

## Упражнения на развитие тонкой моторики руки

Для большего эффекта желательно придерживаться следующих психолого-педагогических условий:

- использовать прописи-чистовики для ребенка, имеющего трудности с тонкой моторикой;
- оценивать усилия, а не соответствие общему стандарту, хвалить даже за небольшие успехи;
- \* не торопиться переходить к написанию слов и фраз, можно сосредоточиться на письме отдельных букв;
- \* ни в коем случае не заставлять ребенка переписывать набело (будет получаться все хуже и хуже);
- \* соблюдать принцип постепенности и умеренности нагрузки, опираться на игру, чередовать нагрузки с релаксационными упражнениями;
- \* упражнения должны доставлять ребенку удовольствие, не превышать 10—15 мин.
- \* *Постановка руки.* Многие дети, имеющие трудности с письмом, неправильно держат карандаш или ручку. Можно воспользоваться известным способом метки: поставить кружки на точки соприкосновения руки ребенка с ручкой. У вас получится три метки: одна — на ручке, другая — на подушечке указательного пальца, третья — на боковой поверхности среднего пальца, куда ложится ручка.
- \* *Штриховка.* Упражнения выполняются по принципу возрастающей трудности. Ребенку предлагают обвести карандашом небольшое лекало или другую несложную плоскую форму. Затем ребенок заштриховывает полученный контур (по вертикали, горизонтали, наискось). Перед началом работы педагог должен показать детям образец штриховки.
- \* *Раскраска.* Ребенок раскрашивает рисунок карандашами, стараясь работать как можно аккуратнее. Взрослый поощряет даже малейшие успехи ребенка, при этом можно поиграть «в школу», распределив между собой роли.
- \* *Копирование контура булавкой.* Ребенку предлагается скопировать несложный рисунок или геометрическую фигуру, обкалывая контур булавкой. При этом под образец кладется чистый лист бумаги, на который будет переноситься рисунок, а также небольшая подушечка из поролона. Полученный рисунок можно потом раскрасить.
- \* *Завязывание, развязывание узелков и бантиков, заплетание, расплетание.* Это может быть работа с бельевой веревкой, со шнурками. Девочки могут заплетать косы своим куклам. Можно соревноваться на скорость. По мере освоения упражнения дают все более тонкую веревку.
- \* *Вырезание ножницами по контуру.* Например, фигуру бумажной куклы, машины.
- \* *Изготовлении мелких поделок из бумаги.* Для этого вида работы потребуются соответствующая книга из детской библиотеки, ножницы, клей, ватман.
- \* *Работа с мелким конструктором, мозаикой.* Важна также работа по образцу

## *Пальчиковая гимнастика*

\* *Массаж пальцев.* Ребенок сам или с помощью взрослого делает массаж каждого пальца левой и правой руки, начиная с кончиков, поглаживающими, растирающими и круговыми движениями. Повторяют массаж обеих рук в течение 1—2 мин, заканчивают поглаживающими движениями. Массаж проводится в начале, середине (при возникновении усталости) и в конце работы.

Массаж ведущей руки делается чаще.

\* *Упражнение «Приветствие футболистов».* Дотронуться до каждого пальца-футболиста и поздороваться: «Здравствуй! Здравствуй!» Ребенок последовательно, в нарастающем темпе, соединяет большой палец руки с указательным, средним, безымянным, мизинцем и обратно. Повторить 5 раз.

\* *Упражнение «Волны».* Ребенок пытается сделать «волны» кистями рук (как умирающий лебедь). Повторить обеими руками 2—3 раза.

\* *Упражнение «Крестики-нолики».* Ребенок поочередно делает «крестики» из указательного и среднего, безымянного пальца и мизинца.

\* *Упражнение «Колокольчики».* Ребенок в течение 30—60 с потряхивает кистями рук.

\* *Упражнение «Змейка».* Ребенок пытается дотронуться кончиками указательного, среднего и остальных пальцев в отдельности то до основания этого же пальца, то как можно дальше до ладони. Повторить обеими руками 3—4 раза.

\* *Упражнение «Музыка».* Ребенок совершает волнообразные движения (вверх-вниз) всеми пальцами руки так, как будто играет на фортепиано. Повторить упражнение обеими руками 3—4 раза.

» *Упражнение «Ножницы».* Ребенок пытается соединить пальчики парами и развести пары как можно дальше. Повторить 5 раз. Затем ребенок пытается отвести указательный палец от остальных, крепко сжатых. Повторить 5 раз.

« *Упражнение «Круги».* Ребенок пытается рисовать «круги» в воздухе каждым пальцем обеих рук. Повторить 5 раз.

\* Повторить упражнения 3, 5, затем сделать массаж.

После проведения пальчиковой гимнастики можно поиграть с ребенком в игру «Театр теней», научив изображать из пальцев персонажей теневого театра (собаку, утку, лань). Для игры удобно использовать фильмоскоп без пленки.

Пальчиковую гимнастику желательно проводить каждый день, обязательно до и после выполнения упражнений по штриховке и письму. Количество повторений каждого упражнения можно уменьшить или увеличить в зависимости от желания ребенка.