**«Развитие мелкой мускулатуры рук в специальной подготовке детей к школе»**

В первые годы жизни ребенка особенно важно развитие зрения и моторики, а также сенсомоторной координации. Поступая в 1-ый класс, дети с не развитой мелкой моторикой, недостаточной сформированностью навыков зрительно-двигательной координации, испытывают затруднения с письмом. У них быстро устает рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв. Поэтому проблема обучения дошкольников графическим навыкам письма занимает особое место в системе подготовки к обучению в школе.

Можно по-разному объяснить, зачем мелкая мускулатура рук и пальцы ребенка должны развиваться и тренироваться, но нет таких педагогов, которые отрицали бы значение работы с рукой. Таким образом, развитие мелкой мускулатуры рук, формирование и совершенствование тонкой моторики кисти и пальцев играет огромную роль. Поэтому в образовательном процессе дошкольных учреждений возникла необходимость уделять большое внимание умению детей управлять движением рук и быть готовыми для овладения навыками письма в школе.

Виды упражнений и занятий по развитию мелкой мускулатуры рук дошкольника.

1. Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковые игры» – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Для получения максимального эффекта пальчиковые упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, а также использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Продолжительность пальчикового тренинга зависит от возраста детей (младший возраст (до трех-четырех лет, рекомендуемое время – от 3 до 5 минут, в среднем и старшем дошкольном возрасте – 10-15 минут в день).

2. Игры с крупой, бусинками, пуговицами, мелкими камешками.

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 перекатывать пальцами одной руки два грецких ореха или камешка, пальцами одной руки или между двух ладоней шестигранный карандаш. Отлично развивает руку разнообразное нанизывание.

3. Вырезание ножницами.

Работа с ножницами упражняет детей в быстрой смене напряжения и расслабления мелкой мускулатуры руки. Поэтому чем больше ребёнок действует ножницами, тем совершеннее смена тонуса руки.

4. Обрывание листа бумаги.

Эта работа связана с содружеством обеих рук. Желательно предлагать детям задания не только на произвольное обрывание, но и по контуру.

5. Работа с бумагой. Оригами. Плетение.

Развитию точных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полос, складывание корабликов, фигурок зверей из бумаги.

6. Лепка из пластилина, глины и соленого теста.

В процессе лепки формируется правильное распределение мышечной нагрузки руки.

7. Шнуровки

Сейчас в продаже встречается множество разнообразных игр со шнурками.

8. Рисование, раскрашивание.

Раскрашивание – один из самых легких видов деятельности. Вместе с тем, оно продолжает оставаться средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. В процессе рисования у детей формируются элементарные графические умения, столь необходимые для развития ручной ловкости, освоения письма. Рисуя, дети учатся правильно обращаться с графическим материалом и осваивают различную изобразительную технику, у них развивается мелкая мускулатура руки .

Для начала хорошо использовать:

1. обводку плоских фигур.

2. рисование по опорным точкам;

3. дорисовывание второй половины рисунка;

4. рисунок по образцу, не отрывая руки от бумаги.

Также можно использовать различные нетрадиционные техники.

19. Графические упражнения.

В условиях детского сада дети приобретают графические навыки на занятиях изобразительным искусством, а мелкие движения рук развиваются в процессе конструирования и при выполнении трудовых действий. Но этих занятий не достаточно для подготовки руки к письму, необходима продуманная система специальных занятий и упражнений по формированию у детей графических навыков не только в детском саду, но и дома.

Графическая деятельность способствует лучшей ориентировке в условиях двумерного пространства листа бумаги и готовит руку ребенка к обучению письму. Важно, чтобы графические задания имели образно-смысловую значимость. С этой целью для рисования выбираются такие объекты как волны, радуга, клубы дыма, чешуйки у рыб. Здесь можно взять задание и на дорисовывание недостающих деталей у цветов и предметов, обводка лекал, заштриховка и раскрашивание контурных изображений, картинок в альбомах для раскрашивания.

Штриховка.

Опыт графических движений ребенок приобретает, выполняя различные виды штриховки, рисуя, копируя рисунки, обводя контуры по точкам и пунктирным линиям, рисуя орнаменты по клеточкам. При этом ведется обучение правильным приемам действий: вести линию сверху вниз и слева направо; штриховать ровно, без пробелов, не выезжая за контур.

Задания со штриховкой выполняются на нелинованной бумаге. Ребенок должен стараться не отрывать ручку от бумаги и не прерывать линии. Умение свободно рисовать плавные линии слева направо важно при формировании почерка. Штриховка, как один из самых легких видов графической деятельности, вводится в значительной мере и для усвоения детьми необходимых для письма гигиенических правил. Вместе с тем она продолжает оставаться средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. Раскрашивание рисунков предполагает четыре вида штриховки, которые обеспечивают постепенность в развитии и укреплении мелкой мускулатуры кисти руки, в отработке координации движения.

Виды штриховки:

–раскрашивание короткими частыми штрихами;

–раскрашивание мелкими штрихами с возвратом;

–центрическая штриховка (круговая штриховка от центра рисунка) ;

–штриховка длинными параллельными отрезками.

Правила штриховки:

При выполнении штриховки необходимо соблюдать правила: не выходить за контуры фигуры, соблюдать параллельность линий и расстояние между ними (0, 3 – 0, 5 см). Штриховать рекомендуется вначале короткими и частыми штрихами, затем ввести центрическую штриховку, и только на последнем этапе возможна штриховка длинными параллельными отрезками.

При первых попытках штриховки рука быстро утомляется, дети сильно нажимают на карандаш, нет координации пальцев, но работа сама по себе увлекательна и ребенок возвращается к ней сам. По рисункам можно проследить совершенствование мускульного аппарата.

Хорошо, если штрихование получится разной степени интенсивности: от бледного, еле заметного, до темного.

Полезно также штрихование сеткой. Во всех случаях ребенку нужны образцы, так что штриховать придется и вам.

Кроме работы по развитию мелкой мускулатуры рук на занятиях задания по развитию мелкой моторики могут быть включены в такие домашние дела, как

–перемотка ниток;

–завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на веревке; узелков;

–собирание разрезных картинок;

–застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков;

–завинчивание и развинчивание крышек, банок, пузырьков;

–разбор круп (горох, гречка, рис) и так далее.

Все зависит от вас и вашей фантазии.

Развитие мелкой моторики определяется не только четкостью и красотой изображения линий, но и легкостью и свободой: движения руки не должны быть скованными, напряженными. Ребенок должен стараться не отрывать ручку от бумаги и не прерывать линии. Умение свободно рисовать плавные линии слева направо важно при формировании почерка.

Рекомендуется проводить следующие упражнения:

Для формирование правильного захвата орудия письма

«Посолим суп» -дети складывают пальцы в щепоть и имитируют движение («посолим»).

«Катаем шарик» -упражнение проводится с использованием шарика диаметр которого 10 мм (в течении 1 мин) .Ребёнок катает шарик тремя пальцами (щепотью). Работа начинается в медленном темпе, который по мере совершенствования навыка убыстряется. Упражнение можно сопровождать стихотворным текстом.

«Скакалочка» (упражнение для большого пальца) .Дети сидят на стульях и ли стоят. Руки опущены. Ладони сжаты в кулаки, большие пальцы вытянуты, ими производят круговые движения сначала в одну сторону, потом в другую.

Для формирование правильного распределения мышечной нагрузки руки

Работа со штампами. При выполнении такой работы происходит быстрая неоднократная смена тонуса мускулатуры руки: напряжение, расслабление, силовое напряжение, расслабление. Кроме того, у ребёнка развивается умение удерживать штамп за ручку в положении захвата тремя пальцами, т. е. продолжает формироваться щепоть.

При выполнении любых графических заданий учите ребенка расслабляться после каждого движения (разжать, расслабить пальцы, кисть, ровно и глубоко вдохнуть-выдохнуть и только затем делать следующее движение). Если задания не получаются, рука идет «не туда», штрихи неровные, неуверенные (дрожание линии, если ребенок напряженно держит ручку, очень нервничает – выполнять сложные графические движения еще рано. Не настаивайте, не подчеркивайте неловкость, неумение ребенка и, прежде всего, постарайтесь выяснить причины этих трудностей.

Формирование правильного распределения мышечной нагрузки руки осуществляется в играх типа «Мозаика», «Лего», «Конструктор», в ручном труде (например, манипуляции с иголкой, в процессе лепки.

Задача детского сада состоит в том, чтобы в содружестве с семьей развить мелкую мускулатуру рук и подготовить детей к письму, т. е. по возможности развить механизмы, необходимые для его осуществления, создать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта и прежде всего ручной умелости, без которой невозможно быстро и успешно освоить навык письма.