



**Образовательный Центр "Лучшее Решение"**

[www.лучшеерешение.рф](http://www.лучшеерешение.рф) [www.lureshenie.ru](http://www.lureshenie.ru) [www.высшийуровень.рф](http://www.высшийуровень.рф)  
[www.лучшийпедагог.рф](http://www.лучшийпедагог.рф) [www.publ-online.ru](http://www.publ-online.ru) [www.t-obr.ru](http://www.t-obr.ru)

## **Технологии развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста с нарушением зрения**

**Автор:**

**Рукавчук Лариса Александровна**

**МБДОУ «Ручеёк», г. Ноябрьск**

Развитие мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста эта проблема остается актуальной в детском саду.

Известному педагогу В.А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные.

Существует много разных способов развития мелкой моторики у дошкольников.

Что такое мелкая моторика рук? Какие существуют способы ее развития у дошкольников?

Из своего опыта работы в детском саду «Ручеек» дети с нарушением зрения имеют низкий уровень развития осязательной чувствительности и моторики пальцев и кистей рук. Происходит это потому, что дети с частичной потерей зрения полностью полагаются на визуальную ориентировку и не осознают роли осязания как средства замещения недостаточности зрительной информации. Из-за отсутствия или резкого снижения зрения дети не могут спонтанно по подражанию окружающим овладеть различными предметно-практическими действиями, как это происходит у нормальнозрящих детей. Вследствие малой двигательной активности мышц рук детей с нарушением зрения оказываются вялыми или слишком напряженными. Все это сдерживает развитие тактильной чувствительности и моторики рук и отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности детей.

Казалось бы, все замечательно – малыши растут, их ручки с каждым годом должны становиться все более сильными и ловкими, но, к сожалению, само собой не у всех это происходит. Многим детям сложно манипулировать мелкими предметами, они неправильно держат карандаш, пальцы рук у них вялые и неловкие. Как же помочь им добиться необходимой ловкости маленьких пальчиков?

Существует много различных способов добиться ускорения развития мелкой моторики рук. Это массаж кистей и пальцев рук, игры с мелкими предметами (мозаики, пазлы, бусинки, всевозможные конструкторы), игры с песком и водой, аппликация (как обрывная, так и при помощи ножниц), оригами, всевозможные плетения, лепка, рисование, штриховки и графические упражнения.

Кроме всего перечисленного можно предложить детям завязывание ленточек, шнурков, узелков на веревочке; собирание разрезных картинок; застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков; завинчивание и развинчивание крышек, банок, пузырьков; разбор круп (горох, гречка, рис) и т.д. Игр, заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много, и все это нам знакомо, но я сегодня хочу порекомендовать следующие эффективные приемы развития мелкой моторики рук.

- 1. Кинезитерапия.**
- 2. Гидрогимнастика.**
- 3. Су-джок терапия.**

#### 4. Японская методика пальцевого массажа.

**Кинезитерапия**- от греческого kinesis – движение, therapia – лечение. В детском возрасте связь между телом и психикой еще более тесная. Все переживания малыша сразу находят свое отражение в его самочувствии, внешнем облике. Более того, психика и тело развиваются неразрывно друг от друга. Движение, сначала совсем простое, а затем все более и более сложное, дает ребенку возможность осваивать мир, общаться с окружающими, а, следовательно, учиться и постигать. Но одновременно с этим любое нарушение развития в детском возрасте затрагивает также и двигательную сферу. Движение как сложная, многослойная система, является как бы «зеркалом» состояния ребенка с одной стороны и «окошком», через которое мы можем воздействовать на его развитие, - с другой.

Можно порекомендовать такие упражнения как:

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

**«Звонок».** Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями.

**«Ребро – кулак - ладонь».** Поверните правую руку на ребро, согните пальцы в кулак, выпрямите, положите руку на ладонь. Сделай тоже левой рукой.

**«Домик».** Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно.

**«Подъемный кран».** Зафиксируйте предплечье правой руки на столе. Указательным и средним пальцами возьмите карандаш со стола, приподнимите и опустите его. Сделайте то же левой рукой.

**«Снеговик».** В положении стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки т.д. В конце упражнения дети мягко падают на пол и лежат, как лужица воды.

**«Карусель».** Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой (между большим и указательным; указательным и средним; средним и безымянным; безымянным и мизинцем; затем в обратную сторону).

**«Клоун».** Совместные движения глаз и языка. Выдвинутым изо рта языком и глазами сделайте совместные движения из стороны в сторону, вращая их по кругу, по траектории лежащей восьмерки. Сначала отрабатываются однонаправленные движения, затем – разнонаправленные.

**«Фокусник».** Ребенок закрывает глаза. Инструкция: «Попробуй опознать небольшой предмет, который дадут тебе руку (ключ, пуговица, скрепка и т.д.). Другой рукой нарисуй его на бумаге (промаши в воздухе).

**Гидрогимнастика.** Прокатывание, перекатывание, перекладывание в теплой воде различных предметов, например, резинового мячика, одну или двух бусинок, массажеров, маленьких фигурок, палочек, карандашей и т.д.

**Су-джок терапия.** Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее, - а самой природой. В этом причина ее силы и безопасности.

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Их стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма.

При ходьбе, беге, работе руками происходит естественная стимуляция точек соответствия и защита тела от болезней. Поэтому всем известно, что лучшее лекарство от болезней – движение и работа.

Из всех частей тела человека кисть наиболее похожа на него по форме. При поиске точек соответствия кисть располагается ладонью вперед. Указательный палец правой кисти и мизинец левой кисти соответствуют правой руке. Средний палец правой кисти и безымянный палец левой кисти соответствуют правой ноге. Безымянный палец и средний палец левой кисти соответствуют левой ноге. Мизинец правой кисти и указательный палец кисти соответствуют левой руке. Возвышение ладони у основания большого пальца соответствует грудной клетке, а ладонь в целом соотносится с областью живота. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вреда – оно просто неэффективно.

На предполагаемые точки соответствия нужно надавливать с равной силой и не слишком сильно с самого начала.

Лечебная точка проявляет себя тем, что в момент надавливания на нее появляется двигательная реакция (непроизвольное движение из-за резкой боли). Для достижения лечебного эффекта необходимо ее стимулировать. Сделать это можно разными способами.

Например, диагностической палочкой. Массаж точки проводить вращательными движениями почасовой и против часовой стрелки, нажимая на палочку немного сильнее. Необходимо полностью размассажировать лечебную точку до исчезновения остаточной боли и появления ощущения тепла в ней.

Многokратный массаж зон соответствия приводит к улучшению состояния.

Массаж можно осуществлять семенами, массажерами (продаются в аптеках, например, «Чудо-пальчик», «Каштан», металлические колечки и др.).

Очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется все тело человека в виде мини – систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм. Самомассаж рук является одним из видов пассивной гимнастики. Можно рекомендовать следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения. Хорошую результативность показывает использование массажеров для рук.

**В комплекс могут входить упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассаж ладоней, самомассаж пальцев рук.**

**«Разведчики».** Подушечки четырех пальцев правой руки установите у оснований пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями смещайте кожу 1 см вперед-назад, постепенно продвигаясь к лучезапястному суставу («пунктирное» движение). Прделайте также и для другой руки.

**«Спиралька».** Подушечку большого пальца правой руки положите на тыльную сторону массируйте фаланги пальца левой руки. Остальные четыре пальца правой руки охватывают и поддерживают палец снизу. Массируйте «спиралевидными» движениями. Прделайте тоже и для правой руки.

**«Бег по камешкам».** Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигайте вверх-вниз по ладони левой руки («прямолинейное» движение). Прделайте тоже и для правой руки.

**«Бинокли».** Составление из пальцев овалов. Воспитатель говорит детям, что бинокли бывают разные. Поочередно каждый палец на руке соприкасается подушечкой с большим пальцем – получается овал. Дети смотрят в образовавшиеся бинокли.

**«Буравчик».** Фалангами сжатых в кулак пальцев производите движения по принципу «буравчика» на ладони массируемой руки. Поменяйте руки.

**«Погреем ручки».** Движения, как при растирании замерзших рук.

**Японская методика пальцевого массажа.** Данная методика применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста.

Японский ученый Намикоши Токухиро считает, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

- массаж большого пальца повышает активность мозга;
- массаж указательного пальца стимулирует желудок и поджелудочную железу;
- массаж среднего пальца улучшает работу кишечника;

- массаж безымянного пальца стимулирует печень;
- массаж мизинца способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

**Совет взрослым:** если дети волнуются при речи вертят в руках предметы, не следует их выхватывать из рук – так организм ребенка сбрасывает возбуждение.

Японский ученый Йосиро Цуцуми разработал систему упражнений для самомассажа.

**Массаж пальцев**, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальцев, а затем медленно поднимаются к основанию. Такой массаж желательно сопровождать веселыми рифмовками.

**Массаж ладонных поверхностей** каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс». Их нужно:

- вертеть в руках;
- щелкать по ним пальцами;
- «стрелять»;
- направлять в специальные желобки и лунки-отверстия, состязаться в точности попадания.

**Массаж грецкими орехами:**

- катать два ореха между ладонями;
- один орех прокатывать между пальцами;
- удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки и обеих рук.

**Массаж шестигранными карандашами:**

- пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами;
- удерживать в определенном положении в правой и левой руке.

Работа по развитию кистей рук должна проводиться систематически, по 3-5 мин. ежедневно, как в детском саду, так и дома.