

Формирование мелкой моторики и графомоторных навыков у детей старшего дошкольного возраста

Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. Разнообразные действия руками, пальчиковые игры стимулируют процесс речевого и умственного развития ребенка, т.к. развитие руки находится в тесной связи с развитием речи и мышлением ребенка. Мелкая моторика рук также взаимосвязана с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие мелкой моторики рук и графомоторных навыков является одним из главных средств эффективного развития ребёнка и подготовки к обучению навыкам письма.

Письмо – это сложный навык, включающий выполнение тонких координационных движений руки. Техника письма требует сложной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания. Умение выполнять мелкие движения с предметами развивается в старшем дошкольном возрасте, именно к 6-7-ми годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Поэтому уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению.

Процесс письма требует от ребенка не только физических, интеллектуальных, но и эмоциональных усилий. Всякого рода перегрузки и связанные с ними переутомления самым негативным образом сказываются на овладении графическими навыками и, более того, на развитии детского организма. Поэтому в дошкольном возрасте важна именно подготовка к письму, а не обучение ему. Важно развить механизмы, необходимые для овладения письмом, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

Нарушение моторики отрицательно сказывается на развитии познавательной деятельности ребенка. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков. Тонкая моторика – основа развития психических процессов.

Развитие мелкой моторики и графомоторных навыков 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.

Работа по развитию мелкой моторики и графомоторных навыков включает в себя:

1. Нормализацию мышечного тонуса.

При повышенном тонусе важно снять напряжение в кисти и напряжение мелких мышц. Используется расслабляющий массаж (поглаживание, пошлёпывание, контрастные процедуры: холод-тепло, использование массажных щеток, мячей, игры с грецкими орехами, с тестом, в тесто хорошо добавлять гречку, крупную соль). Нужны релаксирующие упражнения.

При пониженном тонусе – тонизирующие упражнения (сжимать – разжимать резиновую игрушку, мяч, эспандер).

2. Развитие двигательных функций руки (способность к разным видам захвата, моторной ловкости, координации движений обеих рук, к выполнению серии движений, к переключению с одного движения на другое)

Важно:

- ✓ сначала даются упражнения для более крупных мышц;
- ✓ начинают со статических движений (удержание позы);
- ✓ динамические движения (кулак – ребро – ладонь);
- ✓ движения с помощью пальцев.

Самомассаж кистей и пальцев рук

Данный вид задания рекомендуется детям, у которых повышен мышечный тонус мелкой мускулатуры. Такие дети обычно отличаются сильным нажимом при письме, и, как следствие, при письме у них отмечается быстрая мышечная утомляемость.

Примерный комплекс упражнений самомассажа кистей и пальцев рук.

Пальчиковая гимнастика

Цель: развитие мышечной активности и поддержание тонуса мышц, участвующих в акте письма, развитие подвижности и гибкости кистей рук.

- ✓ Перед началом упражнений ребенок разогревает ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
- ✓ Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.

- ✓ Выполняя упражнения вместе с ребенком, взрослому следует демонстрировать собственную увлечённость игрой.
- ✓ При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
- ✓ Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.
- ✓ Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость.
- ✓ Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, чётко, без лишних слов. При необходимости оказывается помощь.

Список рекомендуемой литературы:

1. Гаврина, С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г. Развиваем руки - чтоб учиться и писать, и красиво рисовать, - Ярославль, 2001.
2. Как развивается ваш ребенок? Таблицы сенсомоторного развития, игры и упражнения: От 4 до 7,5 лет / Хельга Зиннхубер; (пер. с нем Е. Араловой). – М.: Теревинф, 2009.
3. Квач, Н.В. Развитие образного мышления и графических навыков у детей 5 – 7 лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
4. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка. – М. 1973.
5. Кольцова, М.М., Рузин, М.С. Страна пальчиковых игр. – СПб., 1997.
6. Краузе, Е.Н. Логопедия. – 3-е изд.- СПб.: КОРОНА принт, 2006.