

Развитие осязания и мелкой моторики пальцев рук!

Самое удивительное время – это пора детства. Но как же быть, когда эту удивительную пору омрачают разные недуги. Что же делать нам, взрослым, чтобы облегчить жизнь нашим детишкам? Самое главное – это научиться им помогать и во время прийти на помощь. Дети с нарушением зрения зачастую имеют не один, а несколько нарушений. Поэтому наша задача помочь им как можно лучше и четче узнать окружающий мир используя свои руки. Следствие слабого развития общей моторики, и в частности — руки, общая неготовность большинства детей к письму или проблем с речевым развитием. Оказывается, что у большинства современных детей отмечается общее моторное отставание, в особенности у детей городских. К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Когда же можно начать развитие осязания и моторики рук? Конечно с самого рождения. В младенческом возрасте детишкам можно делать пальчиковую гимнастику (массаж пальцев), которая очень хорошо влияет на активизацию работы головного мозга. В младшем дошкольном возрасте можно делать упражнения, в которых присутствуют дополнительные предметы, такие как пуговицы, бусинки, шнуровки и т.п., В старшем дошкольном возрасте нужно добавлять упражнения на подготовку руки к письму, такие как штриховка, обводка, дорисовка и т.п. Для того, чтобы работать пальчиками было проще, перед началом игр и занятий нужно сделать расслабляющий массаж кистей и пальцев рук. Ниже приведены примеры некоторых приемов *расслабляющего массажа*:

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.
2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.
3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекачивая один через другой, одной рукой, затем другой.
7. Надавливание не заточенным карандашом на болевые точки ладони, затем вращение карандаша вправо, влево.
8. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

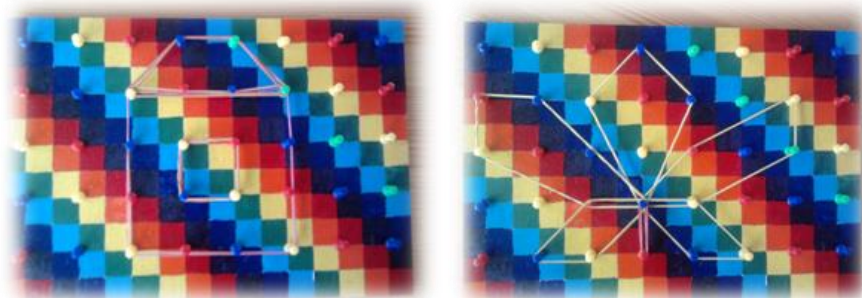
Работу по развитию мелкой моторики рук желательно проводить систематически, уделяя 5-10 минут ежедневно. С этой целью могут быть использованы разнообразные игры и упражнения.

Для развития тактильной чувствительности кистей рук можно воспользоваться следующими играми:

1. Игры с крупой (или песочная терапия). Сюда входит: опознание предмета в крупе, рисование заданных элементов, поиск фигур в мелкой и крупной крупе, использование крупы на занятиях по аппликации и лепке.

2. Игры «перетяжки». Такие как «Весёлая резиночка» или «Непослушный шнурочек». Для этих игр я использую собственную игровую заготовку. Эту игру хорошо применять на любом занятии, будь-то математика, развитие речи или окружающий мир. Она хорошо развивает мелкую моторику рук, воображение, сообразительность, даёт детям возможность

придумывать самостоятельно себе задания для выполнения. Вот, например мы сделали домик из геометрических фигур (на занятии по математике), изучали осенний лес и придумали различные листочки, а девочка Катя побывала в роли модельера и придумала своей любимой кукле различные наряды.



3. Игры с пуговицами. Тут можно тоже разнообразить уже известные всем игры. Например, совместить пуговицы с занятием по аппликации или лепке. Если кому-то жалко пуговицы, то их можно заменить различными семенами, как это сделали мы. Семена и пластилин - это одно из самых любимых занятий наших детишек. Тут хорошо развивается не только моторика рук и воображение, но и растут познания по экологии. На занятиях по развитию речи можно совместить рассказ о строении цветка с его изготовлением из пластилина и семян. Занятие получится не только полезным, но и очень занимательным и интересным.



4. Игры с решеткой для раковины или пельменницей. Для этого нужно взять пельменницу, состоящую из множества ячеек — «сот». Малышу на ручки с внешней стороны (пальчики — указательный и средний) сажаем пчёлку. Ребенок должен изобразить пчелу, летающую над сотами приговаривая:

«Пальцы, как пчелы, летают по сотам
И в каждую входят с проверкою: что там?
Хватит ли меда всем нам до весны,
Чтобы не снились голодные сны?»



5. Перекатывание «ёжика» (в данном случае щетки для волос) между пальцами от большого к мизинцу и обратно поочередно каждой рукой. Для усложнения задания во время выполнения можно проговаривать стишок:

«У сосны, у пихты, елки
 Очень колкие иголки.
 Но еще сильнее, чем ельник,
 Вас уколет можжевелник».



6. Игра с пробками «Лыжники». Для этой игры нужно взять две пробки от пластиковых бутылок, положить на столе резьбой вверх. Это — «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог:

«Мы едем на лыжах
 Мы мчимся с горы,
 Мы любим забавы
 Холодной зимы».



То же самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

7. Игры со спичками. Ребенок собирает спички (или счетные палочки) одними и теми же пальцами разных рук (подушечками): двумя указательными, двумя средними и т.д.

Строим «сруб» из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше. Я для этой игры сделала сетку – ловушку. Здесь детишки хорошо развивают не только мелкую моторику, но и воображение.



8. Игры с бельевой прищепкой. Для игры даём ребенку, например, картинку ежа без иголок или солнышка без лучиков и просим его сделать из прищепок иголки ёжику или лучики для солнышка. Так же можно выполнять упражнение «покусывания» ногтевых фаланг от указательного к мизинцу и обратно (на ударные слоги), произнося стих:

«Сильно кусает котенок-глупыш,
Он думает, это не палец, а мыш. (Смена рук.)
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш!»



9. Хорошим способом, а главное не требующим особой подготовки материал, является **комкание** листка бумаги или салфетки, начиная с уголка так, чтобы он весь уместился в кулачке. Потом распрямить его и разорвать на мелкие кусочки (мелкие кусочки можно использовать в обрывной аппликации).

10. Но, одними из самых распространенными видов игры на развитие моторики, всё-таки остаются **игры с шнуровкой**. Они хорошо 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; развивают творческие способности. Одним немало важным является то, что в играх с шнурованием развивается внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти, а это в свою очередь влияет на формирование головного мозга и становления речи.

Описанные выше игры и упражнения обеспечивают хорошую тренировку пальцев, способствуют выработке изолированных движений, развитию точности движений пальцев, способствуют развитию глазомера (что очень важно для детей с нарушением зрения) и творческих способностей. Также косвенно готовится рука к письму и развивается усидчивость, что крайне необходимо в дальнейшей школьной жизни.

Учитель – дефектолог Мандзюк Н.Е.