

«Легкая» рука

Н.Г. Алтухова

Как часто первоклассники теряются перед заданиями, требующими точных, быстрых, решительных движений. Трудно разрешимой проблемой становится сделать набросок в альбоме, нарисовать от руки таблицу, схему...

Чем больше «зажата» рука у ребенка, тем хуже результаты.

Развитие тонких двигательных координаций связано как с определенной зрелостью центральной нервной системы, так и со степенью развития мышц кисти руки. Без этого невозможно успешное становление навыков письма и развития абстрактного мышления и речи.

Школьные педагоги помогают «ставить руку» специальными графическими упражнениями, которые к тому же тренируют внимание. Рука же шестилетнего ребенка еще не готова к выполнению тонких специализированных движений, которые ему придется выполнять, обучаясь письму. Поэтому целесообразно формировать у детей дошкольного возраста первоначальные навыки для обеспечения двигательных действий, необходимых для письма.

Лепка и вязание, скручивание толстой синтетической нити (или имитация этих движений), мозаика, конструктор, аппликация, раскладывание карточек из немнущегося картона развивают мелкие мышцы пальцев. Только после этого следует проводить специальные упражнения, направленные на овладение первичными навыками письма.

В наибольшей мере эти занятия и упражнения осуществляют **подготовку к письму** (а не обучение письму, чем должна заниматься школа).

Литература:

1. Безруких М.М., Ефимова С.П. Знаете ли Вы своего ученика? – М.: Просвещение, 1991.

2. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников: Книга для учителя. – М.: Бук-Мастер, 1993.

3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб.: Лань, 1997.

Приложение № 1

Подготовка руки к письму
(Образцы игр)

I. Игры с бумагой.

Положите перед ребенком скомканный лист писчей бумаги (лист нужно будет сменить, когда он изотрется).

1. Нужно, пользуясь всеми пальцами обеих рук, по возможности быстрее разгладить его так, чтобы он не топорщился и чтобы ни один край его не остался загнутым.

2. То же самое сделать, пользуясь одной рукой.

3. Повторить то же, пользуясь двумя большими, затем указательными, затем средними пальцами обеих рук.

4. Сделать то же, пользуясь только двумя мизинцами.

5. Разгладить лист кулаками обеих рук.

6. Разгладить лист указательным и средним пальцами одной руки.

7. Разгладить лист средним и безымянным пальцами одной руки.

8. Разгладить лист безымянным пальцем и мизинцем одной руки.

9. Разгладить лист одним пальцем одной руки.

10. Повторить задания с закрытыми глазами.

II. Игры с завязанными глазами.

11. Определить предмет с завязанными глазами, потрогав его поверхность.

12. Определить на ощупь игрушку из 5–7 предложенных.

13. Дайте ребенку в руки карандаш (незаточенный) длиной не менее 10 см. Поставьте перед ребенком игрушку, один конец карандаша положите на эту игрушку. Карандашом можно водить по предмету, постукивать по нему, но не дотрагиваться ничем, кроме

карандаша. Если игрушка падает, поднять ее может только взрослый. Определить игрушку.

14. Определить игрушку, надев толстые варежки.

15. Определить на ощупь сахар или соль; определить, какое насыпано в блюдце зерно, какая крупа и т.д.

III. Игры с мешочками.

16. Положить в мешочек 10 мелких предметов: пуговицу, пробку, кольцо и т.д.

17. Вытащить предмет, который называет взрослый человек.



18. Пуговицы разной величины разного цвета. Определить, какого цвета пуговица в руке.

19. По просьбе взрослого достать из мешочка пуговицу заданного цвета.

20. Эту игру можно проводить и с игрушками из киндер-сюрприза.

IV. Игры со спичками.

21. На столе положены одна за другой 5 спичек. Нужно поднять их пальцами двух рук: одну спичку двумя большими пальцами, другую – указательными, 3, 4, 5 – средними, безымянными и мизинцами, ни одной спички не выпуская из рук.

22. Взять 15 спичек. На одной спичке проведены пять поперечных полос, на двух – по 4, на трех – по 3, на четырех – по 2, на пяти – по одной полосе. Взрослый человек собирает в кулак все спички и раскрывает его над столом так, чтобы все спички упали на стол кучей. Ребенок должен брать по одной спичке так, чтобы остальные при этом не сдвинулись с места. Каждая полоска дает 1 очко. Игру продолжают до 40 очков.

Спички можно брать теми двумя пальцами, которые назовет взрослый.

V. Игры с различными предметами.

23. Дать ребенку в руки карандаш, бобину с нитками или гладкий брусок. Взять предмет в обе руки и перебирать, сначала используя все пальцы, а затем только по два слева и справа, меняя их.

24. Отвинчивать и закручивать крышки различной величины и конфигурации.

25. Мелкие предметы (пуговицы, фишки, мозаику, брать одной рукой и складывать в высокий прозрачный сосуд, который держат в другой руке. Руки менять.

26. Разборка и сборка пирамидок. Варианты: две пирамиды с разной величиной колец.

27. Игра на импровизированном пианино.

28. Нанизывание крупных бусин на нитку, тонкую проволоку.

29. Застегивание и расстегивание пуговиц различной величины.

а) На листе бумаги прикреплена крупная пуговица. Вырезать из плотной цветной бумаги лепестки (4–6), приклеить к каждому из них матерчатую петлю (можно прорезать отверстие в самом лепестке). Собрать цветок. Постепенно увеличивайте количество лепестков и пуговиц.

б) Вырезать из картона и обтянуть тканью детали, вместе составляющие игрушку (мишку, зайку, Чебурашку). Детали собираются между собой при помощи пуговиц и петель.

30. Вдевание шнура в дырочки, шнуровка.

а) На листе картона внизу изображена травка и гриб. На листе сверху закреплены 3 шнура, от каждого вниз по диагонали листа проделано по 5 дырочек, в которые должны продеваться шнуры (или тесьма) – «дождик». Все три линии должны быть параллельны. Под грибок посадить зайку, чтобы не промок.

б) По этому же принципу проводится игра «Проводи цыпленка к курочке» (продевая в дырочки тесьму, делаем дорожку для цыпленка).

В каждом случае можно менять количество прорезей и направление в расположении тесьмы: по вертикали, горизонтали, диагонали.

31. Подготовить лист картона с прорезями: в трех рядах сделать по 3 прорези, заготовить 3 полоски бумаги контрастного цвета. Продеть полоски бумаги в прорези так, чтобы видимые части полосок чередовались: там, где 1-я была внизу, 2-я должна быть наверху и т.д. Должен получиться «коврик».

32. Составление игрушек из мелких деталей конструктора (типа «Лего»).

VI. Игры на пальцах.

33. Пчелиный улей.

Вот маленький улей (сжать пальцы в кулак). Где пчелы? (Рассмотреть «улей».) Спрятались там, никто их не увидит. Вот они появляются из улея (по одному показывать пальцы): 1–2–3–4–5. 3–3–3–3–3...

34. Черепаха.

Вот черепаха (сжать пальцы в кулак). Она живет в панцире. Это ее дом. Когда черепаха хочет есть, она высывает голову (выставить большой палец) и прячет ее обратно (спрятать его в кулак), когда хочет спать.

35. Два воробья.

На ветке сидят два маленьких воробья (заложить обе руки за спину). Одного зовут Чик (выставить вперед правую руку с поднятым большим пальцем), другого зовут Чирик (выставить вперед левую руку с поднятым большим пальцем). Улетай, Чик («махать крылом», т.е. остальными пальцами). Улетай, Чирик.

36. Цыплята.

Обе руки зажаты в кулаки. Считаю, поочередно выставить все пальцы (синхронно на обеих руках): один цыпленок, два цыпленка, три цыпленка, четыре цыпленка, пять цыплят.

37. Яблоня.

У дороги яблоня стоит (соединить над головой руки в виде круга). А на ветке яблоко висит. Сильно ветер ветку трясет (энергично потрясти руками). Может, яблочко упадет? (Уронить руки на колени.)

38. Избушка.

Дверь избушки плотно закрыта (руки перед собой в «замке»). Тук-тук-тук, откройте дверь! (Разжать пальцы.)

39. Соловьи.

Пять соловьев на ветке сидели (держат перед собой руку с растопыренными пальцами. По мере того как птицы улетают, сжимать пальцы). Один улетел, а 4 запели. И пели, пока не смогила усталость. Один улетел – и их трое осталось. Сидели втроем и немного скучали, один улетел, а двое остались.

VII. Пальчиковый кукольный театр.

40. Куклы из желудей.

На кончики пальцев надеть шапочки из желудей (или пробки от флаконов). На пальцах нарисовать рожицы.

41. Кукла на ладони.

Нарисовать на ладони физиономию. Глаза нарисовать на одной из линий ладони так, чтобы они закрывались, когда ладонь сжимается.

42. Кукла из большого и указательного пальцев.

Нарисовать лицо (губы на большом и указательном пальцах). Двигать большим пальцем.

43. Кукла из пальцев.

Нарисовать и вырезать лица из бумаги или картона. Приделать к ним резиновые кольца, чтобы их можно было надевать на пальцы.

44. Кукла из пакетика.

На бумажном пакетике нарисовать лицо. В пакетике прорезать дырку для носа, в которую просунуть указательный палец. Большой и средний пальцы станут руками куклы.

VIII. Театр теней.

Нужно всего несколько минут, чтобы открыть театр теней. Натянуть простыню поперек дверного проема или закрепить ее на любых предметах, которые можно использовать как стойки.

Поставить яркую лампу за предметом или фигурой, силуэт которых вы хотите получить. Сожмите пальцы в кулак, два пальца поставьте торчком – и вы получите голову кролика.

Сжатая рука с двумя вытянутыми пальцами дает силуэт крокодила, который открывает и закрывает пасть.

Если держать руку дальше от лампы, ближе к экрану, – тень будет отчетливее, но меньше.

Настоящий кукольный театр.

При помощи «ручных» кукол дети разыгрывают несложные сказки: «Курочка Ряба», «Круть и Верть», «Три медведя», «Маша и медведь» и др.

X. Разучивание стихотворений с жестами.

Плачет (*потереть глаза*) киска (*показать усы*) в коридоре (*показать рукой на коридор*).

У нее («усы») большое (*очертить руками над головой*) горе (*руки на виски, покачать головой*).

Злые люди («страшная» физиономия) бедной киске (*покачать головой, «усы»*) не дают (*погрозить пальцем*) украсть (*показать собирательные движения*) сосиски (*нарисовать пальцем в воздухе овалы*).

(Стихотворение Б. Заходера.)

Несколько первых стихотворений «раскрашивает» жестами педагог. Потом и дети начинают придумывать жесты-замещения.

Приложение № 2

Комплекс упражнений для развития моторики кисти у детей дошкольного и младшего школьного возраста

1. Исходное положение (и.п.) – стоя или сидя, руки вытянуты перед грудью, пальцы разведены.

Сильно сжать пальцы в кулак, задержать в этом положении на 2–3 секунды, затем разжать, расслабить кисти и встряхнуть ими. Повторить 4–6 раз.

2. И.п. – стоя или сидя, руки вытянуты перед грудью, пальцы правой руки сжаты в кулак. Разжать пальцы правой руки и одновременно сжать в кулак пальцы левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 20 и более раз, постепенно убыстряя темп.

3. И.п. – стоя или сидя, ладони вместе, пальцы переплетены. Попеременно сгибать и разгибать пальцы, повторить 20–30 раз.

4. И.п. – сидя, руки с разведенными пальцами лежат на ровной горизонтальной поверхности. В течение 30–60 секунд поочередно постукивать по опоре пальцами то одной, то другой руки, то обеих рук сразу.

5. И.п. – сидя или стоя, руки согнуты перед собой. Касаться большим пальцем поочередно указательного, среднего, безымянного, мизинца. Темп выполнения и сила надавливания постепенно возрастают. Повторить 15–20 раз.

6. И.п. – сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены. Сгибать и разгибать кисти в лучезапястных суставах. Повторить 10–20 раз.

7. И.п. – то же, что и в упр. 1. Развернуть ладони наружу, вернуться в исходное положение. Повторить 15–20 раз.

8. И.п. – стоя или сидя, руки согнуты в локтях, отведены в стороны, ослабленные кисти свободно опущены. Потряхивая руками, сгибать и разгибать ослабленные кисти. Повторить 15–20 раз.

9. И.п. – стоя или сидя, руки согнуты в локтях, перед грудью, ладонями кверху. Потряхивая руками, сгибать и разгибать ослабленные кисти. Повторить 15–20 раз.

Наталья Геннадьевна Алтухова – педагог школы развивающего обучения при Центре художественно-эстетического развития детей и юношества, г. Златоуст Челябинской обл.