

Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук

Что такое сенсорика и почему так важно ее развивать?

Развитие органов чувств у детей 0-3 лет идет очень интенсивно. Главной составляющей полноценного развития детей в раннем возрасте является сенсорное развитие.

Сенсорное развитие, направленное на формирование полноценного восприятия окружающей действительности, служит основой познания мира, первой ступенью которого является чувственный опыт. Успешность умственного, физического, эстетического воспитания в значительной степени зависит от уровня сенсорного развития детей, т. е. от того насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает окружающее.

Значение сенсорного воспитания состоит в том, что оно:

- является основой для интеллектуального развития
- упорядочивает хаотичные представления ребенка, полученные при взаимодействии с внешним миром;
- развивает наблюдательность;
- готовит к реальной жизни;
- позитивно влияет на эстетическое чувство;
- является основой для развития воображения;
- развивает внимание;
- дает ребенку возможность овладеть новыми способами предметно-познавательной деятельности;
- обеспечивает усвоение сенсорных эталонов;
- обеспечивает освоение навыков учебной деятельности;
- влияет на расширение словарного запаса ребенка;
- влияет на развитие зрительной, слуховой, моторной, образной и др. видов памяти.

Дидактические игры включают в себя сенсорное восприятие ребенка, с одной стороны они учитывают возрастные, нравственные мотивы деятельности играющего, с другой – принцип добровольности, право самостоятельного выбора, самовыражение. В повседневной жизни ребенок сталкивается с многообразием форм красок- это и любимые игрушки и окружающие предметы. Видит он и произведения искусства- картины, скульптуры, слышит музыку; но если усвоение этих знаний происходит стихийно, без руководства взрослых, оно часто оказывается поверхностным. Здесь и приходит на помощь сенсорное воспитание -последовательное, планомерное ознакомление детей с сенсорной культурой человечества.

В каждом возрасте перед сенсорным воспитанием стоят свои задачи. В раннем детстве накапливаются представления о цвете, форме, величине. Важно, чтобы эти представления были разнообразными. Это значит, что ребенка надо знакомить со всеми разновидностями свойств – всеми цветами спектра, с геометрическими формами- круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник, шар, куб, кирпич. Развивать познавательные умения и речевые- определять цвет, размер, форму предметов путем зрительного, осязательного и двигательного обследования, сравнения. Понимать и использовать в речи слова- названия величин и форм. В среднем дошкольном возрасте у детей формируются сенсорные этапы – устойчивые, закрепленные в речи представления о цвете, геометрических фигурах, отношениях по величине между несколькими предметами.

Одновременно с формированием эталонов необходимо учить детей способам обследования предметов: их группировке по цвету, форме вокруг образцов-эталонов, выполнению все более сложных действий. В качестве особой задачи выступает необходимость развивать у детей аналитическое восприятие-умение разбираться в сочетании цветов, расчленять форму предметов, выделять отдельные величины. В старшем дошкольном возрасте, при усвоении грамоты большую роль играет фонематический слух- точнее различение речевых звуков- различение восприятия начертания букв. Низкий уровень сенсорного развития сильно снижает возможность успешного обучения ребенка в школе.

Что такое мелкая моторика и почему так важно ее развивать?

В последнее время современные родители часто слышат о мелкой моторике и необходимости ее развивать. Что же такое мелкая моторика и почему она так важна?

Ученые доказали, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Именно величина проекции кисти руки и ее близость к моторной зоне дают основание рассматривать кисть руки как «орган речи», такой же, как артикуляционный аппарат. В связи с этим, было выдвинуто предположение о существенном влиянии тонких движений пальцев на формирование и развитие речевой функции ребенка.

Поэтому, чтобы научить малыша говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать движения пальцев рук, или мелкая моторика.

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Педагоги и психологи рекомендуют начинать активную тренировку пальцев ребенка уже с восьмимесячного возраста.

Как же лучше развивать мелкую моторику? Можно делать массаж пальчиков и кистей рук малыша, давать перебирать ему крупные, а затем более мелкие предметы – пуговицы, бусины, крупы.

Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук

1. Ребенок опускает кисти рук в сосуд, заполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы). 5 - 10 минут как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб ребенок с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощупывая пальцами его отдельные элементы.

2. Оpozнание фигур, цифр или букв, "написанных" на правой и левой руке.

3 Оpozнание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант - ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.

4. Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр. Для детей школьного возраста лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опознание слепленных букв с закрытыми глазами.

5. Исходное положение - сидя на коленях и на пятках. Руки согнуты в локтях, ладони повернуты вперед. Большой палец противопоставлен остальным. Одновременно двумя руками делается по два шлепка каждым пальцем по большому пальцу, начиная от второго к пятому и обратно.

6. "Резиночка". Для этого упражнения можно использовать резинку для волос диаметром 4-5 сантиметров. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360° сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рукой.

7. Перекатывание карандаша между пальцами от большого к мизинцу и обратно поочередно каждой рукой.

8. Игра "Разноцветные снежинки" (возраст - 4 года). Направлена на развитие мелкой моторики рук, формирование аккуратности.

Материал: фломастеры, белая бумага, ножницы.

Ведущий 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. Движения по закрашиванию влияют на развитие мелкой моторики рук.

9. "Повтори движение" (вариант игры Б. П. Никитина "Обезьянки")

Взрослый, садясь напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо "фигуру" (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены - любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки - повторить "фигуру". Задание здесь усложняется тем, что ему еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.

10. Игры с рисованием.

Если у ребенка плохо развита мелкая моторика и ему трудно обучаться письму - то можно поиграть в игры с рисованием. Скажем, обводить наперегонки квадратики или кружочки или продвигаться по нарисованному заранее лабиринту (наиболее интересно, когда ребенок рисует лабиринт для родителя, а родитель - для ребенка. И каждый старается нарисовать запутаннее). Сейчас в продаже есть много разных трафаретов всевозможных

геометрических фигур, животных, но, в принципе, их легко изготовить и самим.

11. Игры с предметами домашнего обихода.

Достоинством приведенных ниже игр на развитие мелкой моторики у детей является то, что для их проведения не требуются какие-то специальные игрушки, пособия и т.п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы и т.д.

Подберите пуговицы разного цвета и размера. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите малыша сделать то же самостоятельно. После того, как ребенок научится выполнять задание без вашей помощи, предложите ему придумывать свои варианты рисунков. Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, бабочку, снеговика, мячики, бусы и т.д.

Дайте ребенку круглую щетку для волос. Ребенок катает щетку между ладонями, приговаривая:

*"У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник".*

Возьмите решетку для раковины (обычно она состоит из множества клеточек). Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. "Ходить" можно поочередно то одной, то другой рукой, а можно - и двумя одновременно, говоря:

*"В зоопарке мы бродили,
К каждой клетке подходили
И смотрели всех подряд:
Медвежат, волчат, бобрят".*

Берем пельменницу. Ее поверхность, как вы помните, похожа на соты. Малыш двумя пальцами (указательным и средним) изображает пчелу, летающую над сотами:

*"Пальцы, как пчелы, летают по сотам
И в каждую входят с проверкою: что там?
Хватит ли меда всем нам до весны,
Чтобы не снились голодные сны?".*

Насыпаем в кастрюлю 1 кг гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

*"Месим, месим тесто,
Есть в печи место.*

*Будут-будут из печи
Булочки и калачи".*

Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем. Четверостишия подбираются любые.

Насыпаем горох на блюдце. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет следующую горошину, потом еще и еще - так набирает целую горсть. Можно делать это одной или двумя руками.

Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это - "лыжи". Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на "лыжах", делая по шагу на каждый ударный слог:

*"Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной зимы".*

То же самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

Ребенок собирает спички (или счетные палочки) одними и теми же пальцами разных рук (подушечками): двумя указательными, двумя средними и т.д.

Строим "сруб" из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.

Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно "кусаем" ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

*"Сильно кусает котенок-глупыш,
Он думает, это не палец, а мышь. (Смена рук.)
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться, скажу тебе: "Кыш!"*

Берем веревку (толщиной с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года по порядку. Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т.д.

Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог ребенок цепляет прищепку к веревке:

*"Прищеплю прищепки ловко
Я на мамину веревку".*

Ребенок комкает, начиная с уголка, носовой платок (или полиэтиленовый мешочек) так, чтобы он весь уместился в кулачке.

Ребенок катает грецкий орех между ладонями и приговаривает:

"Я катаю мой орех,



Чтобы стал круглее всех".

Два грецких ореха ребенок держит в одной руке и вращает их один вокруг другого.

12. Игры - шнуровки Марии Монтессори:

- развивают сенсомоторную координацию, мелкую моторику рук;
- развивают пространственное ориентирование, способствуют пониманию понятий "вверху", "внизу", "справа", "слева";
- формируют навыки шнуровки (шнурование, завязывание шнурка на бант);
- способствуют развитию речи ;
- развивают творческие способности.

В играх с шнурованием также развивается глазомер, внимание, происходит укрепление пальцев и всей кисти руки(мелкая моторика), а это в свою очередь влияет на формирование головного мозга и становления речи. А также, что не маловажно, игры-шнуровки Монтессори косвенно готовят руку к письму и развивают усидчивость.

Познают мир "руками" не только крохотные малыши - игрушки, которые требуют работы кисти, пальцев полезны и детям постарше. Мария Монтессори почти сто лет назад давала своим детям кусочки кожи с дырками и шнурки - и руки развивает, и сосредотачиваться учит, и в жизни пригодится. Нам, в отличие от Монтессори, не придется сидеть с ножницами и тряпочками. Можно просто купить "игру-шнуровку" - набор из разноцветных шнурков и башмака, пуговицы, "куска сыра" или какой-нибудь еще деревянной штуки с дырками. Иногда к ним прилагается еще и деревянная иголка. Представляете, как приятно девочке заполучить запретные иголку с ниткой и стать "совсем как мама".

Следует помнить, что развитие тонкой координации движений и ручной умелости предполагает известную степень зрелости структур головного мозга, от них зависит управление движениями руки, поэтому ни в коем случае нельзя ребёнка заставлять.

Чем можно объяснить тот факт, что сейчас появилось так много игрушек-шнуровок? Ведь у теперешних родителей в детстве таких игрушек не было, тем не менее, выросли они нормальными людьми. Возникает недоумение, зачем это все надо?

Оказывается, что у большинства современных детей отмечается общее моторное отставание, в особенности у детей городских. Вспомните, сейчас даже в детские сады просят приносить обувь на липучках, чтобы воспитателям не брать на себя труд учить ребенка завязывать шнурки. Еще 20 лет назад родителям, а вместе с ними и детям, приходилось больше делать руками: перебирать крупу, стирать белье, вязать, вышивать. Сейчас же на каждое занятие есть по машине.

Следствие слабого развития общей моторики, и в частности - руки, общая неготовность большинства современных детей к письму или проблем с речевым развитием. С большой долей вероятности можно заключать, что если с речью не все в порядке, это наверняка проблемы с моторикой.

Однако даже если речь ребенка в норме - это вовсе не значит, что ребенок хорошо управляется со своими руками. Если в возрасте 4-5 лет завязывание шнурков вызывает у ребенка затруднения, а из пластилина кроме шариков и колбасок ничего не лепится, если

в 6 лет пришивание настоящей пуговицы - невыполнимая и опасная задача - значит, и ваш ребенок не исключение.

К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой большинство родителей узнают только перед школой. Это оборачивается форсированной нагрузкой на ребенка: кроме усвоения новой информации, приходится еще учиться удерживать в непослушных пальцах карандаш.

Больше всего на свете маленький ребенок хочет двигаться, для него движение - есть способ познания мира. Значит, чем точнее и четче будут детские движения, тем глубже и осмысленнее знакомство ребенка с миром.

Варежка

Маша варежку надела:

Сжать пальцы в кулак

Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,

Все пальцы разжать, кроме большого.

В свой домишко не попал».

Разогнуть оставшийся согнутым палец

Маша варежку сняла:

«Поглядите-ка, нашла! Ищешь, ищешь — и найдешь,

Здравствуй, пальчик, как живешь?»

Сжать пальцы в кулачок

Дом и ворота

Т. А. Ткаченко

На поляне дом стоит,

Изобразить крышу дома пальцами правой и левой рук, соприкасающимися друг с другом

Ну, а к дому путь закрыт.

Развернуть ладони к себе, средние пальцы соприкасаются друг с другом

Мы ворота открываем,

Развернуть ладони параллельно друг другу

В тот домик приглашаем.

Изобразить крышу дома