

Развитие мелкой моторики у дошкольников: самомассаж кисти и пальцев рук



Подготовила: воспитатель Ковалёва Е.А.

Доказано, что одним из показателей нормального физического и нервно-психического развития ребенка является развитие его руки, ручных умений, мелкой моторики.

У детей при ряде речевых нарушений отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук. Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы. Если же развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы.

Большое значение для развития мелкой моторики детей имеет пальчиковая гимнастика и самомассаж кисти и пальцев рук. Специалисты пришли к заключению, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее от пальцев.

Этот факт должен использоваться в работе с детьми и там, где развитие речи происходит своевременно, и особенно там, где имеется отставание, задержка развития речи. Рекомендуется стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения?

В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трехмесячного возраста. Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начинать можно с ежедневного массажа (по 2-3 минуты) кисти рук и пальцев. Уже с десятимесячного возраста проводят активные упражнения для пальцев рук. Упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей. Малышам можно давать катать пальчиками деревянные шарики различного диаметра, собирать различные пирамидки, перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусины, пуговицы и т. д.) одной рукой или двумя одновременно.

С полутора-двух лет детям даются более сложные задания: застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов, шнуровка. Очень хорошую тре-

нировку для пальцев дают народные игры-потешки.

Для тренировки пальцев могут быть использованы упражнения и без речевого сопровождения. Ребенку объясняют выполнение того или иного задания.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует проводить систематически по 3-5 минут ежедневно. Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений, поэтому упражнения выполняются медленно, затем темпы и количество повторений постепенно увеличиваются. Ребенку 4-5 лет достаточно 4 позиций пальцев, 6-летнему – 5-6 позиций.

Самомассаж кисти и пальцев рук

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения – разминание, растирание, надавливание и т. д.

- *«Помоем руки под струей воды»*

Выполнять движения, как при мытье рук.

- *«Согреем руки»*

Растирать кисти рук друг о друга.

- *«Гуси щиплют траву»*

Пальцами правой руки пощипывать кисть левой. Затем наоборот

- *«Надеваем перчатки»*

Большим и указательным пальцем правой руки растирать каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растирать ладонь. То же для другой руки.

- *«Пила»*

Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитировать пиление по всей поверхности левой в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

- *«Каток»*

Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой, разминая ее. То же для другой руки.

- *«Краб»*

Левая рука лежит на столе ладонью вверх, пальцы расставлены. Согнуть указательный и средний пальцы правой руки и фалангами пощипывать пальцы левой. То же с другой рукой.

- *«Спиральки»*

Каждый палец левой руки поочередно, начиная с мизинца, кладется на четыре пальца правой руки. Большим пальцем правой руки делаем спиралевидные движения по пальцу левой снизу вверх от основания к подушечке.

- *«Пунктиры»*

Подушечки четырех пальцев правой руки установлены у оснований

пальцев левой руки с тыльной стороны ладоней. Движениями назад-вперед («пунктирами») смещаем кожу, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу. То же на другой руке.

- *«Буравчик»*

Левая рука (кисть и предплечье) лежит на столе ладонью вверх. Фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки производить движения по типу «буравчика» на левой ладони. То же на другой руке.

- *«Утюжок»*

Правой рукой поглаживать, растирать, разминать левую. То же с другой рукой.

- *Самомассаж внешней стороны кисти руки*

Положить на стол карандаш горизонтально. Накрыть его ладонью с выпрямленными пальцами. Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей карандаш.

- *Самомассаж кончиков пальцев*

Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев. Карандаш находится в вертикальном положении. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать карандаш вперед-назад, слегка нажимая на него. Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

Для более эффективного самомассажа используются грецкий орех, каштан, массажный мячик, желудь, шестигранный карандаш и т. д.

> Растирать ладонями шестигранный карандаш с постепенным увеличением усилий.

> Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.

