

"Как подготовить руку к письму?"

Это один из вопросов, который часто возникает у родителей будущего первоклассника.

Чтобы ребенок не испытывал затруднений с письмом: получалось правильное написание, укладывался в общий темп работы, различал «лист», «страница», «строка» и при этом не уставала рука, необходимо развивать мелкую моторику пальцев руки и формировать зрительно-двигательную координацию с ранних лет.

Как укрепить мелкую мускулатуру пальцев руки и совершенствовать зрительно-двигательную координацию?

В первую очередь, надо научить дошкольника делать самомассаж ладоней и пальцев руки. Очень эффективен массаж ладоней карандашом (ребенок катает карандаш между ладонями).

Игра «Колочий ежик»

Цель: развитие мелкой моторики и координации движений, стимуляция речевой активности.

Ход.

На Вашей ладони появляется необычный шарик (массажный мяч). Вместе Вы внимательно рассматриваете его. Оказывается, что он похож на ежика. Аккуратно кладете шарик на ладонь ребенка, прокатываете «ежика» по каждому пальчику, начиная с большого пальца ведущей руки, и чуть дольше задерживаетесь на подушечке каждого пальчика. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру. Действия сопровождаем стихами:

*Дай ладошечку, моя крошечка,
Я поглажу тебя по ладошечке.
Ходит-бродит вдоль дорожек
Весь в колючках серый ежик,
Ищет ягодки-грибочки
Для сыночка и для дочки.*

Самомассаж кисти развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.

Как слайды проецируются на экран, так и все части нашего тела имеют свою проекцию в коре головного мозга. Только эти проекции непропорциональны. Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти, гораздо больше той, что отведена для другой части тела. Воздействие на кисти рук оказывает, в свою очередь, воздействие на состояние мозга, а соответственно, и на общее состояние организма.

Варианты упражнений самомассажа:

Добывание огня

Рифмовка. "Карандаш катать я буду, может быть, огонь добуду"

Кладем на правую ладонь карандаш (орех, каштан), прикрываем его левой ладонью. И катаем предмет между ладонями. Сначала медленно, а потом быстрее. Катаем от кончиков пальцев к запястьям.

Приговариваем: *"Вот орех (каштан) катать я буду,
Вскоре я огонь добуду!"*

Скольжение

Предложите малышу взять карандаш так, как он его держит при рисовании (острый конец упирается в стол)

Крепко сжимаем пальцы рук. Двигаемся по карандашу сначала вверх, потом вниз.

Приговаривая: "*По карандашу скольжу, съехать вниз скорей спешу*".

Ладонка (массаж межпальцевых зон)

Рифмовка. "Нарисую я ладонку, отдохну потом немножко"

Кладем ладонь на стол, широко разведя пальцы. Обводим несколько раз каждый палец тупым концом карандаша.

Утюжок

Рифмовка. "Эх, прокачу! Вне-ред, на-зад, как захочу!"

Кладем карандаш (фасоль, орех) на стол. Прокатываем предмет сначала ладонью правой руки, потом ладонью левой руки.

Качалочка (массаж межпальцевых зон)

Рифмовка. "Карандашик отдыхает, между пальцами гуляет"

Берем карандаш в правую руку и прокатываем его поочередно между пальцами левой руки. Затем прокатываем карандаш левой рукой между пальцами правой руки.

Эстафета

Рифмовка. "Карандашик я держу, в гости к пальчику иду"

Сжимаем карандаш указательным пальцем правой руки, держим, передаем его указательному пальцу левой руки. Удерживаем карандаш средним пальцем правой руки. Передаем его среднему пальцу левой руки. Передаем карандаш как эстафетную палочку другим пальцам.

Упражнения и игры «природной» гимнастики

«Круг»

Положите любой шарообразный природный предмет (горошину, орех и т.д.) на одну ладонь, сверху накройте другой ладонью, прижмите ладони друг к другу и покатайте предмет круговыми движениями.

«Плоские природные предметы»

Зажмите между большим и указательным пальцами любой плоский природный предмет (тыквенное или арбузное семечко, летучку клена или ясеня, косточку хурмы и т.д.) заостренным концом наружу. Каждым пальцем другой руки поочередно погладьте заостренный конец. Выполнив упражнение всеми пальцами одной руки, поменяйте руки.

«Неправильная форма»

Положите любой природный предмет неправильной формы (каштан, кедровый орех, шишку, раковину, камешек и т.д.) на ладонь. Совершайте любые движения рукой с целью ознакомления с формой предмета: покатайте между пальцами, потрогайте каждым пальцем, зажмите между пальцами и т.д.

Игра «Золушка»

Смешайте мелкие предметы (рис, пшено, овес, гречку, вишневые косточки, семена лука и т.д., но не более трех видов!) и раздайте по горсточке смеси ребенку. Предложите разобрать предметы на три кучки.

Игра «Полет»

Раздайте ребенку по горсточке гречки или риса и предложите перенести все крупинки в баночку, сильно нажимая пальцем на крупинку, «приклеивая» ее к пальцу. Работать должны все пальцы!

Аналогично производить массаж грецкими орехами, щеткой-ежиком. Можно использовать обычные незрелые каштаны с дерева (плод с шипами). Не мене эффективны и само ядро каштана, семена фасоли, гороха, даже мамино колечко! Самое главное делать массаж систематически – каждый день (через день).

То же самое касается и пальчиковой гимнастики, ее желательно проводить с раннего возраста.

Петя-петушок (3 года)

Петя, Петя-петушок,
Золотой гребешок.

Петушок громко кричит:
"Ку-ка-ре-ку!"

Петушок: большой и указательный пальцы вытянуты вперед и прижаты друг к другу, остальные пальчики подняты вверх.

Кричит: большой и указательный пальцы сложены в клювик: разъединяются и соединяются.

Привет, Ладонка! (4-5 лет)

Утро настало,
Солнышко встало.
Эй, братец Федя,
Разбуди соседей! *(по очереди показываем пальчики)*

Вставай, Большак!
Вставай, Указка!
Вставай, Середка!
Вставай, Сиротка!
Вставай Крошка-Тимошка!
Привет, Ладонка! *(улыбаемся и машем)*

В старшем дошкольном возрасте пальчиковые игры также эффективны для развития мелкой моторики.

Шла ворона (5-6 лет)

Шла ворона через поле, *(“идем” указательным и средним)*
Шесть грибов несла в подоле: *(показываем ладонку и указательный палец другой руки)*
Сыроежку, боровик, *(сначала показываем мизинец, потом - безымянный)*
Под-о-си-но-вик, *(добавляем средний)*

Груздь, опенок, *(добавляем указательный и большой)*
Шампиньон. *(показываем ладонку и указательный палец другой руки)*
Кто не видел - *(ручками закрываем глазки)*
Выйди вон! *(указательным пальцем указываем)*

[Пальчиковые игры](#) можно проводить сразу же после самомассажа или отдельно, можно и «между делом» (в дороге, в очереди). Самое главное делать регулярно!

Пальчиковая гимнастика

В парке

В парке есть глубокий пруд.
Караси в пруду живут.
Чтобы стаю нам догнать,
Надо хвостиком махать.

(Дети вытягивают ладони и качают запястьями вправо - влево. Повторяют четверостишие несколько раз.)

Гусь

Вот идет по полю гусь.
Он не страшный, ты не трусь.
Он тебя совсем не тронет,
Только клюв к земле наклонит.

(Дети сгибают руку, локоть опускают вниз, кисть смотрит вверх. Затем сгибают руку в запястье, стараясь ладонью коснуться запястья, а другой рукой чуть-чуть надавливают на тыльную сторону ладони.)

Мы ладони сложим...

Мы ладони сложим вместе,
Словно их слепили тестом.
Начинаем опускать,
Только, чур, не разжимать!

(Дети складывают ладони вместе, пальцы смотрят вверх, локти – в разные стороны. Затем, не разжимая ладони и не опуская локти, опускают кисти рук вниз, прогибая запястья, Повторяют четверостишие несколько раз.)

Руки вытянем вперед,
А потом свои ладошки
Развернем наоборот.
И похлопаем немножко.

(Дети вытягивают руки и хлопают тыльными сторонами ладоней.)

А теперь одну ладошку
Развернем наоборот.
И похлопаем немножко –
Пусть другая отдохнет.

(Хлопаем тыльной стороной правой ладони по внутренней стороне левой.)

Цапли

Цаплям постоять охота.

Целых два часа подряд

Цапли посреди болота

На одной ноге стоят.

(Дети ставят на стол подушечки обоих безымянных пальцев и нажимают ими на стол, перенося на них часть своего веса.)

И пальчиковая гимнастика, и самомассаж способствуют повышению речевой активности, развитию памяти и воображения, концентрации внимания. Приведенные ниже упражнения также стимулируют речевое развитие и улучшают кровоснабжение пальцев рук..

Игра «Что нам подскажут пальчики»

Цель: развитие тактильного восприятия, наблюдательности, обогащение сенсорного опыта, стимуляция познавательной активности.

Оборудование: природные материалы различной фактуры – каштан, грецкий орех, шишка, деревянный ребристый карандаш, гладкий камушек.

Ход.

Родитель предлагает малышу открыть плетеную коробочку, где малыш найдет природные материалы – шишку, каштан, камушек и т.п. Пусть ребенок рассмотрит, потрогает и опишет их. Например, шишка – шершавая, камень – гладкий. Затем малыш пусть закроет глаза и отгадает какой предмет лежит на вашей ладонке.

Если в детском возрасте не тренировать движения, не обогащать сенсорный опыт (то, что мы чувствуем и воспринимаем через органы чувств), то повзрослев, человек не будет обладать достаточной пластичностью ума, чтобы уметь легко приспособливаться к различным обстоятельствам.

При этом развивается чувствительность рук, активизируется внимание. К тому же подвижность пальцев рук тесно связана с развитием речи. Активизировать речевое развитие можно, используя обычную деревянную прищепку и карандаш: добываем огонь, показываем маятник, пропеллер. Важно вовлекать в движение большое количество пальцев, а сами движения проводить энергично.

Для укрепления мелкой мускулатуры пальцев можно предложить малышу необычную игру: «спрятать» мелкие игрушки в емкости (ведро, коробочка, жестяная банка) с фасолью и горохом. Сколько будет восторга, когда маленький исследователь найдет свою любимую (а может быть и новую!) игрушку. Малышу радость, а нам польза от занятий! Можно смешать темную и белую фасоль и вместе с ребенком сортировать. Очень продуктивны занятия с выкладыванием узора из семян фасоли, гороха, а также геометрических фигур.

Геометрические фигуры можно обводить и вырезать. Также обводим и вырезаем буквы. Все это способствует развитию мелкой моторики рук. Не забудем про лепку. Лепить можно из пластилина, глины и соленого теста. Конструктор "Лего" также укрепляет мелкую мускулатуру пальцев руки.

Подключаем пап! Он вместе с ребенком может сделать поделки из проволоки – круг, овал, треугольник, многоугольник-звездочку, выложить буквы из проволоки. Не забудем о шнуровке, застегивании и расстегивании пуговиц, кнопок, крючков.

Заглянув к бабушке в шкатулку, можно найти и бусинки. Нанизывание бусинок на леску помогает тренировке руки. А если малыш случайно рассыпал мелкие предметы (скрепки, пуговицы, бусины) не ругайте его, а предложите поиграть в игру «Собери мелкие предметы». Игра с тряпичными мячиками, мячиками, набитыми зерном увлечет ребенка и в игровой форме также способствует развитию мелкой моторики рук.

Складывание листа в разных направлениях (и вырезание по сгибу) тоже способствует подготовке руки к письму - совершенствуется зрительно-двигательная координация и ориентировка в микропространстве. И последний этап – прописи. Работу в прописях – обвести пунктирные линии, продолжить штриховку, дорисовать, продолжить ряд рисунков – можно производить и дома.

Нарисуем любую геометрическую фигуру (овал, круг, треугольник, квадрат, ромб, прямоугольник), проведем штриховку небольшой части фигуры, а остальную часть предлагаем заштриховать малышу. В круге можно делать круговые линии.

Для поддержания интереса - нарисуем яблоко, а в середине яблока червячка, он "ест яблоко" с середины, по кругу. Или "уложи горох в стручок" - нарисовали стручок - ребенок рисует кружочки-"горошины" в стручке. Штрихуем домики, вишенки, шары, флажки, облака - все это родители (бабушки-дедушки) могут нарисовать сами! Штрихуем прямыми, волнистыми, зигзагообразными линиями!

Работа в тетради в клеточку - рисуем различные фигуры: заборчик, флажки, елочку, домик, зонтик, бабочку, рыбку. Малыш повторяет - обводит пунктирные линии, рисует такую же фигуру по точкам, рисует рядом такую же фигуру.

Ну а летом, на отдыхе рисуем пальчиком на песке буквы, геометрические фигуры и просто рисунки! Строим песочные замки, роем подземные входы - все это благоприятно (во всех аспектах) скажется на развитии ребенка.

Успехов вам в благородном деле – обучение и воспитание ребенка.

Используемая литература:

Бардышева Т.Ю., Щербакова Т.Н. Рассказы стихи руками, - М.: Карапуз, 2012.

Пятница Т.В. Пальчиковые игры и упражнения: Массаж карандашами. - Минск: Аверсэв, 2005

Цвынтарный В.Н. Играем пальчиками и развиваем речь. - С-Петербург: Лань, 2005.