

Государственное бюджетное образовательное учреждение «Екатеринбургская школа №8»,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».
Территориальная психолого - медико - педагогическая комиссия.

**«Многообразие приёмов и упражнений по развитию мелкой
моторики у детей с ОВЗ»**

Информационно-методический материал для родителей и педагогов.



Составитель: Ушакова Т. Г.
Учитель-дефектолог
высшей кв. категории.

2021г.

«Многообразие приёмов и упражнений по развитию мелкой моторики у детей с ОВЗ»

Информационно-методический материал для родителей и педагогов.

Что же такое мелкая моторика? Это способность человека выполнять точные, целенаправленные движения пальцами кистей рук в результате скоординированных действий трех систем: нервной, мышечной, костной.

Мелкая моторика – одна из сторон двигательной сферы. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с рук, но и с губ, снимает умственную усталость. Стимулируя мелкую моторику, мы активизируем различные зоны речи. В дальнейшем эти навыки ребёнку потребуются для использования движений (рисовать, писать, одеваться и так далее). Процесс развития двигательной активности кисти рук происходит естественным, природным путём на базе развития общей моторики человека. Ребенок, у которого достаточно хорошо развита мелкая моторика, умеет логически рассуждать, у него высокий уровень развития памяти и внимания, связной речи.

Таким образом, если у ребёнка развитие мелкой моторики и тактильно-двигательного восприятия соответствуют возрастной норме, то они качественнее и быстрее овладевают навыками письма, рисования, ручного труда, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения: лучше адаптироваться в практической жизни, научиться понимать многие явления окружающего мира. Хорошо развитая кисть руки «потянет» за собой развитие интеллекта! Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев!

Еще И. Кант писал: рука является вышедшим наружу головным мозгом.

Одна из часто встречаемых проблем в современной педагогике - это проблема роста числа детей, (особенно среди детей с умственной отсталостью интеллектуальными нарушениями) не готовых к школьному обучению. Самая распространенная - это несформированность тонких движений рук, недоразвитие ручной умелости. Движения учащихся с ОВЗ отличаются неловкостью, плохой скоординированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками, как в школьном обучении, так и в бытовых ситуациях. Они не могут выполнять целенаправленные действия руками, испытывают затруднения при выполнении элементарных заданий. Развитие мелкой моторики учеников с ОВЗ одна из главных задач педагогов работающих с особенными детьми.

Особенное внимание уделяется на развитие мелкой моторики у учащихся начальной школы. Коррекционную работу по развитию мелкой моторики нужно планировать и проводить на всех уроках, коррекционных занятиях, во внеурочное время и дома.

Заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много. При желании придумывать их можно бесконечно. И главное здесь - учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности.

В работе по развитию мелкой моторики рекомендуется придерживаться некоторых правил:

- подбирать задание с учетом их постепенно возрастающей сложности;
- учитывать индивидуальные особенности ребенка, темп его развития, возможности, настроение;
- проводить работу регулярно, систематически;
- соблюдать временной регламент, чтобы не вызвать переутомления ребенка;
- повышать у детей интерес к упражнениям и заданиям, превратив их в занимательную игру;
- заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, тогда подкрепляется его интерес к играм;
- стараться, чтобы процесс обучения и развития сформировывал у детей положительную мотивацию.

Игры и упражнения для развития мелкой моторики рук.

1.Самомассаж. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

При проведении самомассажа используют ряд приёмов: поглаживание, растирание, надавливание, пощипывание, сгибание, разгибание пальцев, рисование на ладонях, точечные удары пальчиками.

Простой традиционный самомассаж.

- **Упражнения на растирания - «Греем ручки»**(Потирание ладоней друг о друге.)

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

- **Упражнения на пощипывания, похлопывания- «Цыплятки»**(Подушечкой одного пальца- похлопываем,(клюём). Подушечками двух пальцев –пощипываем(клюём)

Весёлые цыплятки

Прибежали без оглядки.

Стали зёрнышки клевать -

«Клю-клю-клю!»,

Травку сочную щипать –

«Щип-щип-щип!»

• **Упражнения на поглаживание- «Лучи солнца».**(Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух – пяти пальцев - это «лучи солнца».)

Солнышко лучами

Гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама,

Лишь одно бывает.

Предварительно попросите ребёнка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки. Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

«**Сорока**»-(Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трёх пальцев.)

Сорока, сорока,

Где была? Далеко.

Дрова рубила,

Печку топила,

Воду носила,

Кашку варила,

Деток кормила.

• **Упражнения на циркулярное растирание кистей рук. «Чистюля»** («намыливание» рук мылом)

Не секрет для нас с тобой,

Каждый знает это –

Руки - мой перед едой

И после туалета.

- **Упражнения на вибрацию.** «Дождик»(Пунктирование двумя – пятью пальцами(имитация игры на пианино).

Кто там топает по крыше?

Кап-кап-кап.

Чьи шаги всю ночь я слышу?

Кап –кап-кап.

Я усну теперь едва ли.

Кап-кап-кап

Может, кошек подковали?

Кап-кап-кап.



Эти несложные игровые упражнения по самомассажу легко могут выполнять и родители со своим ребёнком, уделив этому 5-7 минут в день. Если у ребенка есть проблемы с речью, озвучивайте его двигательные манипуляции сами.

Упражнения для самомассажа с различными предметами.

1. С помощью шестигранных карандашей.

- *«Веселые пальчики».*

Карандаш положить на нескользящую поверхность, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатавать карандаш по столу в разных направлениях.

«Карандаш щекочет пальчики

Веселятся девочки и мальчики!

- *«Добывание огня».*

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

«Быстро палочкой мы трем-

Огонек сейчас найдем»

- *«Юла».*

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

«Стану я сейчас юлой-

на ноге кручусь одной»

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами.

- *«Вертолёт».*

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами.

Вертолёт готов к полёту,

Говорим мы все пилоту.

Винт скорее закрути....

И лети, лети, лети...



2.С помощью орехов.

- **«Белки»** Удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Белка принесла орешки-
Какой хочешь, выбирай,
В ручку ты возьми орешек
И легонько нажимай.

- **«Фокус»** Прятать орех в плотно сжатой ладони сначала одной, потом другой руки.

Я орешек зажимаю
Словно я его теряю,
Раз! Ладонка открывается
И орешек появляется.



3.С помощью зубной щётки.

- **«Пальчики-удальчики»** Начиная с большого и до мизинца растирать зубной щеткой сначала подушечки пальца, затем медленно опускаться к его основанию.

Я возьму зубную щетку,
Чтоб погладить пальчики.
Станьте ловкими скорей,
Пальчики-удальчики.

4.С помощью предметов «СУ-ДЖОК».

Набор предметов Су -Джок для самомассажа кистей рук можно приобрести в магазине. В набор входят мягкие и твёрдые шарики с шипами, специальные металлические кольца,

массажёры с рукояткой и другие приспособления. В домашних условиях можно использовать «колючие» бигуди.



Массаж ладоней и пальцев рук шариком «Су-джок»



Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

Самомассаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. При этом в процессе самомассажа укрепляются мышцы, суставы и связки не только массируемой, но и массирующей кисти. Помимо этого игровой самомассаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания: ощущения, возникающее одновременно в обеих кистях рук ребёнка.

Дидактические игры и упражнения с использованием нестандартного оборудования.

Игры с крупами и семенами. Крупы имеют более крупную фактуру, чем песок. Поэтому их можно использовать для сортировки. Для этого берут по горстке круп или семян трех разных видов и ссыпают в одну кучку. Ребенку дают три мелких емкости, куда он должен разложить крупинки. Это можно делать пальцами или же использовать пинцет.

В еще одной игре детям предлагается определить, где какая крупа на ощупь. Для этого их рассыпают в небольшие тканевые мешочки, которые плотно завязывают. Надо взять мешочек и, помяв его в руках, назвать крупу.

Из круп и семян можно выкладывать картинки, создавать аппликации на пластилине.



«Найди в крупе»

У этой игры есть несколько вариаций. Можно просто спрятать предметы в крупе и попросить малыша их найти. Если Вы изучаете какую-то тему с малышом, можно усложнить задание. Например, если вы закрепляете названия домашних животных, то в крупе можно прятать маленькие фигурки собаки, коровы, лошади и др. Попросите ребенка найти игрушку.



Игры с пуговицами. Пуговицы более крупные. Они также подходят для сортировки (по размеру, форме, цвету). Кроме этого из пуговиц можно выкладывать орнамент, дорожки, линии по заданному рисунку, картинки.



Игры с веревочками. Отлично подходят для развития мелкой моторики у детей игры с веревочками и шнурками. Их можно использовать для завязывания и развязывания узелков, плетения косичек или макраме.

Очень полезно задание, связанное с нанизыванием бусинок. Лучше такие «бусинки» сделать самостоятельно, порезав трубочки для коктейля. Можно указывать точное число бусинок, которые нужно нанизать или попросить создать из них красивый узор, чередуя их по цвету.



Игры со шнуровкой Монтессори. В играх со шнурованием развивается глазомер, внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки, развиваются творческие способности. А также, что не маловажно, игры-шнуровки Монтессори косвенно готовят руку к письму и развивают усидчивость.



Игры с прищепками. Чтобы развитие мелкой моторики пальцев рук стало увлекательным, для детей используют и бельевые прищепки, которые не только развивают мелкую моторику ребёнка, но и творческое воображение, логическое мышление, закрепляют знания цвета, счёта. Чтобы игра была интересной для ребёнка, можно прикреплять прищепки по тематике. Например: «Солнышко». Прикрепляя лучики к солнцу, дети учатся находить закономерности, умение составлять лучики солнышка в определенном порядке чередуя прищепки по цвету (красная, жёлтая, красная, жёлтая; красная, красная, жёлтая, красная, красная, жёлтая). Задания детям предлагаются по мере усложнения, сначала по показу, по готовому образцу, затем по словесной инструкции, а уже потом дети сами должны определить закономерность. Игры с прищепками являются одним из видов пальчиковых игр. Они очень нравятся детям.



Представленные выше игры являются одним из самых доступных видов работы по развитию мелкой моторики. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела. О пальчиковых играх можно говорить, как о великолепном универсальном, дидактическом, развивающем материале.

Осуществление системного, творческого подхода к развитию мелкой моторики вашего ребёнка, обязательно приведёт к положительным результатам:

1. Кисти рук приобретут подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.
2. Улучшится качество речи.
3. Повысится уровень развития памяти, мышления, внимания.
4. Улучшаются движения пальцев руки.
5. Определится ведущая рука.
6. Изменяется тип хватания, захвата с кулачкового на трёхпальцевый.
7. Движения в руке станут более согласованными, координированными.
8. Проявится согласованность зрительного и двигательного анализаторов.



Литература.

1. Кольцова М.М., Рузина М.С. Страна пальчиковых игр.-СПБ.,1997.
2. Бот О.С. Формирование точных движений пальцев у детей с общим недоразвитием речи // Дефектология. – 1983. – №1.
3. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г. Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать, - Ярославль, 2001.
4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М. 1973.
5. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. СПб.: Литера, 2003.
6. Лазаренко О.И. Артикуляционно-пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений. М.: Айрис-пресс, 2011.
7. Дудьев В.П. Средства развития тонкой моторики у детей с ОВЗ// Дефектология. 1999. № 4. С. 50-54.
8. Степанова М.А. Система работы по развитию мелкой моторики кистей и пальцев рук детей // Логопед. 2009. № 7. с. 62.

