

# Консультация для родителей, картотека упражнений.

## Тема: «Развитие общей и мелкой моторики»

Развитие и совершенствование мелкой моторики кисти и пальцев рук является главным стимулом развития центральной нервной системы, всех психических процессов, речи.

В процессе деятельности мышцы рук выполняют три основные функции:

- ✓ органов познания;
- ✓ органов движения;
- ✓ аккумуляторов энергии (и для самих мышц, и для других органов).

Если ребёнок трогает какой-либо предмет, то мышцы и кожа рук в это время «учат» глаза и мозг видеть, осязать, различать, запоминать.

### Как же рука изучает предметы?

1. Прикосновение позволяет убедиться в наличии предмета, его температуре, влажности и т. д.
2. Постукивание даёт возможность получить информацию о свойствах материалов.
3. Взятие в руки помогает обнаружить многие свойства предметов: вес, особенности поверхности, формы и т. д.
4. Надавливание даёт возможность определить мягкость или твёрдость, упругость, из какого материала он сделан.
5. Ощупывание (обхват, потирание, поглаживание, круговые и мнущие движения) мелких и сыпучих предметов учит ребёнка ощущать прикосновение ладони или пальцев. Большим, указательным, средним пальцами дети ощупывают детали мозаики, пуговицы, гайки, монетки; крупные предметы захватывают всеми пятью пальцами.

### Виды деятельности, способствующие развитию мелкой моторики.

#### I. Пальчиковые игры и упражнения.

- Игры - манипуляции.
- Сюжетные пальчиковые упражнения.
- Пальчиковые упражнения в сочетании со звуковой гимнастикой.
- Пальчиковые упражнения в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук.

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что даёт возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и др.

Рекомендуется использовать упражнения, в которых тренируется каждый палец отдельно (*ведь в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца*), необходимы движения и для напряжения, и для расслабления, и растяжки. Движения пальцами нужно выполнять с оптимальной нагрузкой и амплитудой. Вялая, небрежная тренировка не даёт эффекта.

#### II. Работа со счётными палочками.

#### III. Упражнения с горохом, фасолью, перловкой, шерстяной нитью и др.

Эти игры оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Детям предлагается сортировать, угадывать с закрытыми глазами, катать между большим и указательным пальцем, придавливать поочередно всеми пальцами обеих рук к столу, стараясь при этом делать вращательные движения. Можно научить ребенка перекачивать пальцами одной руки два грецких ореха или камешка, пальцами одной руки или между двух ладоней шестигранный карандаш. Отлично развивает руку разнообразное нанизывание. Нанизывать можно все что нанизывается: пуговицы, бусы, рожки и макароны, сушки и т. п. Можно составлять бусы из картонных кружочков, квадратиков, сердечек, листьев деревьев, в том числе сухих, ягод рябины. Можно предложить детям выкладывать буквы, силуэты различных предметов из мелких предметов: семян, пуговиц, веточек и т. д. **Все занятия с использованием мелких предметов должны проходить под строгим контролем взрослых!**

#### IV. Теневые игры.

#### V. Игры – шнуровки.

Сейчас в продаже встречается множество разнообразных игр со шнурками. В целом, их можно разделить на несколько видов. Во-первых, шнуровки сюжетные. Ребенку предлагается

“незаконченная” картинка (*изображение ежика, белочки, елки, вазы с букетом, домика*), к которой нужно пришнуровать недостающие детали: грибы, фрукты и орехи, новогодние игрушки, цветы, окошки и т. п. Второй вид шнуровок: пуговицы, башмачки, цилиндры или любые другие, сделанные из дерева или мягкого безопасного материала, цельные предметы, в которых проделаны отверстия для шнурков. К ним прилагаются веревочки и инструкции по созданию художественных переплетений на игрушке-основе. Наконец, третий вид шнуровок: изготовленные из ткани детали домиков, книжек и т. п., которые предлагается соединить с помощью шнурков, чтобы получилась цельная мягкая игрушка или сюжетная мягкая «картина».

VI. *Игры с конструктором.*

### **Упражнения для развития Мелкой моторики рук.**

#### **"Сидит белка..."**

Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Лисичке-сестричке,  
Воробью, синичке,  
Мишке толстопятому,  
Заиньке усатому.

Взрослый и ребенок при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

#### **"Дружба"**

Дружат в нашей группе девочки и мальчики  
(пальцы рук соединяются в "замок").  
Мы с тобой подружим маленькие пальчики  
(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).  
Раз, два, три, четыре, пять  
(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев),  
Начинай считать опять.  
Раз, два, три, четыре, пять.  
Мы закончили считать  
(руки вниз, встряхнуть кистями).

#### **"Дом и ворота"**

На поляне дом стоит ("дом"),  
Ну а к дому путь закрыт ("ворота").  
Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу),  
В этот домик приглашаем ("дом").

Наряду с подобными играми могут быть использованы разнообразные упражнения без речевого сопровождения.

#### **"Кольцо"**

- кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца;
- то же упражнение выполнять пальцами левой руки;
- те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки;

#### **"Пальцы здороваются"**

- Соединить пальцы обеих рук "домиком". Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т.д.

#### **"Оса"**

- выпрямить указательный палец правой руки и вращать им;

- то же левой рукой;
- то же двумя руками.

### **"Человечек"**

- указательный и средний пальцы "бегают" по столу;
- те же движения производить пальцами левой руки;
- те же движения одновременно производить одновременно пальцами обеих рук ("дети бегут наперегонки").

### **"Коза"**

- вытянуть указательный палец и мизинец правой руки;
- то же упражнение выполнить пальцами левой руки;
- то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук.

### **"Очки"**

- образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

### **"Зайчик"**

- вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца;
- то же упражнение выполнить пальцами левой руки;
- то же упражнение выполнять одновременно пальцами обеих рук.

### **"Деревья"**

- поднять обе руки ладонями к себе, широко расставить пальцы.

### **"Птички летят"**

- пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх-вниз.

### **"Сгибание-разгибание пальцев"**

- поочередно сгибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца;
- выполнить то же упражнение, только сгибать пальцы, начиная с мизинца;
- выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки;
- согнуть пальцы правой руки в кулак, поочередно выпрямлять их, начиная с большого пальца;
- выполнить то же упражнение, только выпрямлять пальцы, начиная с мизинца;
- выполнить два предыдущих упражнения пальцами левой руки.

### **"Бочонок с водой"**

- согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.

### **"Миска"**

- пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу.

### **"Крыша"**

- соединить под углом кончики пальцев правой и левой рук.

### **"Магазин"**

- руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить в горизонтальном положении перед крышей.

### **"Цветок"**

- руки в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, затем слегка раздвинуть их, округлив пальцы.

## "Корни растения"

- прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз;
- одновременно поворачивать кисти рук вверх ладонями - тыльной стороной, сопровождая движения стихотворным текстом: "Бабушка печет блины, очень вкусные они";
- кисти рук одновременно сжимать в кулак - разжимать, при каждом движении кулаки и ладони класть на стол;
- положить кисти рук на стол: одна рука сжата в кулак, другая раскрыта. Одновременно менять положения.

## "Кулак-ребро-ладонь"

- на плоскости стола три положения руки последовательно сменяют друг друга. Выполняется 8-10 раз правой рукой, затем левой, далее обеими руками

Развивать общую и тонкую моторику следует параллельно, предлагая ребенку упражнения, соответствующие его возрасту и возможностям. На примере простых упражнений на развитие общей моторики – *движений рук, ног, туловища* – можно научить его *выслушивать и запоминать задания, а потом выполнять их*.

В первый раз покажите упражнения и объясните, как их делать. Во второй раз выполните упражнение вместе с ребенком, называя при этом ваши действия. На третий раз предложите ребенку выполнить ваше задание самостоятельно, без вашего участия. Наряду с развитием моторики будут *развиваться внимание и память*.

Ребенок учится управлять своими движениями. Сначала это простые упражнения из одного элемента, потом – более сложные.

### «На параде»

Предложите ребенку пройти по комнате, как на параде, - под барабан. Объясните, что каждый шаг нужно делать вместе с ударами барабана. Предложите нормальный темп, быстрый, замедленный...

### «Гимнаст»

Положите на пол доску шириной 20 см. Попросите ребенка пройти по ней, не сходя на пол, вперед и в обратном направлении. В конце – мягкий соскок на пол.

### «По тропинке»

По доске шириной 20 см нужно пройти, перешагивая через камушки, палочки.

### «Мишка на бревне»

По той же доске можно проползти на четвереньках туда и обратно.

### «Акробат»

На полу – шнур, вытянутый по прямой линии. Малыш идет по шнуру, приставляя пятку к носку. Руки – в стороны.

### «Тропинка»

Ребенок шагает по шнуру, выложенному зигзагообразно.

### «Котенок»

На конце гибкого прутика – нитка длиной 0,5 м. К концу ее привязан бантик. Пусть малыш, как котенок, подпрыгнет и попытается достать бантик над его головой.

### «Прыжки»

Возьмите ребенка за руки, помогите ему подпрыгнуть, мягко приземлиться. Потом несколько ослабляйте поддержку.

### «Ручеек»

Ребенок должен перепрыгнуть на двух ногах через ленту или шнур, лежащий на полу.

### «По камушкам»

Ребенок продвигается вперед на двух ногах (на расстоянии до двух метров). Можно обозначить «воду ручейка» полосками голубой бумаги, положенной поперек «ручейка». Малыш должен перепрыгнуть через них.

### «Волчок»

Ребенок подпрыгивает и вращается вокруг себя.

### «На бережок»

Положите на пол поролоновый коврик или плоский поролоновый матрас. Малыш должен «впрыгнуть на бережок» двумя ногами одновременно.

Предлагая ребенку выполнить различные упражнения для рук, постепенно усложняйте их. Пусть он при этом исполняет различные «роли».

#### **«Петрушка»**

Слегка наклонившись. Прямые повисшие руки раскачиваются в стороны, затем перекрещиваются.

#### **«Маятник»**

Слегка наклонившись. Руки - вниз, перед собой; раскачиваются параллельно вправо – влево.

#### **«Балерина»**

Стоя. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носки. Взмах кистями рук.

#### **«Дерево на ветру»**

Руки подняты. Раскачиваются параллельно вправо – влево.

### ***Игры с мячом***

Непросто научиться ловить мяч. Начните с мяча среднего размера (чуть меньше волейбольного). Киньте (или вложите в руки ребенка) мяч с близкого расстояния. Малыш должен научиться подбрасывать мяч, ударять им об пол, перебрасывать маме. Научите ребенка...

1. Встаньте напротив малыша на расстояние одного метра. Прокатите мяч по полу, чтобы он поймал его. Предложите ему прокатить мяч, чтобы он попал к вам.
2. На расстоянии одного метра поставьте стул. Покажите ребенку, как направить мяч, чтобы он прокатился между ножками стула. Первый раз направьте его руку, второй раз пусть пробует сам.
3. Стоя рядом с ребенком слегка толкните лежащий на полу мяч вперед. Пусть малыш догонит мяч, поймает его.
4. Киньте мяч ребенку с ближнего расстояния, чтобы он наверняка мог поймать его. Пусть его вдохновит первая удача. Постепенно увеличивайте расстояние.
5. Теперь предложите малышу кинуть мяч вам. Подбадривайте его: «Повыше, повыше».
6. Ударить мяч о землю и поймать его.
7. Подбросить мяч вверх и поймать его совсем не просто. Придется поупражняться.
8. Покажите, как ударить мяч о землю, чтобы он отлетел к стоящему напротив партнеру по игре.

Помогите малышу освоить это упражнение.

Постепенно уменьшайте размеры мячей. Учите малышей перекладывать, перекатывать мяч из одной руки в другую. Маленький резиновый мяч ребенок должен уметь удерживать одной рукой, сжимать его. Научите его выполнять команды: *прокатить мяч вперед, назад; подбросить вверх, бросить вниз.*

Перебросить мяч через препятствие (скамеечку, веревку и т.п.) – очень увлекательная задача. А от вас к ребенку мяч вернется по полу.

Попасть мячом в широкую корзину, стоящую на полу. Малыш будет в восторге, если сможет точно забросить в корзину 2-3 мячика.

А теперь корзинка (коробка) расположена на высоте. Научите ребенка забрасывать мяч из поднятых кверху рук.

Ударить мячом о стену, а затем поймать отскочивший от пола мяч.

Сбить мячом кеглю.