Развитие общей и ручной моторики будущего первоклассника

Андреева И.Р.
учитель-логопед
МБОУ СОШ № 29

Моторика (лат. motus — движение) — двигательная активность организма или отдельных органов

Крупная (общая) моторика – это разнообразные движения рук, ног, тела, т.е. по сути, любая физическая активность человека, связанная с перемещением тела в пространстве, и осуществляемая за счет работы крупных мышц тела: прыжки, бег, наклоны, ходьба и так далее

Ребенок должен уметь:

- прямо и твердо ходить, бегать, прыгать;
- точно ловить и кидать мяч;
- на протяжении некоторого времени носить не очень легкие вещи, большие предметы;
- застегивать пуговицы, завязывать шнурки и т.п.

Мелкая моторика

Мелкая моторика — показатель развития кисти ребенка. Умение владеть ножницами, иголкой, карандашом, кисточкой, воспроизводить точные движения кистью и пальцами руки имеет большое значение для овладения письмом

Ребенок должен уметь:

- проводить прямые, а не дрожащие линии;
- «видеть строку» и писать в ней;
- видеть клеточки и точно вести по ним рисунок;
- проводить по линии, отрывая карандаш не более трех раз, без многократного наведения по одному и тому же месту, без сильного нажима на бумагу

Тест на выявление уровня выносливости и быстроту мышц кисти рук

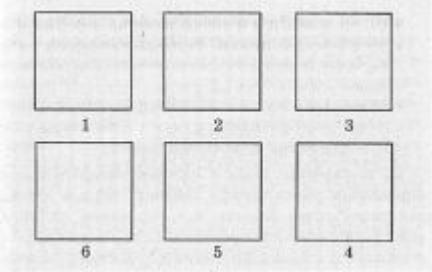
«Теппинг-тест»

Особенности нервной системы ребенка можно определить с помощью простого теста

Задание: сейчас тебе надо будет ставить точки в каждом квадратике. По моей команде ты будешь переходить в следующий квадрат. Постарайся поставить как можно больше точек в каждом квадрате.

Верхний ряд квадратиков заполняется правой рукой, нижний — левой, начиная с четвертого квадратика, затем пятый и шестой. Перед началом тестирования объясните ребенку, в какой последовательности и какой рукой ему предстоит работать.

На работу в каждом квадратике отводится 5 секунд. Затем ребенок переходит к следующему, и так до шестого.



Результат

Подсчитайте среднее количество точек в каждом квадрате. (Сложите точки во всех квадратах и разделите на шесть.)

1—16 точек — ребенок медлительный, все задания он будет выполнять в медленном темпе. Торопить его нет смысла. Лучше поработать над автоматизмом движений, за счет этого может увеличиться скорость работы.

16—20 точек — ребенок способен работать в нормальном, среднем, темпе. На уроке он, скорее всего, будет успевать выполнять заданный объем работы.

20 и более точек — скоростной малыш, у которого все просто «горит в руках». Есть смысл обратить внимание на качество работы.

По количеству точек в каждом квадрате можно определить выносливость ребенка. Если в первых квадратах точек больше, а к последним их число уменьшается (анализ проводится для каждой руки по отдельности), то можно говорить о быстрой утомляемости ребенка.

Упражнения на развитие крупной моторики

Полезный совет

Понаблюдайте за тем, как двигается ваш ребенок

Попросите его принести какой-нибудь предмет из другой комнаты, из шкафа. Если ваш ребенок спотыкается, падает, шаркает, задевает ногой за ногу, делает много лишних движений — координация движения у него низкая.

Поиграйте с ребенком в мяч. Посмотрите, как он бросает или ловит мяч. Если у малыша это плохо получается — еще один признак низкой координации движения.

Игра «Лабиринт»

Для выполнения задания нужна длинная (20-25 м) веревка.

Веревка, изображая лабиринт, раскладывается на полу (земле). Ребенок должен пройти по веревке из конца в конец.

Рекомендуем

Устроить с ребенком соревнование: по очереди пройдите по веревке. Тот, кто ступит мимо ее, движение прекращает. Потом оцените в очках расстояние, которое каждому участнику удалось пройти по веревке

Полезный совет

Проведите вместе с ребенком занимательную разминку: пусть он левой рукой дотронется до правого уха, правой рукой — до кончика носа. Затем быстро поменяет положение рук: правая рука — левое ухо, левая рука — нос. (Повторить 5 раз.)

Большое значение для развития координации движения имеют упражнения с малым мячом и скакалкой. Они вырабатывают и тренируют такие нужные всем качества, как быстрые, легкие и эластичные движения, выносливость и внимание, чувство ритма.

Упражнение с малым мячом

Запомните: при ловле мяча ладони рук должны быть сложены чашечкой.

- Подбросить мяч и поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх, дать ему отскочить от земли и после отскока поймать двумя руками.
- Подбросить мяч вверх и, пока он летит, хлопнуть в ладоши 1-2-3 раза и больше, потом поймать его.
- Подбросить мяч вверх и ловить, стоя на одном или двух коленях.
- Подбросить мяч, дать ему отскочить от земли, подбить ударом ладони и поймать двумя руками.

Тест на определение ведущей руки ребенка

При выполнении тестирования взрослый должен сесть напротив ребенка (лучше за столом), но не сбоку. Обстановка должна быть спокойной, не следует фиксировать внимание ребенка на том, что вы определяете «рукость». Все приспособления, пособия, предметы следует класть перед ребенком строго на середину стола, на равном расстоянии от правой и левой руки

Задание 1. Открывание небольшой коробочки со счетными палочками

Ребенку предлагается несколько коробочек (можно покрасить их в разные цвета или оклеить цветной бумагой).

Задание: «Найди спичку в одной из коробочек»

Результат Ведущей будет считаться та рука, которая совершает активные движения: закрывает, открывает, вынимает спичку.

Задание 2. Игра в мяч

Нужен небольшой (можно теннисный) мяч, который можно бросать и ловить одной рукой. Мяч кладется на стол прямо перед ребенком, и вы просите его как можно точнее несколько раз бросить мяч в какую-то заранее намеченную цель.

Результат Ведущая та рука, которой ребенок бросал мяч.

Задание 3. Вырезание ножницами по контуру рисунка на любой открытке

Ребенку предлагается вырезать по контуру любой предмет, например, цветок, машину, человека, животное и т. д.

Результат Ведущая рука та, которой ребенок держит ножницы.

Но бывает и так, что ребенок плохо владеет ножницами: он просто держит их и более активно работает (поворачивает открытку) другой рукой. В этом случае попробуйте попросить его взять ножницы в другую руку и оцените, какой рукой задание выполняется лучше.

Задание 4 Вращательные движения при открывании или закрывании крышек на пузырьках

Предложите ребенку 2-3 пузырька с завинчивающимися крышками (лучше от мазей, лекарств с широкой крышкой)

Результат Ведущая рука та, которая совершает активное движение (крутит крышку или пузырек)

Задание 5. Рисование

Предложите ребенку нарисовать что-нибудь (дом, дерево, человека), а потом попросите нарисовать то же самое другой рукой.

Результат Оцените не только качество (оно может быть хуже, если ребенка переучивали), но и уверенность движений, скорость выполнения рисунка.

Тест на определение ведущей руки ребенка

При проведении тестирования следует помнить, что каждое новое задание предлагать ребенку в игровой форме

Если вы заметили, что ребенок устал, дайте ему отдохнуть, встать, размяться

Главное — при выполнении задания не фиксируйте его внимание на том, какой рукой он это делает. Не предупреждайте заранее: «Сейчас мы проверим, какой рукой ты лучше...»

Для того, чтобы иметь объективные результаты выполнения каждого задания, мы предлагаем подготовить протокол, тогда не нужно будет их «держать в уме» или вспоминать

Тест	Правая рука	Левая рука	Обе руки
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

СИДИ И ПИШИ ПРАВИЛЬНО

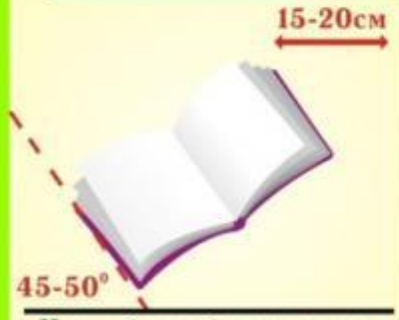
Если пишешь правой рукой

Если пишешь левой рукой

Вариант 1

Вариант 2

Ручку нужно держать тремя пальцами: средним, указательным и большим.



Нижний левый угол должен быть напротив середины груди

Нижний правый угол должен быть напротив середины груди

- Держи спину ровно, не горбись.
- Локти положи на стол.
- Ноги поставь на пол или подставку.
- Свободной рукой поддерживай тетрадь.

Выбор ручки

- Наиболее эргономичной признана трехгранная форма корпуса. Ручка не должна быть слишком тонкой или толстой — иначе младший школьник будет испытывать чрезмерное напряжение.
- Пальцы при письме у ребенка еще не слишком уверенно держат ручку и потеют от напряжения и волнения. Поэтому оптимальна резиновая вставка. Нескользящее покрытие поможет сохранить правильное положение руки.
- Важна мягкость написания. Чтобы первокласснику было легче, купите ручку, которая не потребует приложения серьезных усилий и будет при легком нажиме оставлять четкие линии. Оптимальны модели с масляными чернилами.
- Толщина линии должна быть средней в диапазоне ширины следа от обычного шарикового стержня: 0,5–1,5 мм.

ручка для левши

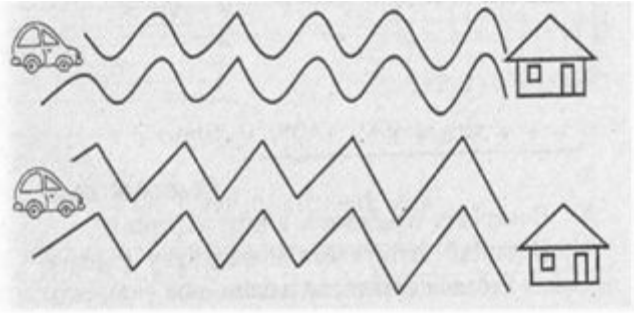
Упражнения на развитие мелкой моторики

Гимнастика для пальцев рук (по Н. П. Бутовой)

- Поставить руки на стол, вращать кисти рук в разных направлениях.
- Сложить ладони и разводить пальцы рук.
- Сомкнуть пальцы рук, вращать большие пальцы один вокруг другого.
- Выпрямить ладони, указательным пальцем одной руки надавливать на первую фалангу пальцев другой руки, поднимая и опуская их.
- С силой сжимать по очереди пальцы левой и правой руки.
- По очереди вращать в разные стороны пальцы рук.
- Медленное и плавное сжимание вытянутых пальцев рук в кулак; темп упражнения постепенно увеличивается до максимального, потом вновь снижается.
- Постукивание согнутыми пальцами рук по парте, вначале совместное, а в дальнейшем — каждым пальцем в отдельности.
- Быстрое поочередное загибание пальцев одной руки указательным пальцем другой руки.
- Вытянуть руки, слегка потрясти кистями, размять кисть одной руки пальцами другой руки.

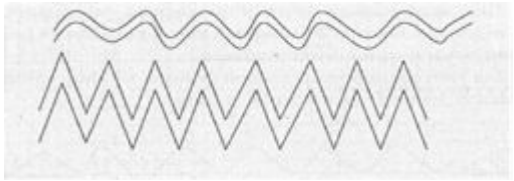
Упражнения для развития точности

Упражнение 1 «Езда по дорожке»
Вы рисуете дорожки разной формы, в одном конце каждой машину, а в другом — дом.



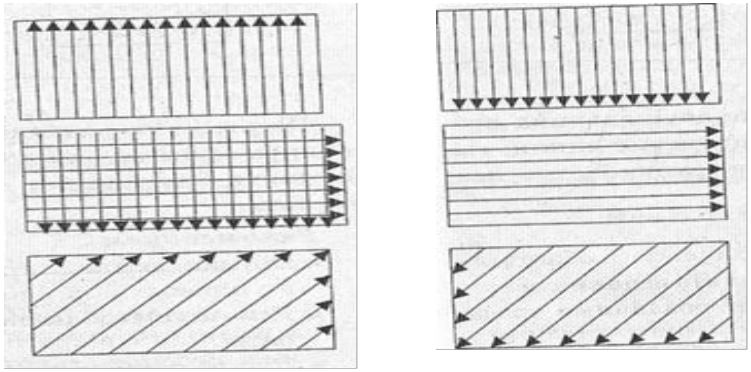
Ребенок должен карандашом, не отрывая руки, «проехать» по изгибам ваших дорожек.

Рекомендуем
Начинать с относительно простых, «некрутых» дорожек
Напоминайте ребенку, что нельзя отрывать карандаш от бумаги и вылезать за пределы дорожки. В дальнейшем можно сужать дорожки или менять ритм их изгибов, например, так

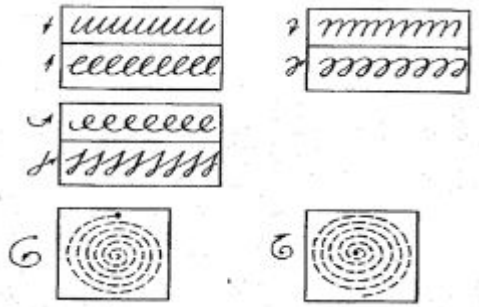


Упражнение 2. «Штриховка»
Один из видов письма — штриховка. Научите ребенка штриховать картинки различными способами

Основная штриховка *Дополнительная штриховка*

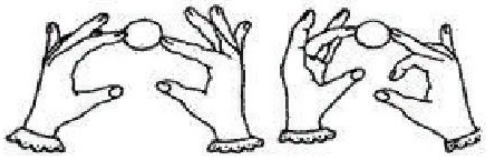


Сложная штриховка

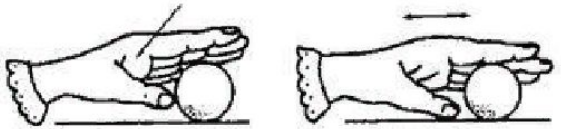


Упражнения с мячом

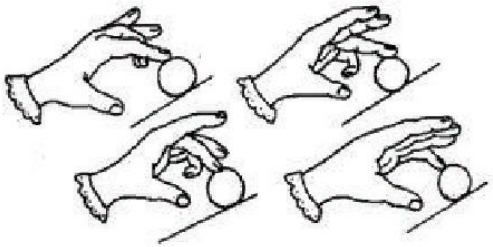
-Два козленка мяч бодали
и другим козлятам дали



-По столу круги катаю,
из-под рук не выпускаю.
Назад –вперед его качу,
вправо – влево, как хочу.



-Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец .



Игры с прищепками

Ритмично «открывать и закрывать ротик» прищепки, сопровождая действия проговариванием стихотворных текстов

•«Лиса»
Хитрая плутовка,
Рыжая головка,
Ротик открывает,
Зайчиков пугает.

•«Аист»
Открыть прищепку до упора и закрыть со щелчком. Прислушаться, как щелкает «клюв» аиста.

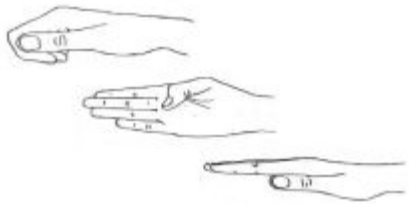
Аист крылья расправляет,
Аист клювик раскрывает.

•«Птичка»

Локоть на столе. Водить прищепкой вправо-влево. Руку с открытой прищепкой наклонить к поверхности стола и закрыть (повторить несколько раз). Затем рука возвращается в исходное положение.

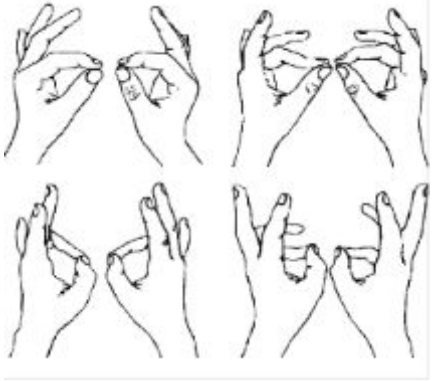
Кинезиологические упражнения

- **«Кулак - ребро – ладонь».** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды (кулак - ребро - ладонь).



- **«Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторить 6-8 раз.

- **«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале, упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.



Игры и развлечения

- **Рисование или раскрашивание картинок** — одно из любимых занятий дошкольников. Разнообразьте тематику рисунков, обратите внимание на мелкие или основные детали, чтобы сделать рисунок более выразительным.
- **Лепка из пластилина и глины.** Причем лепить можно не только из пластилина или глины. Используйте для этого обычное тесто, если печете пирожки или печенье, делаете вареники или пельмени.
- **Оригами.** Занятие складыванием поделок из бумаги поможет предотвратить частую беду будущих первоклассников — писчий спазм. Кроме того, развить внимание, терпение, так называемый тормоз — умение сдерживаться именно тогда, когда это необходимо.
- **Аппликации из бумаги.** Изготовление поделок из бумаги стимулирует фантазию, творческие способности детей. Ребенку необходимо научиться пользоваться ножницами с тупыми концами. Прежде чем начать вырезать, ребенок должен спланировать работу: подумать, с какого угла, в какую сторону листа направить ножницы. Важно усвоить навык вырезания различных форм, когда бумага поворачивается в разные стороны в лезвиях ножниц. Поручите ему вырезать из ткани, из бумаги, клеенки и т. п. разные фигурки. Работая с ножницами, ребенок не научится писать, но это занятие поможет развить мелкие мышцы кисти рук.
- **Конструирование.** Красочные мозаики, лего, пазлы — ваши незаменимые помощники. Чем мельче детали, тем лучше. Главное, будьте внимательны при работе с ними.
- **Игры с малым мячом.**
- **Переборка крупы.** Скучное, но весьма полезное занятие для будущих первоклассников. Насыпьте в небольшое блюдце крупы (рис, гречку, горох, фасоль и др.) и попросите ребенка помочь вам перебрать.
- **Нанизывание бус.** Можно использовать для этого различные семена (дыни, тыквы), мелкие плоды (рябины, шиповника) и даже различные пуговицы.
- **Плетение** косичек из нитей, венков из цветов.
- **Застегивание и расстегивание пуговиц**, крючков; завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков; завинчивание и развинчивание крышек банок и пузырьков.

В добрый путь!