

«Пальчиковая гимнастика» - развивающие движения кисти

Родителей всегда волнует вопрос, как обеспечить полноценное развитие ребенка в дошкольном возрасте, как правильно подготовить его к школе.

Учеными доказано, что развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышления ребенка. Уровень развития мелкой моторики — один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь. Учителя отмечают, что первоклассники часто испытывают серьезные трудности с овладением навыками письма.

Письмо — это сложный навык, включающий выполнение тонких координированных движений руки. Техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания.

Для овладения навыком письма необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Неподготовленность к письму, недостаточное развитие мелкой моторики, зрительного восприятия, внимания может привести к возникновению негативного отношения к учебе, тревожного состояния ребенка в школе. Поэтому в дошкольном возрасте важно развить механизмы, необходимые для овладения письмом, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

Однако, в дошкольном возрасте важна именно подготовка к письму, а не обучение ему, что часто приводит к формированию неправильной техники письма. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте, именно к 6—7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начаться задолго до поступления в школу. Родители и педагоги, которые уделяют должное внимание упражнениям, играм, различным заданиям на развитие мелкой моторики и координации движений руки, решают сразу две задачи: во-первых, косвенным образом влияют на общее интеллектуальное развитие ребенка, во-вторых, готовят к овладению навыком письма, что в будущем поможет избежать многих проблем школьного обучения.

Родителей должно насторожить, если ребенок активно поворачивает лист при рисовании или закрашивании. В этом случае ребенок заменяет умение менять направление линии при помощи тонких движений пальцев поворачиванием листа, лишая себя этим

тренировки пальцев и руки. Если ребенок рисует слишком маленькие предметы, как правило, это свидетельствует о жесткой фиксации кисти при рисовании. Этот недостаток можно выявить, предложив малышу нарисовать одним движением окружность, диаметром примерно 3—4 см (по образцу). Если ребенок имеет склонность фиксировать кисть на плоскости, он не справится с этой задачей: нарисует вам вместо окружности овал, окружность значительно меньшего диаметра или будет рисовать ее в несколько приемов, передвигая руку.

Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста. Уже в младенческом возрасте можно выполнять массаж пальчиков, воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом (например, «Сорока»), не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивание и расстегивание пуговиц, завязывание шнурков и т.д.

И, конечно, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе.

Возможность познания окружающих предметов у детей в большей степени связана с развитием действий рук. Со стороны может показаться, что ребенку протянуть руку к предмету, достать и взять его настолько просто, что это не заслуживает особого внимания. Но какими простыми ни казались бы эти действия для нас, взрослых, нужно отметить: у ребенка первых месяцев жизни они еще отсутствуют, младенец еще не может выполнять координированные, целенаправленные действия. Ведь в первые месяцы жизни все движения ребенка, в том числе и движения рук, носят, безусловно-рефлекторный, характер, т. е. возникают без целенаправленного волевого усилия — они не преднамеренны.

Целенаправленные, преднамеренные действия возникают у ребенка в процессе воспитания и обучения его взрослыми. Многие ученые считают, что развитие речевого центра в левом полушарии обусловлено ведущей ролью руки в трудовой деятельности. Еще Ф. Энгельс писал:

«Только благодаря труду, благодаря приспособлению к все новым операциям, благодаря передаче по наследству достигнутого путем особого развития мускулов, связок и, за более долгие промежутки времени, также и костей и благодаря все новому применению этих переданных по наследству усовершенствований к новым, все более сложным операциям — только благодаря всему этому человеческая рука достигла той высокой ступени совершенства, на которой она могла как бы силой волшебства вызвать к жизни картины Рафаэля, статуи Торвальдсена, музыку Паганини». (К. Маркс, Ф. Энгельс. Собр. соч., 2-е изд. Т. 20. С. 488.)

Иными словами, Ф. Энгельс рассматривал труд и членораздельную речь как главные стимулы, под влиянием которых развился человеческий мозг — в процессе труда совершенствовалась правая рука и механизмы речи, тесно связанные с трудовыми процессами.

Не случайно в истории развития человечества роль рук подчеркивается особо. Именно руки дали возможность развить путем жестов тот первичный язык, с помощью которого проходило общение первобытных людей. Исследования развития движений рук ребенка представляют интерес не только для педагогов и психологов, но и для других специалистов (философов, языковедов, историков, биологов и т. д.), так как руки, обладая многообразием функций, являются специфическим человеческим органом.

Интересен механизм развития действий рук ребенка. И. М. Сеченов был одним из первых ученых, подвергших критике теорию наследственной предопределенности развития движений ребенка как результата созревания определенных нервных структур. Он писал, что движения руки человека наследственно не предопределены, а возникают в процессе воспитания и обучения как результат ассоциативных связей между зрительными, осязательными и мышечными изменениями в процессе активного взаимодействия с окружающей средой.

КОМПЛЕКС МЕР, СПОСОБСТВУЮЩИХ РАЗВИТИЮ ДВИЖЕНИЙ РУК И РУЧНОЙ УМЕЛОСТИ

В дошкольном возрасте необходимо развивать мелкую моторику и координацию движений рук.

Помните, что малышам от года до трех упражнения даются в упрощенном варианте, доступном их возрасту. Более старшим детям задания можно усложнить.

Работа по развитию движения рук должна проводиться регулярно, только тогда будет достигнут наибольший эффект от упражнений. Задания должны приносить ребенку радость, не допускайте скуки и переутомления.

Чем же можно позаниматься с малышами, чтобы развить ручную умелость?

- Запускать пальцами мелкие волчки.
- Разминать пальцами пластилин, глину.
- Катать по очереди каждым пальцем камешки, мелкие бусинки, шарики.
- Сжимать и разжимать кулачки, при этом можно играть, как будто кулачок — бутончик цветка (утром он проснулся и открылся, а вечером заснул — закрылся, спрятался).
- Делать мягкие кулачки, которые можно легко разжать и в которые взрослый может просунуть свои пальцы, и крепкие, которые не разожмешь.

- Двумя пальцами руки (указательным и средним) «ходить» по столу, сначала медленно, как будто кто-то крадется, а потом быстро, как будто бежит. Упражнение проводится сначала правой, а потом левой рукой.
- Показать отдельно только один палец — указательный, затем два (указательный и средний), далее три, четыре, пять.
- Показать отдельно только один палец — большой.
- Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу.
- Махать в воздухе только пальцами.
- Кистями рук делать «фонарики».
- Хлопать в ладоши тихо и громко, в разном темпе.
- Собрать все пальцы в щепотку (пальчики собрались вместе — разбежались).
- Нанизывать крупные пуговицы, шарики, бусинки на нитку.
- Наматывать тонкую проволоку в цветной обмотке на катушку, на собственный палец (получается колечко или спираль).
- Завязывать узлы на толстой веревке, на шнуре.
- Застегивать пуговицы, крючки, молнии, замочки, закручивать крышки, заводить механические игрушки ключиками.
- Закручивать шурупы, гайки.
- Игры с конструктором, мозаикой, кубиками.
- Складывание матрешек.
- Игра с вкладышами.
- Рисование в воздухе.
- Игры с песком, водой.
- Мять руками поролоновые шарики, губку.
- Шить, вязать на спицах.
- Рисовать, раскрашивать, штриховать.
- Резать ножницами.
- Рисование различными материалами (ручкой, карандашом, мелом, цветными мелками, акварелью, гуашью, углем и т. д.).

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются «пальчиковые игры». Игры эти, очень эмоциональные, можно проводить как в детском саду, так и дома. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. «Пальчиковые игры» как бы отображают реальность окружающего мира — предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

«Пальчиковые игры» — это инсценировка каких-либо

рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д.

Очень важны эти игры для развития творчества детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумать новую инсценировку для других стишков и песенок.

Дети от года до двух хорошо воспринимают «пальчиковые игры», выполняемые одной рукой.

Трехлетние малыши осваивают уже игры, которые проводятся двумя руками, например, одна рука изображает домик, а другая — кошку, вбегающую в этот домик.

Четырехлетние дошкольники могут играть в эти игры, используя несколько событий, сменяющих друг друга. Более старшим детям можно предложить оформить игры разнообразным реквизитом — мелкими предметами, домиками, шариками, кубиками и т. д.