

Консультация

Игры и упражнения для укрепления и развития детской руки

Тонкая (мелкая) моторика - это двигательная деятельность, которая обуславливается скоординированной работой мелких мышц руки и глаза. Доказано: чем больше мастерства в детской руке, чем разнообразнее движения рук, тем совершеннее функции нервной системы.

Навыки тонкой моторики:

- способствуют развитию речи и мышления ребёнка;
- помогают ребёнку обследовать окружающие его предметы и позволяют ему лучше понять мир, в котором он живёт;
- позволяют ребёнку выразить себя через игру и другие виды деятельности, так как движения становятся совершеннее;
- способствуют повышению самооценки ребёнка, потому что у него получается выполнение задуманного.

Слабое развитие моторики остается одной из основных проблем наших детей, поэтому важно развитие мелкой моторики пальцев рук.

Систематические упражнения по развитию мелкой моторики пальцев рук помогают выработать навыки самоконтроля движений рук не только под контролем зрения, но и при участии осязания, тактильно-двигательных ощущений. Повторение одного и того же движения способствует автоматизации двигательных навыков, является основой подготовки руки к обучению письму. Желательно развивать равным образом движения пальцев обеих рук, как в играх, так и в быту. Стремиться ориентироваться на упражнения, которые способствуют развитию всех пальцев рук.

Для укрепления и развития детской руки, координации движений рук существуют разнообразные упражнения и игры.

«Массаж для пальчиков»



Хорошо делать массаж для пальчиков и ладошек каждый день. Используются четыре основных приёма: поглаживание, разминание, растирание, постукивание. Затрачивая всего 5 минут в день на проведение пальчиковой гимнастики и массажа, можно оказать существенную помощь ребёнку.

Необходимо придерживаться следующих правил:

- начинайте с массажа и разогрева кистей рук, заканчивайте поглаживанием;
- выполняйте движения и правой, и левой рукой;
- движения на сжатие должны сочетаться с расслаблением;
- упражнения должны включать изолированные движения каждого пальца;
- прежде чем переходить к новому упражнению, важно, как следует отработать предыдущее пальчиками правой и левой руки;
- используйте те игры, которые нравятся ребёнку и доступны ему;
- при массаже рук ребёнка помогайте ему своими руками только в том случае, если у вас положительный настрой.

«Упражнения с карандашом»



Для выполнения упражнений использовать не заточенные карандаши (круглые или с гранями). Упражнения выполнять двумя руками по очереди или вместе.

Вот несколько упражнений:

- прокатывание карандаша между ладонями;
- растирать центр ладони концом карандаша;
- упираясь концами карандаша в центр ладоней перемещать руки вверх, вниз, по кругу и т.д., стараясь не уронить карандаш;
- держать карандаш кончиками пальцев двух рук на весу поочерёдно (сначала указательным, затем средним пальцем и т.д.);
- «собираем карандаши» — брать одной рукой и перекладывать в другое место (например, со стула на стол и др.), затем поменять руки (10-15 карандашей);
- «пропеллер» — вращать карандаш между пальцами;
- слегка держать карандаш между пальцами, чтобы он медленно сполз вниз;
- прокатывание карандашей по столу: сначала одной рукой, затем другой, затем двумя вместе;
- «пальчики шагают» — зажать карандаш между указательным и средним пальцами, делать пальчиками «шаги» по столу, не роняя карандаш.

Подготовила: старший воспитатель Белова Елена Михайловна