

«Письмо и развитие мелкой моторики рук»

Как часто мы слышим выражение «мелкая моторика». Что же это такое? Физиологи под этим словосочетанием подразумевают движение мелких мышц кистей рук. При этом важно помнить о координации «рука-глаз», так как развитие мелких движений рук происходит под контролем зрения. Почему же так важно развивать мелкую моторику рук ребенка?

Письмо – сложный процесс, который требует совместной работы мышц кисти, всей руки, координации движений всего тела. Не каждый взрослый умеет красиво писать, что же говорить о детях?

Подготовка к письму – один из самых сложных этапов подготовки к школе.

Согласно данным психологов и физиологов, у детей 5-6 лет возраста слабо развиты мелкие мышцы руки, несовершенна координация движений, не закончено окостенение запястий и фаланг пальцев. Зрительные и двигательные анализаторы, которые непосредственно участвуют в восприятии и воспроизведении букв и их элементов, находятся на разной стадии развития. На самых начальных ступенях обучения письму дети не видят в буквах элементов. Они не могут выделить их из целой буквы, да и конфигурацию буквы воспринимают не полностью, не замечая малых изменений элементов ее структуры.

Данному направлению необходимо уделять самое пристальное внимание заинтересованным родителям, которые имеют возможность заниматься с ребенком индивидуально, в любом темпе, который соответствует темпераменту малыша.

Для этого, прежде всего, в семье необходимо создать условия.

Все значимые для подготовки руки умения можно сформировать, если ребенок активно будет заниматься лепкой, рисованием, аппликацией, конструированием. Значит, в каждом доме должен быть уголок, где старший дошкольник сможет ежедневно заниматься изобразительной деятельностью, где будут в наличии все необходимые для детского творчества материалы.

На что будем обращать внимание?

Психологи отмечают, что у детей пяти – шести лет недостаточно сформирована способность к оценке пространственных различий, от которых зависят полнота и точность восприятия и воспроизведения форм букв. Кроме того, дети с трудом ориентируются в таких необходимых при письме пространственных характеристиках, как правая и левая сторона, верх – низ, ближе – дальше, под – над, около – внутри и т. д. Сам процесс письма является чрезвычайно сложным, требующим непрерывного напряжения и контроля, и развития мелкой моторики мышц руки. Все вышеперечисленное мы сможем сформировать, занимаясь не подготовкой к школе, а интересным каждому малышу процессом творчества и игрой. Задания, направленные на развитие пространственных отношений, могут даваться в виде занимательных рисунков, отдельные элементы которых расположены вверху, внизу, в середине листа, слева, справа друг от друга и т.д.

Никогда не запугивайте детей трудностью и сложностью заданий – это сразу ставит барьеры в мыслительном процессе ребенка.

Чтобы избежать негативных последствий при обучении письму, предлагаю родителям использовать упражнения, позволяющие каждому ребенку постепенно, без перегрузки, подготовиться к этому роду деятельности:

- застегивание и расстегивание пуговиц;
- завязывание и развязывание лент;
- плетение из ниток;
- завязывание узелков;
- перекладывание мелких игрушек и работа с мелкими деталями конструктора;
- всасывание пипеткой воды из стакана;
- пересыпание мелких круп и т. д.

Для подготовки руки к письму можно предложить детям такой вид деятельности, как занимательное рисование по клеточкам, а также раскрашивание рисунков (штриховку). Она является средством развития согласованных действий зрительного и двигательного анализаторов и укрепления двигательного аппарата пишущей руки. Здесь можно освоить четыре вида штриховки, которые обеспечивают постепенность в развитии и укреплении мелкой мускулатуры кисти руки, в отработке координации движений:

- раскрашивание короткими частыми штрихами;
- раскрашивание мелкими штрихами с возвратом;
- центрическую штриховку (круговая штриховка от центра рисунка);
- штриховку длинными параллельными отрезками.

Ребенок, выполняя работу по штриховке, в отличие от работы, связанной с написанием букв, не чувствует усталости, он делает это свободно, хотя его рука проделывает те же манипуляции, что и при письме. Поскольку штриховка не затрудняет ребенка, он может сосредоточиться на основной задаче — на выполнении гигиенических правил письма, которые отличаются от гигиенических правил рисования. Соблюдение их — залог сохранения здоровья будущего первоклассника.

Рекомендации для родителей, по соблюдению гигиенических навыков при письме:

1. Посадка при письме. Дети должны сидеть прямо, не касаясь грудью стола. Ноги всей ступней стоят на полу или на подставке, голова немного наклонена влево.

2. Положение рук при письме. Руки пишущего должны лежать на столе так, чтобы локоть правой руки немного выступал за край стола, и правая рука свободно двигалась по строке, а левая — лежала на столе и снизу придерживала рабочий лист.

3. Положение кисти пишущей руки. Кисть правой руки большей частью ладони должна быть обращена к поверхности стола, точками опоры для кисти служат ногтевая фаланга несколько согнутого мизинца и нижняя часть ладони.

4. Положение ручки. Ручка кладется на средний палец правой руки, на его верхнюю ногтевую часть, ногтевая фаланга большого пальца придерживает ручку, а указательного — легко кладется сверху (расстояние — 1,5 см от пишущего узла) для управления ручкой при письме.

5. Положение тетради. Тетрадь лежит на столе с наклоном влево так, чтобы середина тетради была направлена к середине груди. По мере заполнения страницы левая рука передвигает тетрадь вверх, при этом середина тетради по-прежнему направлена к середине груди ребенка.

Также рекомендую специальную гимнастику для рук, которую следует проводить перед занятием письмом или рисованием, она поможет укрепить мышцы и развить мелкую моторику:

- сложить руки ладонями вместе и вытянуть их перед собой; развести кисти рук в стороны, не размыкая запястий;
- постепенно и поочередно сжимать пальцы сначала левой руки, а затем правой; сложить ладони вместе; развести и свести пальцы;
- руки вытянуть перед грудью; пальцы правой руки сжать в кулак, разжать пальцы правой руки и одновременно сжать пальцы левой руки;
- руки с разведенными пальцами положить на стол; поочередно постукивать по опоре каждым пальцем то одной, то другой руки, то обеих рук сразу;
- ладони вместе, пальцы переплетены; выполняются силовые движения вправо и влево;
- выпрямить кисть правой руки, плотно прижать пальцы друг к другу и медленно опускать их к ладони; выпрямить кисть правой руки и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний к указательному и т. д.;
- правую руку плотно положить на стол и постепенно сгибать то средний, то указательный, то большой пальцы, остальные при этом должны подниматься вверх;
- сжать пальцы в кулак и вращать кистью в разные стороны; пальцы разомкнуть как можно шире и, медленно соединяя их, опускать руку.

Литература по теме:

1. Кольцова М.М. «Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка», М., 1973;
2. Антакова-Фомина Л.В. «Стимуляция развития речи у детей раннего возраста путём тренировки движений пальцев рук», М., 1974;
3. Савина Л.П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников», М., 1999;
4. Ткаченко Т. А. «Развиваем мелкую моторику», М., 2007.

Успехов Вам!!!

*учитель-логопед
МБДОУ ДС№10 «Светлячок»
Вопельник Олеся Михайловна*