

### **Развитие мелкой моторики рук. Для чего это нужно...!**

В настоящее время у значительной части детей наблюдается слабость развития зрительно-двигательных и слуховых связей, недостаточное развитие тонкой моторики, графического навыка. Особенно слабо развиты сложнокоординированные движения ведущей руки, плохо сформировано умение использовать ручку или карандаш в качестве рабочего инструмента. Как следствие этого большие сложности вызывает освоение предметных действий. *Своевременная выработка у детей тонкой моторики, точной координации, формирование у них синтеза зрительной, слуховой и кинестетической информации обеспечивают быстрое и правильное развитие навыков чтения и письма.*

Точность графических действий обеспечивается за счет мышечного контроля над мелкой (тонкой) моторикой рук. Это ловкость пальцев и кистей рук, скоординированность их движений. О развитии мелких движений пальцев можно судить, наблюдая за тем, как ребенок рисует или закрашивает детали рисунка. Если он постоянно поворачивает лист, не может менять направление линий при помощи тонких движений пальцев и кисти, значит, уровень развития мелкой моторики недостаточный.

### **Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики рук**

Игры и упражнения с пальцами рук представлены в литературных источниках в разных вариантах: народные с речевым сопровождением, авторские на основе стихов и без них. К числу достоинств таких игр можно отнести их простоту и универсальность, отсутствие каких-либо специальных атрибутов для проведения, безопасность. Обычно все они несложны по технике, но вместе с тем при регулярном использовании в работе с детьми обеспечивают хорошую тренировку пальцев и подготовку мышц руки к письму. Использование пальчиковых игр и упражнений оказывает неспецифическое тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развитие речи детей, вызывая у них эмоциональный подъем и разрядку нервно-психического напряжения.

Пальчиковая гимнастика выполняется ребенком как повторение того, что делает взрослый, поэтому следует предварительно освоить данные упражнения без ребенка.

## Развитие межполушарного взаимодействия

Формирование и развитие функциональной асимметрии полушарий начинает происходить с раннего возраста под влиянием комплекса биологических и социокультурных факторов. При этом врожденные предпосылки развития того или иного типа асимметрии – это только предпосылки, а сама асимметрия в значительной степени формируется в процессе индивидуального развития под влиянием социальных контактов. Функциональная асимметрия полушарий выражается в различии в распределении нервно-психических функций между правым и левым полушариями.

Функциональная асимметрия полушарий является одной из причин существования определенной структуры психики. С ней связаны такие психологические противопоставления, как конкретно-образное и абстрактно-логическое мышление, гибкость и ригидность и т. д. Разная степень выраженности этих психических свойств, уже в значительной мере представленная у ребенка шести лет, формирует склонность к преимущественной опоре на «левополушарный», «правополушарный» или «равнополушарный» типы мышления.

*Левополушарный тип.* Левое полушарие оперирует словами, условными знаками, символами; отвечает за счет, письмо; обеспечивает способность к анализу, абстрактное, концептуальное и двумерное мышление. Информация, поступившая в левое полушарие, обрабатывается последовательно, линейно, медленно. Доминирование левого полушария определяет склонность к абстрагированию и обобщению, словесно-логический характер познавательных процессов, вербальный, теоретический интеллект.

Для успешной учебной деятельности необходимо соблюдение следующих условий: абстрактный линейный стиль изложения информации, анализ деталей, неоднократное повторение материала, тишина на уроке, возможность работать в одиночку, вопросы закрытого типа, вневременные задания. Для таких детей характерна высокая потребность в умственной деятельности.

*Правополушарный тип.* Правое полушарие оперирует образами реальных предметов, отвечает за ориентацию в пространстве и восприятие пространственных отношений. Обеспечивает синтетическую деятельность мозга; наглядно-образное, трехмерное мышление, связанное с целостным представлением ситуации и тех изменений в ней, которые желательно получить. Информация, поступившая в правое полушарие, обрабатывается быстро. Доминирование правого полушария определяет наличие

невербального, практического интеллекта, способность к рисованию и восприятию гармонии форм и цвета, музыкальный слух, артистичность, успех в спорте.

Условия, необходимые для успешной учебной деятельности: творческие задания, привязанные к контексту, возможность экспериментировать, речевой ритм, работа в группе, синтез нового материала, вопросы открытого типа, социальная значимость деятельности.

*Равнополушарный тип.* Отсутствует ярко выраженное доминирование одного из полушарий. Это обеспечивает их синхронную деятельность в выборе стратегии мышления.

Обычные методики обучения ориентированы главным образом на развитие левого полушария и не учитывают наличие различных типов развития функциональной асимметрии полушарий, а также разницу между мальчиками и девочками в скорости развития левого полушария. Поэтому в наилучших условиях оказываются левополушарные и равнополушарные девочки, а в самом невыгодном положении оказываются правополушарные мальчики.

В настоящее время растет число детей со сниженной активностью левого полушария. У таких детей наблюдается неспособность усваивать новый материал, неумение адекватно читать и писать, перестановка слов, признаков, знаков, явлений. Иногда они бывают «слепы» к целым фразам. Описанное состояние получило название «дислексия», что в переводе с греческого обозначает «отрицание слова». При дислексии страдает способность к вербализации пространственных представлений, обнаруживается незрелость изобразительно-графических навыков, слабость вербально-логического мышления.

Таким образом, трудности в овладении чтением у детей связаны с нарушением оптимального межполушарного взаимодействия. У старших дошкольников и у первоклассников в начале года отмечается функциональное превосходство правого полушария над левым. В конце первого года обучения ведущим полушарием становится левое. В этом случае усвоение чтения происходит без осложнений. *У детей, которые начинают обучение в школе с левым доминирующим по уровню активности полушарием, возникает дислексия.* При этом темп чтения резко замедлен, но ошибок допускается мало. То же происходит с теми учащимися, которые начинают обучение с правым активным полушарием, но смены в активности полушарий к концу года не происходит. В этом случае темп чтения относительно высок, но ошибок много. В норме смена ведущего по

активности полушария должна происходить с правого на левое в течение года.

Для развития межполушарных связей, а также для развития правого и левого полушарий можно использовать комплексы кинезиологических упражнений.

### **Развитие произвольных навыков органов речи**

Ребенок учится произносить различные звуки благодаря хорошей подвижности и дифференцированной работе органов речевого аппарата. Точность, сила, объем движений развиваются у ребенка постепенно. Взрослые могут помочь ему в этом проведением артикуляционной гимнастики.

Артикуляционная гимнастика способствует выработке движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и для объединения простых движений в сложные артикуляционные уклады различных фонем.

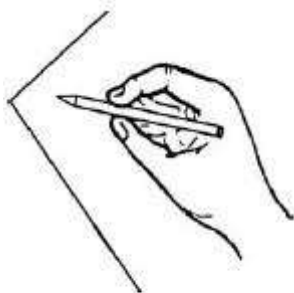
Ребенку предлагается по подражанию выполнить 11 действий:

- 1) Улыбнуться;
- 2) Надуть щеки;
- 3) Сделать губы трубочкой «У»;
- 4) Сделать губы, как при произнесении звука «О»;
- 5) «Покатать орешки за щекой»;
- 6) Высунуть язык лопаткой;
- 7) Поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу;
- 8) Положить язык на нижнюю губу;
- 9) Поместить кончик языка в правый угол рта;
- 10) Поместить язык в левый угол рта;
- 11) Высунуть язык и сделать язык узким.

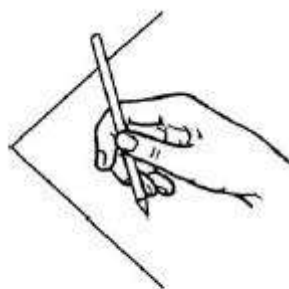
### **Как правильно держать ручку (карандаш)**

При письме шариковую ручку или карандаш нужно держать под углом 50–60 градусов (противоположный конец ручки направлен к плечу) тремя пальцами: большим, указательным и средним: большой и средний удерживают ручку, а указательный придерживает ее сверху. Ручку нужно держать свободно, не зажимая ее слишком крепко и не прогибая сильно указательный палец. Расстояние от пишущего шарика до указательного пальца должно быть около 2 см. Опорой кисти при письме служит ногтевая

фаланга несколько согнутого мизинца и нижняя часть ладони. Кисть руки большей частью своей ладони должна быть обращена к поверхности стола.



*Правильно*



*Неправильно*

### **Формирование навыков правильной посадки и письма у леворуких детей**

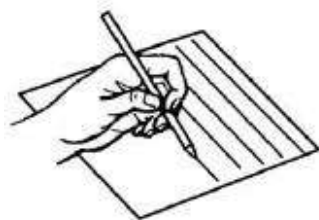
Формируя навыки правильной посадки и письма, особое внимание необходимо уделить леворуким детям. Существует несколько способов письма левой рукой.

**Первый способ** (рис. а): зеркальное отражение «праворукого» положения руки при письме. Им чаще всего пользуются дети. Считается, что такое положение руки серьезно затрудняет процесс обучения: так как все образцы в тетрадях (прописях) расположены слева, при письме ребенок закрывает их кистью руки и не может на них ориентироваться, выполняя графические упражнения. Поэтому при таком способе письма у леворуких детей очень часто наблюдается уменьшение или увеличение размеров букв, неправильное написание графических элементов.

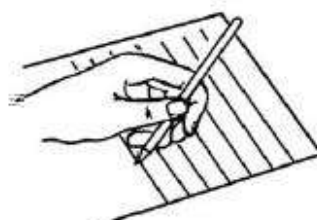
**Второй способ** (рис. б): кисть левой руки с ручкой располагается над строкой. Этот способ дает ребенку возможность ориентироваться на образец или ранее написанное и уменьшает количество графических ошибок при письме. Леворукие дети чаще всего сами приходят к такому способу письма.

**Третий способ** (рис. в): кисть левой руки с ручкой находится под строкой. При этом точкой опоры пишущей руки является лишь ногтевая фаланга левого мизинца, кисть руки практически полностью оказывается на весу. При таком способе письма ребенок хорошо видит образец, ему не приходится выворачивать кисть руки, написанное ранее не смазывается. Правда, при таком способе происходит нарушение общепринятых требований наклона письма вправо.

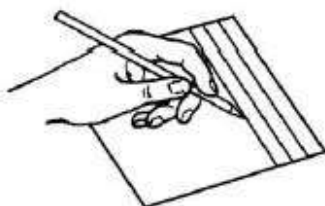
### *Способы письма левой рукой*



*a*



*б*



*в*

### **Развитие правильной координации движений, быстроты реакции и ловкости**

Для полноценной подготовки ребенка к школе необходимо развивать не только те отделы опорно-двигательной системы, которые обеспечивают полноценное письмо, но важно обеспечить развитие скоординированности движений, двигательной ловкости и активности, являющихся основой полноценного физического развития ребенка. Малоподвижные, двигательно неловкие дети быстрее устают, хуже справляются со школьными нагрузками, чем их подвижные, активные сверстники.

## Формирование пространственных представлений



Формирование пространственных представлений связано с использованием разных систем ориентации в пространстве. Наиболее древней системой ориентации является схема тела.

Формирование у ребенка пространственных представлений – одно из важнейших условий успешной учебной деятельности ребенка.

Первым шагом должна стать маркировка левой руки ребенка. На нее можно надеть часы или браслет. Тем самым ребенок приобретает «точку отсчета», получает опору для дальнейших манипуляций с внешним пространством. Ребенок знает, что слева – это там, где браслет. Верх – это голова, потолок, небо, солнце. Низ – ноги, пол, земля.

Базовое упражнение на формирование пространственных представлений заключается в том, что каждое упражнение «закрепляется» определенным движением. Например, вверх, вперед, назад, вправо и влево – простой шаг или прыжок на двух ногах, шаг или прыжок с разворотом в соответствующую сторону, вниз – присесть. Аналогично закрепляются понятия «дальше», «ближе», «между», «около» и т. п.

Дополнительно можно предложить ребенку внешние ориентиры, например, если встать лицом к окну, то справа будет дверь, а слева – стена.

В разминочный комплекс могут быть включены упражнения на формирование пространственных представлений.

### **Прыжки на месте**

- прыжки на двух ногах с поворотом на 180 градусов в обе стороны;
- прыжки через небольшой предмет, лежащий на полу;
- прыжки вправо и влево на двух ногах или на одной ноге;

– прыжки вперед или назад на одной ноге или на двух ногах;

Если выполнение прыжков затруднено, ребенку можно предложить перешагивание через предметы, движение вперед, назад, вправо, влево.

### **Повторение движений педагога или родителей**

Инструкция: «То, что я буду делать правой рукой, ты тоже должен делать правой рукой».

Взрослый и ребенок стоят напротив друг друга.

Задания:

- показать правой рукой левый глаз;
- показать левой рукой левое ухо;
- показать правой рукой левое колено и т. д.

### **Двигательный диктант**

- сделать один шаг вперед два шага вправо;
- один шаг назад два шага влево;
- повернуться на 180 градусов вправо, затем влево и т. д.

### **Составление планов**

- составление схемы комнаты;
- составление схемы класса;
- составление схемы маршрута;
- поиск в комнате предмета по плану-схеме, предложенному взрослым.

## **Нормализация мышечного тонуса и обучение релаксации**

Нормализация мышечного тонуса является одной из важнейших задач формирования двигательных навыков ребенка. Отклонение от нормального тонуса может быть причиной нарушений двигательной активности ребенка и сказывается на ходе его общего развития.

Пониженный мышечный тонус приводит к снижению психической и двигательной активности ребенка. Повышение тонуса наоборот, проявляется в двигательном беспокойстве, эмоциональной неустойчивости, нарушении сна.

Поэтому ребенка необходимо обучить управлению собственным мышечным тонусом и обучить его приемам расслабления, то есть релаксации.

Для обучения управлению мышечным тонусом и овладения навыками релаксации можно предложить следующие виды упражнений.

• «Огонь и лед» – попеременное напряжение и расслабление всего тела. *Инструкция:* «Огонь!» – ребенок начинают интенсивные движения



всем телом. Плавность и степень интенсивности движений каждый ребенок выбирает произвольно. *Инструкция:* «Лед!» – дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело.



• «Тряпичная кукла» – детям предлагается представить, что они куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. *Инструкция:* «Представьте, что вас подвесили за руку, за палец, за плечо и т. д.». Упражнение выполняется в произвольном темпе.



• «Стираем белье» – дети выполняют интенсивные движения руками, имитируя процесс стирки брюк. *Инструкция:* дети совершают плавные, широкие движения руками изображая полоскание брюк в проточной воде. После чего брюки необходимо выжать, встряхнуть и развесить.



• «Ковер-самолет». *Инструкция:* «Мы ложимся на волшебный ковер-самолет. Ковер плавно и медленно поднимается, несет нас по небу, покачивает, убаюкивает. Усталое тело расслаблено, отдыхает. Далеко внизу

проплывают поля, луга, реки, озера. Постепенно ковер-самолет снижается и приземляется в вашей комнате. Потягиваемся, делаем глубокий вдох, открываем глаза, медленно садимся и аккуратно встаем».

