцем нажать на конец ученической ручки, которая чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть ее вверх и снова нажать на конец ручки большим пальцем. Двигающаяся вверх-вниз ручка похожа на работающий насос.

Дозировка:

До 5 раз с расслаблением кисти руки.



КАЧЕЛИ

Исходное положение:

Зажать ученическую ручку в горизонтальном положении четырьмя пальцами.

Содержание упражнения:

Попеременно нажимайте то указательным пальцем, то мизинцем на концы ученической ручки. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

Дозировка: 2-3 раза.



ПРИЖМИ К ЛАДОШКЕ

Исходное положение:

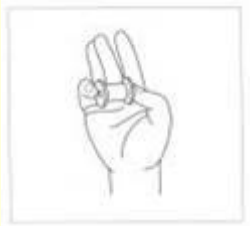
Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. Три остальных пальца находятся над катушкой в свободном положении.

Содержание упражнения:

По команде взрослого прижать катушку к ладони. Затем, тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше.

Дозировка:

Повторить 5-6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ИДИ СЮДА!

Исходное положение:

Ладонь опирается ребром на поверхность стола. Катушка удерживается за диски средним и указательным пальцами одной руки. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. Приподнять кисть над столом.

Содержание упражнения

По команде взрослого отвести пальцы с катушкой вправо как можно дальше, затем влево, словно помахивая, подзывая кого-то.

Дозировка:

Повторить 3-4 раза, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ШТАНГА

Исходное положение:

Ладонь с разведенными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка.

Содержание упражнения:

Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижать к поверхности стола.

Дозировка:

Повторить подъем «штанги» (катушки) 4-5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ПОДЪЕМНЫЙ КРАН

Исходное положение:

Катушка лежит на столе. Средним и указательным пальцами одной руки захватить катушку по центру перекладки так, чтобы указательный палец был внизу, под катушкой, а средний – на ее перекладке.

Содержание упражнения:

Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, не меняя положения пальцев. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. *Дозировка:* Повторить подъем 4-5 раз, после чего поставить катушку,



стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.

Приложение 2

Упражнения на развитие статической координации движений

«Гнездо» — пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить одни к другим, большие пальцы убрать внутрь ладоней.

«Фонарики» — руки поднять вверх, кисти рук опустить, опущенные пальцы раздвинуть, тянуть вниз, имитируя форму фонарика.

«Буквы» — изобразить руками буквы О, Л, М, П, Т и др.

«Замок» — соединить пальцы обеих рук в замок, на слова «чик-чик» (поворот ключа) разъединить.

«Олень здоровается» — скрещенные руки поднять вверх, пальцы широко раздвинуть, головой и руками делать легкие полунаклоны вперед.

Упражнения на развитие динамической координации движений.

«**Пальчики здороваются**» — на счет 1, 2, 3, 4, 5 соединяются кончики пальцев обеих рук — большой с большим и т. д.

«**Пальцеход**» — на плотном ковролине нашито 20 пуговиц — по 10 в 2 ряда. Ребенок нажимает указательными пальцами обеих рук на пуговицы, имитируя ходьбу.

«**Соревнования по бегу**» — средний и указательный пальцы правой, затем левой, далее обеих рук изображают ноги бегунов (на столе).

«**Необычное животное**» — показать, как передвигается животное, у которого пять ног, по столу (сначала правой, а затем левой рукой).

«**Посчитай-ка**» — сжать руку в кулачок, считать пальцы, разгибая их (сначала на правой руке, затем на левой).

«**Командир**» — сжать руку в кулачок, разжимать пальцы по одному *со* *счетом*: «Ты командир, а твои пальчики — солдаты. Командуй: раз, два, три...»

Упражнения на ритмическую организацию движений, переключаемость.

«Кулак — ладонь» — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе. Выполнение обеими руками может быть одновременное или разновременное (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Кулак — ребро — ладонь» — поочередное выполнение движений каждой рукой, затем обеими руками вместе.

«Сжатие и разжимание кистей рук» — поочередное выполнение движений обеими руками одновременно, затем обеими руками, но разновременно (одна кисть руки сжата, другая выпрямлена, и наоборот).

«Кольцо — зайчик» — переходы из одной статической позы в другую; выполняются поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе.

«Барабанщик» — один ребенок барабанит всеми пальцами обеих рук по столу, отстукивая ритм, другой повторяет.

Упражнения на развитие координированных графических движений.

«Трудные виражи» — на одном конце дорожки нарисована машинка, на другом — домик или гараж. Педагог говорит: «Ты — водитель, и тебе надо проехать на своей машинке к дому. Дорога, по которой ты поедешь, не простая. Будь внимателен и осторожен».

Ребенок должен, не отрывая руки, карандашом «проехать» по изгибам простых дорожек, а когда он освоится, ему можно предложить и более сложные варианты дорог.

Упражнения с предметами:

- составление контуров предметов из палочек сначала более крупных размеров, а затем более мелких (стол, дом, треугольник, машина);
- составление цепочки из 6—10 и более канцелярских скрепок разного цвета с соблюдением очередности цветов;
- вырезание из бумаги какой-либо фигуры правой и левой рукой;
- нанизывание на шнурок пуговиц, крупных бусин, а на нитку с иголкой — мелких бусин, бисера;
- сортировка бобов, фасоли, гороха, а также перебор крупы (пшено, гречка, рис);
- застегивание и расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков;
- завинчивание и отвинчивание шайбы, крышек у пузырьков, баночек;
- доставание бусин ложкой из стакана;
- складывание мелких деталей (пуговицы, бусины) в узкий цилиндр;
- продевание нитки в иголку;
- стирание ластиком нарисованных предметов;
- капание из пипетки в узкое горлышко бутылочки;
- надевание и снятие колечка (массаж пальца);
- втыкание канцелярских кнопок в деревянный брусок;
- комканье платка (носовой платок взять за уголок одной рукой и вобрать в ладонь пальцами только одной руки);
- прикрепление бельевых прищепок к горизонтально натянутой веревке;
- перебирание четок или бус одновременно двумя руками навстречу и обратно;
- нахождение спрятанных предметов в «сухом бассейне», наполненном горохом и фасолью, в пластиковых ведрах или тазиках;
- сжимание и разжимание эспандера;
- катание мячей-ежиков (с шипами).

Шнуровка-флексик «**Чудо-пуговица**» — пришивание пуговиц и сшивание материалов различными видами швов.

«Рамки с застежками».

Материал: рамка, обтянутая тканью из двух половинок, к каждой из которых пришито по 5 тесемок (тесемки одной половинки отличаются по цвету от тесемок другой).

Ребенку предлагается завязывать и развязывать банты, соединяя две половинки ткани.

Можно использовать рамки с разными застежками: большие и маленькие пуговицы, кнопки, петли, застежки из ремешков и др.

Формообразующие движения (работа с пластилином) — скатывание колбасок, скатывание под углом, скатывание округлых форм, прощипывание, вдавливание, сглаживание.

Упражнения для расслабления рук

Массаж подушечек пальцев рук и фаланг пальцев (от ногтевых фаланг к основаниям пальцев), потягивание сцепленных пальцев в противоположные стороны с речевым стихотворным сопровождением, так как стихи, сопровождающие упражнения, — это та основа, на которой формируется чувство ритма.

Имитационные движения для кистей рук:

- мытье рук перед едой;
- стряхивание воды с кисти;
- полоскание белья;
- надевание перчаток;
- поглаживание кошки;
- пальчики танцуют.

Упражнения педагог может придумывать сам, проявив своё творчество.

Упражнения с мячом для коррекции мелкой моторики

Упражнение «**Мячик мы ладошкой «стук»**», повторяем дружно звук»

Цель: развитие фонематического восприятия, быстроты реакции, закрепление знания гласных звуков.

Учитель: Когда услышите звук «А», стукните мячом об пол. Поймав мяч, повторите этот звук. А – У – О – У – А – А – О – У

Упражнение «**Гласный звук услышат ушки, мяч взлетает над макушкой**»

Цель: развитие фонематического восприятия, быстроты реакции, выделение заданного гласного из ряда других, коррекция мелкой моторики.

Учитель: Я буду называть гласные звуки. Подбросьте мяч, когда услышите звук «Э». А – Э – У – Ы – Э – А – У – О – А – Э – Ы – Э

Упражнение «**Звуки гласные поем мы с мячом моим вдвоем**»

Цель: развитие длительного, плавного выдоха, закрепление произношения гласных звуков, коррекция мелкой моторики.

Вариант 1. Учитель предлагает детям пропеть гласный звук, одновременно прокатывая шарик по столу. Ребенок делает вдох, плавно катит шар товарищу, пропевая гласный: А – А – А – А – А – А

Вариант 2. Упражнение можно проводить сидя на полу – в кругу или парами, пропевая заданные учителем гласные звуки и катая мяч. Учитель обращает внимание детей на то, что мяч нужно прокатывать плавно, звук пропевать протяжно.

Упражнение «**Стучалочка**».

Звуки я сказать хочу

И по мячику стучу.

Цель: тренировка четкого произношения гласных звуков, развитие фонематического восприятия, коррекция мелкой моторики.

Ход игры. Дети и учитель садятся в круг. Мяч зажат у каждого между коленями. Учитель произносит гласные звуки, отстукивая кулаком по мячу. Дети повторяют индивидуально и хором. Звуки отрабатываются в

изолированном произношении с постепенным увеличением числа повторений на один выдох, например: А АА ААА, Э ЭЭ ЭЭЭ, О ОО ООО, У УУ УУУ. Затем можно произносить различные сочетания звуков: ААЭ, АЭО, ААУ.

Упражнение «Поющие мячики».

По мячу сперва стучу,
А потом его качу.

Цель: закрепление короткого и длительного произношения гласных звуков, развитие фонематического восприятия, закрепление длительного ротового выдоха, коррекция мелкой моторики.

Ход игры. Дети распределяются парами и садятся лицом друг к другу на расстоянии трех метров. У каждой пары мяч. Учитель произносит сочетания гласных звуков. Последний звук произносится длительно, пропевается. Например: А А Э-Э-Э-Э-Э, У Э А-А-А-А-А.

Первые два звука сопровождаются ударом кулака по мячу; пропевая третий звук, ребенок катит мяч партнеру. Прокатывание мяча подчеркнуто плавное, длительное, как и произнесение гласного звука.

Упражнение «Разноцветные мячики».

Красный – гласный.

Синий – нет.

Что за звук?

Мне дай ответ!

Цель: закрепление дифференциации гласных и согласных звуков, развитие внимания, быстроты мышления, коррекция мелкой моторики.

Оборудование: мячи красного и синего цвета.

Ход упражнения.

Вариант 1. Учитель бросает мяч детям. Поймавший называет гласный звук, если мяч красного цвета, согласный – если мяч синего цвета, и бросает мяч обратно учителю.

Вариант 2. Ребенок называет слово, начинающееся с гласного звука, если мяч красного цвета. А если мяч синий, то ребенок называет слово, начинающееся с согласного звука.

Упражнение «Тихо – громко»

Мы катались по горам,

Пели тут и пели там.

Цель: коррекция мелкой моторики, закрепление артикуляции гласных звуков, развитие фонематического восприятия, работа над силой голоса.

Оборудование: малые мячи.

Ход упражнения. Пропевание заданного звука по демонстрации учителя. Сила голоса соизмеряется с направлением движения руки. По мере движения руки с мячом вверх (на горку) сила голоса увеличивается, вниз (под горку) – уменьшается. При горизонтальном движении руки с мячом (мяч катится по дорожке) сила голоса не изменяется. В дальнейшем дети самостоятельно дают задание друг другу.

Упражнение с передачей мяча «Мяч передавай – слово называй».

Цель: коррекция мелкой моторики, развитие фонематических представлений, быстроты реакции.

Ход упражнения. Дети выстраиваются в колонну. У стоящих первыми по одному большому мячу (диаметром 25-30 см). Ребенок называет слово на заданный звук и передает мяч назад двумя руками над головой (возможны другие способы передачи мяча). Следующий ребенок самостоятельно придумывает слово на этот же звук и передает мяч дальше.

Упражнение с передачей мяча «Звуковая цепочка».

Свяжем мы из слов цепочку.

Мяч не даст поставить точку.

Цель: развитие мелкой моторики, развитие фонематических представлений, активизация словаря.

Ход упражнения. Учитель называет первое слово и передает мяч ребенок. Далее мяч передается от ребенка к ребенку. Конечный звук предыдущего слова – начальный звук следующего. Например: весна – автобус – слон – нос – сова...

Упражнение с перебрасыванием мяча **«Сто вопросов – сто ответов с буквы А (И,В), и только с этой»**

Цель: коррекция мелкой моторики, развитие фонематических представлений, воображения.

Ход упражнения. Учитель бросает мяч ребенку и задает ему вопрос. Возвращая мяч учителю, ребенок должен ответить на вопрос так, чтобы все слова ответа начинались с заданного звука, например, со звука И. Пример:

- Как тебя зовут?
- Ира (Иван).
- А фамилия?
- Иванова.
- Откуда ты приехала?
- Из Иркутска.
- Что там растет?
- Инжир.
- Какие птицы там водятся?
- Иволги.
- Какой подарок ты привезешь родным?
- Ириски и игрушки.

Упражнение **«Слог да слог – и будет слово, мы в игру сыграем снова»**

Вариант 1. Цель: закрепление умения добавлять слог до слова.

Ход упражнения. Учитель говорит детям : - Я произнесу первую часть слова, а вы вторую: са – хар, са – ни. Затем учитель поочередно бросает мяч детям и говорит первый слог, дети ловят и бросают обратно, называя целое слово. Можно перебрасывать мяч об пол.

Вариант 2. Цель: коррекция мелкой моторики, дифференциация звуков, развитие внимания, быстроты мышления.

Ход упражнения. Учитель бросает детям мяч, называя первый слог: «са» или «ша», «су» или «шу», «со» или «шо», «сы» или «ши». Ребенок заканчивает слово. Например: Ша – шары, са – санки, шо – шорох, со – сорока, шу – шуба, су – сумка, ши – шины, сы – сырок.

Упражнение с перебрасыванием мяча **«Мяч поймает – раз! И два – мы распутаем слова!»**

Ход упражнения. Бросая мяч детям, учитель произносит слова, а дети, возвращая мяч, их повторяют: *тарелка, пещера, комната, витрина, колодец*.

Затем учитель запутывает слова, переставляя слоги. А дети должны их распутать.

Учитель: релтака, щепера, накомта, супода, тривина, локодец.

Дети: тарелка, пещера, комната, витрина, колодец.

Упражнение **«Звучащие игрушки»**

Наострите ваши ушки:

Звуки скажут вам игрушки.

Цель: анализ и синтез обратных слогов и закрепление слогов слияния, коррекция мелкой моторики.

Оборудование: красные и синие мячи из ткани с вышитыми на гранях буквами, обозначающими гласные и согласные звуки.

Ход упражнения. Учитель вызывает двух детей: «Это звучащие игрушки, они умеют петь и говорить». Называет на ухо детям звуки, которые они должны будут спеть или произнести. «Сейчас я нажму на кнопочку, и наши игрушки заговорят» (поочередно прикасается к детям). «Дети-игрушки» воспроизводят свои звуки, а остальные дети устно «прочитывают» получившийся слог. Дети определяют, какой звук они слышали первым, какой – вторым, и воспроизводят вместе со «звучащими игрушками» слог. Затем обратный слог выкладывается из мячиков с буквами и читается.

Упражнение **«Мяч поймай – слово составляй»**

Мы поймали три мяча

Слово скажем мы сейчас.

Цель: коррекция мелкой моторики, составление трехзвуковых слов и их анализ.

Оборудование: мячи из ткани с вышитыми на них гласными и согласными звуками.

Ход упражнения. Учитель бросает каждому ребенку мяч, называя звуки задуманного слова: М – А – К, Д – О – М, К – О – Т. Дети находят на своем мяче букву, соответствующую названному звуку, и составляют из мячей слово, читают, анализируют его.

Упражнение с перебрасыванием мяча «Мяч лови и мяч бросай – сколько звуков, называй».

Цель: коррекция мелкой моторики, определение последовательности и количества звуков в слове.

Ход упражнения. Учитель, бросая мяч, произносит слово. Ребенок, поймавший мяч, определяет последовательность звуков в слове и называет их количество.

Трехзвуковые слова: МАК, СОН, КИТ.

Четырехзвуковые слова с открытыми слогами: РАМА, МАМА.

Четырехзвуковые слова со стечением согласных: КРОТ, СТОЛ, СПОР.

Упражнение с перебрасыванием мяча «Слово это изменяй, изменяя – удлиняй»

Цель: коррекция мелкой моторики, расширение словарного запаса, развитие внимания, быстроты мышления.

Ход упражнения: учитель бросает мяч детям, при этом произносит односложное слово: *сад, куст, нож, нос, стол*. Ребенок, поймавший мяч, перед тем, как бросить его обратно изменяет слово так, чтобы оно стало двусложным (нос - носы) или трехсложным (дом - домики). Определяется количество слогов.

Игры

«Оркестр» — одни дети имитируют игру на разных музыкальных инструментах (пианино, барабан, гитара, труба, баян и др.), другие дети отгадывают, кто на чем играет. Затем меняются местами.

«Работники» — дети по очереди изображают работу с каким-то инструментом или орудием труда (ножницами, молотком, кусачками, топором, пилой, лопатой, граблями и др.).

«Поймай рыбку» — ребенок удочкой с крючком пытается подцепить пластмассовых рыбок со специальным отверстием.