**Рекомендации**

**«Развитие мелкой моторики руки»**

**Советы педагога-психолога**

**Масюченко Т.Л.**

**педагог-психолог**

Во время занятий по развитию моторики следует помнить и соблюдать следующие общие правила:

* любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях.
* сначала все упражнения выполняются медленно. Педагог следит, чтобы ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости оказывается помощь.
* число повторений нового действия определяется возможностями занимающегося улучшать движение при каждой новой попытке;
* повторное выполнение с одними и теми же ошибками является сигналом к перерыву для отдыха и обдумыванию своих действий;
* интервалы отдыха должны обеспечивать оптимальную готовность к выполнению очередной попытки – как физическую, так и психическую;
* продолжать освоение движений при сильном утомлении нецелесообразно и даже вредно;
* перерывы между занятиями должны быть как можно короче, чтобы не потерять уже приобретенные умения и навыки.

**Упражнения, способствующие развитию моторики рук:**

*!1. Массаж и самомассаж кистей и пальцев рук. Ежедневный тщательный массаж кистей рук: мягкие массирующие движения и разминания каждого пальчика, ладошки, наружной стороны кисти, а также предплечья.*

*!2. Ежедневная пальчиковая гимнастика и пальчиковые игры (со стихами, скороговорками, звуками):*

* *упражнения выполняются стоя, но меняется исходное положение рук (перед собой, вверх, в стороны);*
* *специальные упражнения на столе (выполняются сидя).*

3. Работа с предметами и материалом (ножницы, пластилин, конструктор, прищепки, бусины, крупы и др.)

4. Теневой, пальчиковый театр.

5. Упражнения в обводе контуров предметов. Рисование по трафаретам, по клеткам (зрительные и слуховые диктанты), закрашивание контурных предметов ровными линиями и точками. Штриховка вертикальная, горизонтальная, наклонная, рисование “петелькой” и “штрихом” (упражнения выполняются только простым карандашом).

6. Рисование несложных геометрических фигур, букв в воздухе и на столе ведущей рукой, затем другой рукой и обеими руками вместе; поочередное рисование каждым пальцем одной, затем другой руки.

7. Конструирование и работа с мозаикой, пазлами.

8. Выкладывание фигур из четных палочек.

9. Освоение ремесел: шитье, вышивание, вязание, плетение, работа с бисером и др.

10. Домашние дела (для родителей):

* перемотка ниток;
* завязывание и развязывание узелков;
* уход за срезанными и живыми цветами;
* чистка металла;
* водные процедуры, переливание воды (мытье посуды, стирка кукольного белья (объяснить и показать предварительно все процессы: смачивание, намыливание, перетирание, полоскание, отжимание));
* собирание разрезных картинок, ягод;
* разбор круп и т.д.

При подборе игровых упражнений следует принимать во внимание такие принципы:

– игровые упражнения должны приносить детям радость, а личностные отношения взрослого и ребенка строятся на основе доверия, взаимопонимания, доброжелательности. Ребенок знает, что получит необходимую помощь при затруднениях;

– постепенное усложнение игрового материала, упражнений, от простого к сложному.

- следует учитывать индивидуальные возможности ребенка.

***Для достижения желаемого результата необходимо сделать работу по развитию мелкой моторики рук регулярной, выделив для этого время на занятиях педагогов и в процессе режимных моментов. Оптимальным является использование физкультминуток и свободного времени детей.***

Далее приводятся в пример игры и упражнения, которые способствуют развитию мелкой моторики рук. Они разделены на группы по видам деятельности и имеют инструкции для правильного проведения.

"Пальчик с носиком здороваются".   
После предварительного показа задания ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой руки: а) кончика носа; б) мочки левого уха.   
Задание повторяется в той же последовательности другой рукой.

Оценка-вывод. Правильно выполненное задание - норма; если ребенок допускает неточности (дотрагивается до середины или верхней части носа, уха), это свидетельствует о незрелости его координационных механизмов и несоответствии возрастной норме.

"Нарисуй пальцами кружочки".   
В течение 10 секунд указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе одинаковые круги любого размера (руки движутся в противоположных направлениях).

Оценка-вывод. Задание не выполнено, если ребенок вращает руками одновременно в одну сторону или описывает круги разной величины.

**Пальчиковые игры.**

Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делая паузы, подчёркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Детям трудно проговаривать текст, им достаточно выполнять движения вместе со взрослым или с его помощью. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик. Дети постарше разучивают слова к игре.  
**Упражнения для кистей рук:**

Это упражнения «Фонарики», «Моем руки», «Заготавливаем капусту», «Печем блины» и другие. Их дети учатся выполнять в дошкольном возрасте, первом и втором классах.

«Зайчик»

Зайка прячется под сосной.

Исходное положение. Левая рука - «зайчик». Указательный и средний пальцы вытянуть вверх, мизинец и безымянный прижать к ладони большим пальцем. Правая рука – выпрямленная ладонь накрывает сверху «зайку» – это «сосна». Потом поменять положение рук. Правая рука – «зайчик», левая рука – «сосна». Менять положение рук 3-4 раза.

Этот зайчик - под сосной,

Этот зайчик – под другой.

**Упражнения для пальцев динамические:**

«В гости»

В гости к пальчику большому

*(пальцы сжать в кулачки, поднять вверх большие пальцы обеих рук.)*

Приходили прямо к дому

*(две ладони сомкнуть под углом – «крыша»)*

Указательный и средний,

Безымянный и последний

*(называемые пальцы каждой руки по очереди соединяются с большим пальцем)*

И мизинчик-малышок

*(все пальцы сжаты в кулак, мизинцы выставить вверх)*

Сам забрался на порог.

*(Постучать кулачками друг о друга.)*

Вместе пальчики-друзья.

*(Ритмично сжимать пальчики в кулачки и разжимать.)*

Друг без друга им нельзя.

*(Соединить руки в «замок».)*

**Упражнения с пластилином**

**Упражнения с бумагой** **и ножницами**

Бусы.

Дети разрезают прямоугольные листы бумаги на треугольники, каждый из них скручивается в виде бусины, конец ее закрепляется при помощи клея. Готовые бусины нанизываются на нитку.

"Разноцветные снежинки" Материал: фломастеры, белая бумага, ножницы.

Воспитатель показывает, как сделать снежинки из листов бумаги, прорезая их. После того как дети сделают много разных снежинок, он говорит, что снежинки получились хоть и разные, но одноцветные. Тут пришли друзья-фломастеры и подарили снежинкам разноцветные платья. Ведущий просит детей раскрасить снежинки. Т.к. снежинки получаются ажурными, необходимо, чтобы бумага была попрочнее.

Мяч

Пусть ребенок сам скомкает листы белой бумаги, а затем обмотает их цветными нитками. Вот и готовы мячики для игры: попробуйте кидать их в коробку или нарисованную мишень. Сшив, склеив или просто связав мячики между собой, можно получить причудливые объемные игрушки.

Оригами

складывание корабликов, самолетиков, цветов, животных и других фигурок. Оригами помогает развивать не только мелкую моторику, но и пространственные представления, внимание, координацию движений, речь, знакомить со многими геометрическими понятиями.

**Упражнения с палочками**

В этих упражнениях хорошими помощниками станут обыкновенные счетные палочки, карандаши или соломинки, веточки. Нехитрые задания помогут ребенку развить внимание, воображение, познакомиться с геометрическими фигурами и понятием о симметрии.

На ровной поверхности из палочек очень интересно и полезно выкладывать рисунки различных предметов. Начинать лучше с простых геометрических фигур. В процессе упражнения необходимо объяснить ребенку, как называется та или иная фигура, как сложить домик из квадрата и треугольника, солнце – из многоугольника и т.п. Ребенок может проявить свою фантазию и выложить из палочек свою картинку. Можно «нарисовать» палочками понравившуюся фигурку из книжки (сопровождать игру **Массаж кистей рук и пальцев**

Приемы массажа и самомассажа кистей и пальцев рук:

*Самомассаж тыльной стороны кистей рук* – поглаживание от кончиков пальцев вверх до локтя, растирание ребром ладони по всем направлениям тыльной стороны, пощипывание, покалывание, похлопывание ребром ладони.

*Самомассаж  кисти руки со стороны ладони* – костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по массируемой ладони, закручивающие движения фалангами сжатых в кулак пальцев.

*Самомассаж пальцев рук* – растирание каждого пальца от ногтя к основанию (прямолинейное движение – «надеваем перчатки»), спиралевидные поглаживающие движения от кончика к основанию. Используем в этом случае разные потешки: «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Этот пальчик самый толстый, самый сильный и большой», «Этот пальчик - дедушка, этот пальчик – бабушка» и т.п.

Выполняя массаж, дети сидят за столом. Кисть и предплечье лежат на столе. Все приемы массажа выполняются по очереди каждой рукой, таким образом, обе руки являются и  массирующей, и массируемой.

После массажа кистей рук и пальцев дети выполняют несколько упражнений с круглыми массажерами из резины с шипами, кистевыми эспандерами и маленькими резиновыми мячами. Проводится тренировка функции захвата всей кистью и тремя пальцами - большим, указательным и средним. Дети учатся выполнять «ввинчивающие» движения с помощью малых мячей, постукивание, щелчки каждым пальцем отдельно по мячу, катание массажера с шипами между ладонями и по столу, сжимание и разжимание его одной или двумя руками.

«Фонарики»

Поочередно сжимать и разжимать пальцы рук на счет «раз – два».

На «раз»: пальцы правой руки выпрямлены, пальцы левой руки сжаты.

На «два»: пальцы левой руки выпрямлены, пальцы правой сжаты.

Выполнять упражнение сначала медленно, затем ускорить темп. Упражнение можно выполнять сначала на счет, а потом – сопровождая движения ритмично проговариваемыми строчками:

Мы фонарики зажжем,

А потом гулять пойдем!

Вот фонарики сияют,

Нам дорогу освещают!

Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участи обеих рук), затем – другой рукой, после этого – двумя одновременно.

Когда дети хорошо запомнят достаточное количество упражнений, можно выполнять следующие игровые задания:

Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и более.

«Коза» – «Улитка».

Ребенок переключается с позиции «коза» на позицию «улитка» (3-4 раза). Сначала упражнение выполняется по словесной инструкции, затем на счет «раз-два».

«Рассказывать руками» маленькие истории, сказки  и стихи. Сначала педагог придумывает рассказ, затем предлагает сочинить свою историю ребенку.

Например: «В одном лесу протекала речка (*изображаем «речку»*). В ней жила маленькая рыбка (*изображаем «рыбку»*). Как-то раз по реке проплыл пароход (*упражнение «пароход»*), он сильно гудел, и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки *(«река»)* росло дерево *(упражнение «дерево»)* и т.д.

"Повтори движение"

Воспитатель, делает пальцами своей руки какую-либо "фигуру" (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены - любая комбинация). Дети должны точно в такое же положение привести пальцы своей руки - повторить "фигуру".