

Развиваем мелкую моторику: готовим руку к письму



Некоторые мамы и папы, занимаясь подготовкой ребенка к школе, обращают пристальное внимание на то, умеет ли ребенок читать и считать. И совершенно забывают о других сторонах процесса. Например, о развитии мелкой моторики.

Любые упражнения на развитие моторики готовят ребенка к письму.

1 План подготовки руки.

2 Развиваем мышцы руки

3 Пальчиковая гимнастика

4 Система «Супер-пальцы»

5 Ловкость пальцев

6 Правильно держим ручку

7 Графические упражнения

8 Ориентация на листе бумаги

9 Рисование по клеточкам

10 Зеркальное рисование

План подготовки руки.

Итак, давайте разбираться, как сделать так, чтобы маленькие ручки выдержали нагрузку, которая ляжет на них в школе?



Необходимо подготовить мелкие мышцы руки к работе. Для того чтобы удерживать ручку и при этом совершать множество мелких движений мышцы должны быть сильными. А что делает мышцы сильными? Тренировки конечно!

Нужно сделать пальчики ловкими, способными управляться с мелкими предметами. Нужно научить мозг подавать правильные сигналы пальцам. Попробуйте вспомнить свои ощущения, когда вы в первый раз использовали для приема пищи не привычные вилку и ложку, а китайские палочки. Если с вами такого еще не случилось, то обязательно попробуйте. И поймете, что испытывает маленький ребенок. Пальцы не слушаются. Не потому что не хотят, а потому что не знают, что от них требуется. Но если давать им работу постоянно, то они быстро научатся.

Нужно научить пальчики правильно держать ручку. Выполнение графических упражнений обязательно пойдет на пользу будущему первоклашке. Позволит ему привыкнуть к новому виду деятельности. Простой лист бумаги в клеточку является отличным тренажером для подготовки к школе.

Развиваем мышцы руки



Все тренажеры, необходимые для развития ручной мускулатуры найдутся в любом доме, это: пластилин, ножницы, бумага, проволока, тесто. Список можно продолжить, но иногда даже эти простые вещи не потребуются.

Наши занятия делятся на: обычную, привычную, творческую работу, пальчиковую гимнастику.

Обычная творческая работа это: лепка из пластилина, вырезание из бумаги, аппликация, работа с тестом, моделирование из проволоки.

Пластилин покупаем самый обыкновенный. Чтобы его размять, согреть, приходится постараться. А нам только этого и надо.



Пальчиковая гимнастика



Думаю, вряд ли найдутся родители, которые о ней никогда не слышали. Много разных стишков, под которые эта гимнастика делается.

Система «Супер-пальцы»



Главные участники – это руки ребенка и руки мамы. Кладем руки на стол, и они оживают. Разговаривают друг с другом вашими голосами. Мамины руки – это тренер,

а руки ребенка пришли в фитнес клуб спортом заниматься. Тренер показывает, что нужно делать, остальные повторяют. Все как в жизни.

План нашей тренировки:

«Разминка». Она первая. Трем ладошки друг о друга, чтобы разогреться перед тренировкой. Трем пока теплыми не станут.

«Тренируем пальцы». Исходное положение – ладони на столе пальцы вытянуты вперед. И раз – мах вверх мизинцем одной руки, и два – мах безымянным этой же руки, и три – мах средним пальцем. И так до мизинчика второй руки доходим, а потом обратно. Далее начинаем махать двумя мизинцами, двумя безымянными пальцами и т.д.

«Штанга». Приступаем к силовым упражнениям. Ладони на столе, пальцы вытянуты. Между вторыми фалангами указательного и среднего пальцев зажимаем карандаш. И пытаемся карандаш пальцами удерживать и поднимать вверх.

«Спортивная ходьба». Указательный и средний пальцы – это как будто ножки. Между ними опять же зажат карандаш. Удерживая карандашик, начинаем пальцами ходить по столу. Бегать в таком положении невозможно. Шаги получаются совсем маленькие.

«Ролики». С ролью роликов хорошо справляются крышечки от пластиковых бутылок. Будьте аккуратны, это очень скоростной вид спорта. Иногда руки сталкиваются друг с другом, падают, теряют ролики, долго не могут встать, дрыгают ногами и кричат что-то неразборчивое. И такие моменты не могут не вызвать смеха.

«Упражнения с мячом». Вместо мячика используем контейнеры из-под киндеров. В них насыпаем соль, чтобы были поувесистее. И просто перекатываем из одной руки в другую.

Ну и, на последок, немного развлечений. Устраиваем паучьи бега. Небольшая подготовка, из счетных палочек выкладываем дорожки, по которым будут бегать наши руки-пауки. Ставим ручки на старт. Ладони от стола приподняты опора на все пять пальцев, ну чтобы на пауков было похоже. Внимание! Марш! И побежали пауки, ножками перебирают, торопятся. Иногда забываются, заползают на стены и даже нам на головы.

Тренировка окончена! Можно идти домой! Стоп! А «уборка»? Палочки то по всему столу разбросаны! Собираем палочки одной рукой по одной штучке.

Ловкость пальцев



Для того, чтобы научиться управляться с мелкими предметами, нужны... мелкие предметы. Бисероплетение, вязание, вышивание, конструктор «Лего» с маленькими детальками – все это здорово влияет на развитие моторики.



Так же для развития ловкости пальцев ребенку можно предложить:

нанизывать бусины на нитку;

завязывать шнурки и бантики на ленточках;

наматывать нитки на клубок;

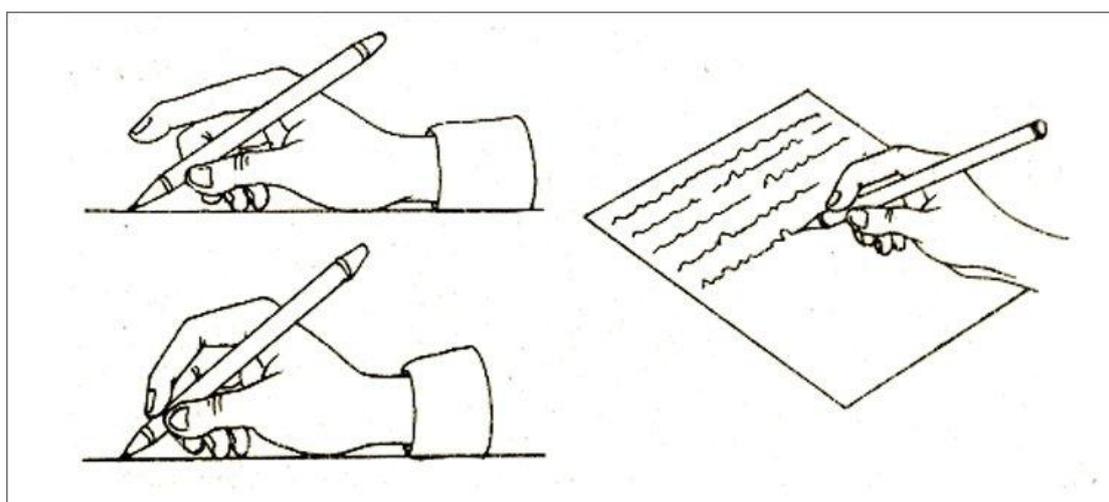
перебирать зернышки или выкладывать из них картинки.

Смысл в чем? Найти что-нибудь мелкое, придумать игру и предложить ее ребенку.

Правильно держим ручку



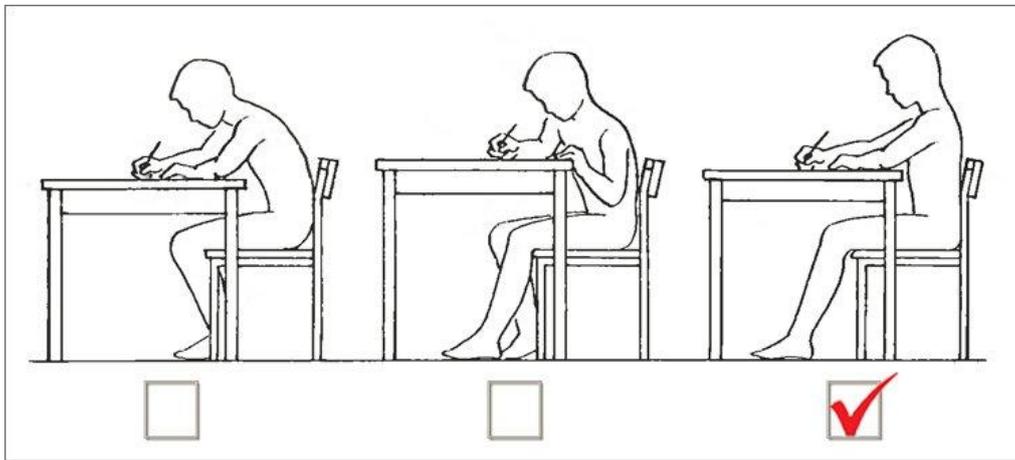
Что написано пером, того не вырубишь топором! А что написано простым карандашом, то легко сотрется ластиком. Обратите внимание на то, как ваш ребенок держит карандаш, когда рисует.



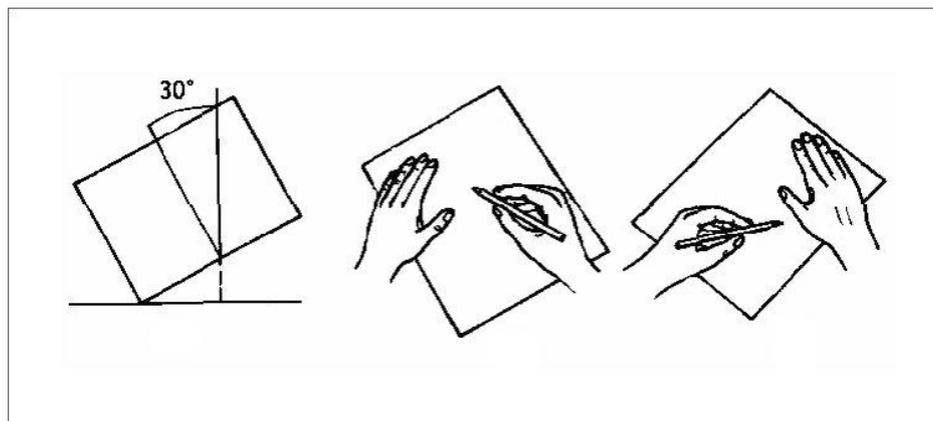
Правильное положение руки.

Карандаш удерживается средним и большим пальчиками, а указательный прикрывает карандаш сверху. Мизинчик прижат к бумаге. Ладонь повернута к столу. Удерживаем карандаш на расстоянии 2 см от грифеля. А свободный конец карандаша смотрит на плечо. Если вы видите, что ребенок держит карандаш неправильно, то это обязательно нужно исправить. На это нельзя закрывать глаза. Иначе в школе он будет очень медленно писать.

Чтобы ребенок точно понял, как правильно ручку держать, рекомендуется встать за его спиной, правильно вложить карандаш в его руку, взять его руку в свою и писать вместе.



Так же стоит позаботиться об осанке. Следить за тем, чтобы ребенок сидел правильно. Спинка ровная, корпус чуть вперед, но не лежит грудью на столе. Ноги не висят, не задраны на стул, а стоят на полу. Бедра параллельны полу. Левая рука придерживает тетрадь. У левшей – правая. Тетрадь размещается перед ребенком под углом, под наклоном. Лампу ставим для правшей слева, для левшей – справа.



Графические упражнения

К графическим упражнениям относятся:

штриховка;

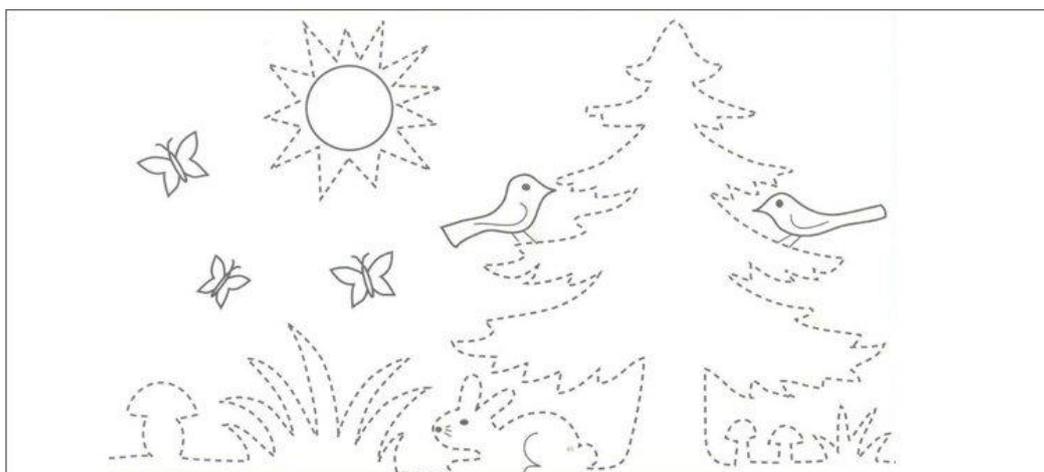
раскрашивание;

обводка;

Для выполнения графических заданий можно приобрести специальную литературу для подготовки к школе, прописи, раскраски. Картинки раскрашивать лучше не фломастерами, а цветными карандашами. Так как при рисовании карандашами, на них приходится нажимать. Следите, чтобы картинка была раскрашена аккуратно, равномерно, без выступов за линии.



Раскраски, кстати, можно использовать и для упражнений на штриховку. Штриховать картинки нужно в разных направлениях. Вертикально, горизонтально, по диагонали. Последите за ребенком во время штриховки. Обратите внимание на то, не переворачивает ли он лист, когда переходит от вертикальной штриховки к диагональной. Это ошибка! Нужно учиться управлять рукой, а не листом бумаги. Отлично развивают точность движения рук задания, где предлагается обвести что-нибудь. Например, рисунок, который изображен пунктирной линией.



Ориентация на листе бумаги

Для развития ориентации мы используем лист в крупную клетку. Для начала нужно объяснить ребенку, что такое клетка. Что вы имеете в виду, когда произносите это слово. Показать где у клетки верхняя сторона, нижняя, правая и левая. Попробуйте посчитать клеточки. Тоже самое и с листом бумаги. Где у него центр? Где верхний левый, верхний правый, нижний левый и нижний правый углы? Предлагайте ребенку задания типа такого, в центре и в трех углах нарисуйте какие-нибудь фигуры, а один уголок оставьте пустым. Пусть в этом углу ребенок сам что-нибудь нарисует. Спросите его, в какой части листа находится его рисунок?



Еще три классных упражнения:

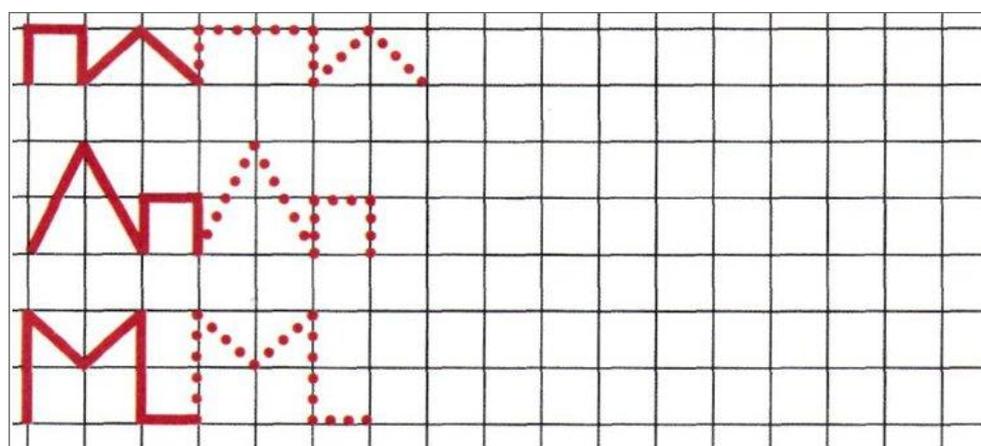
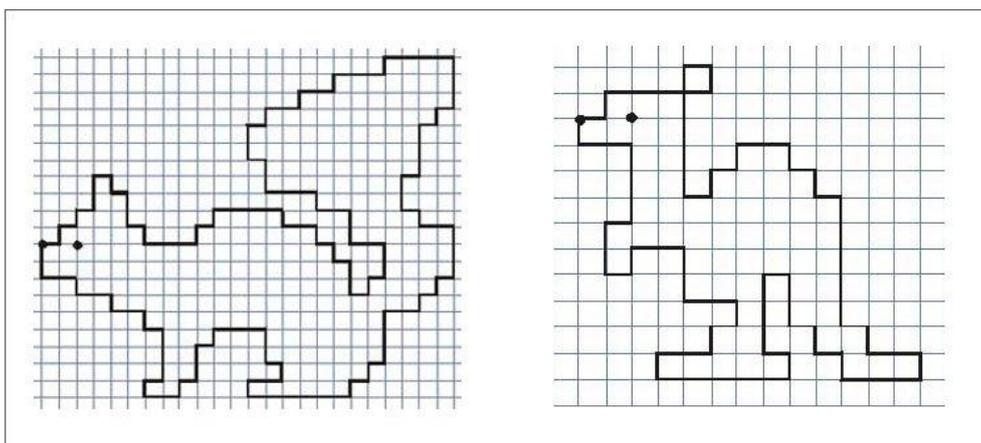
Рисование по клеточкам.

Копирование узоров.

Зеркальное рисование.

Рисование по клеточкам

Поставьте на листе точку. Это начало рисунка. В точку ребенок ставит карандаш. А вы говорите, куда ему нужно двигаться. Например, 2 клеточки вниз, одна налево, три вверх и т.д. Вы говорите, ребенок слушает и рисует.



Узоры также рисуются по клеточкам. В них можно добавлять творческие элементы, всякие кружочки, волны, точки, крестики. Задача родителей начать узор, задача ребенка – продолжить его по образцу.

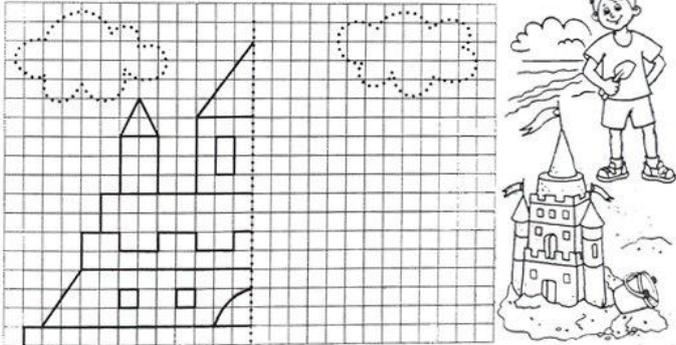
Зеркальное рисование

Это когда одна часть симметричного рисунка нарисована, а вторая нет. Ребенок, опираясь на нарисованную часть картинki и считая клеточки должен нарисовать рисунок целиком.

Строим замок

Из песка можно построить огромный замок.

Помоги ребятам достроить вторую половину замка - нарисуй её, считая клеточки. Обведи и раскрась облака.



Спасибо за внимание!