



Государственное автономное учреждение  
Астраханской области  
Научно-практический центр  
реабилитации детей  
«КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ»



Служба  
психолого-педагогической помощи

## Проект Экспериментариум

Магазин профессиональных советов



Рекомендации по развитию мелкой моторики

Астрахань 2020

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

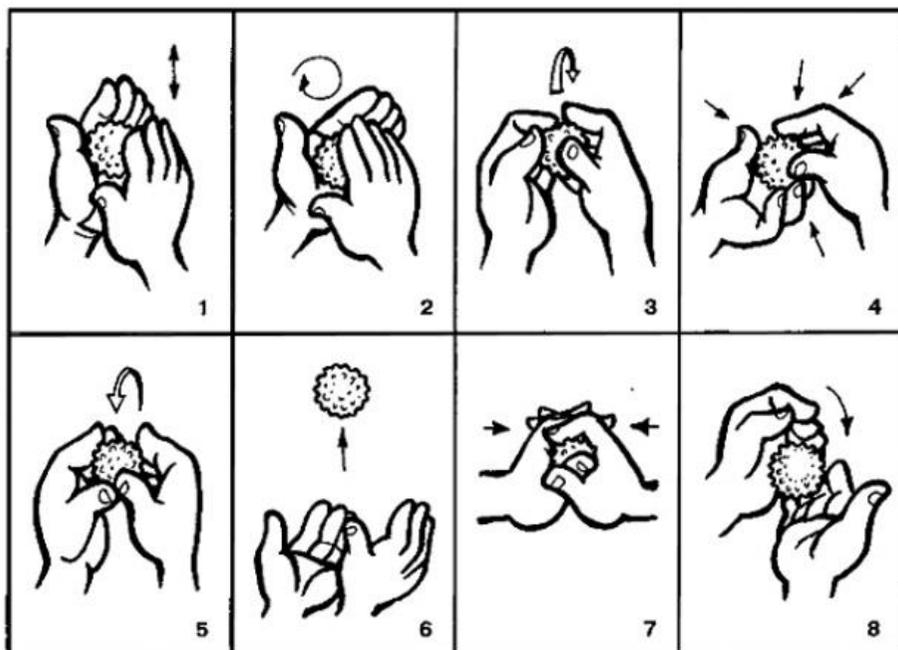
### С чего начать?

Начните с массажа:

• Массажные движения лучше совершать слабо надутым колючим мячиком. Начните с позвоночника от лопаток, затем поднимитесь выше по правой руке, как следует промассируйте руку и только после этого спускайтесь к кисти и пальцам. Затем вернитесь обратно к позвоночнику и повторите те же самые движения с левой рукой.

Массаж ладоншек проводят 2 раза в день, используют как разминку перед рисованием, лепкой. В комплекс упражнений входит:

- Разминание ладоней, кистей.
- Погружение ладоншек в сухой бассейн с песком крупной, крышками от пластиковых бутылок и т.д.
- Использование приспособлений: ежиков, колечек для пальцев и т.д.



Виды массажа с использованием колючего мячика или суджока:

- 1) Разминание пальцев
- 2) Поглаживание
- 3) Поколачивание
- 4) Гимнастика для пальцев
- 5) Гимнастика с использованием мячика

### Что дальше?

- Любые пальчиковые игры, пальчиковый театр. Теневой театр.

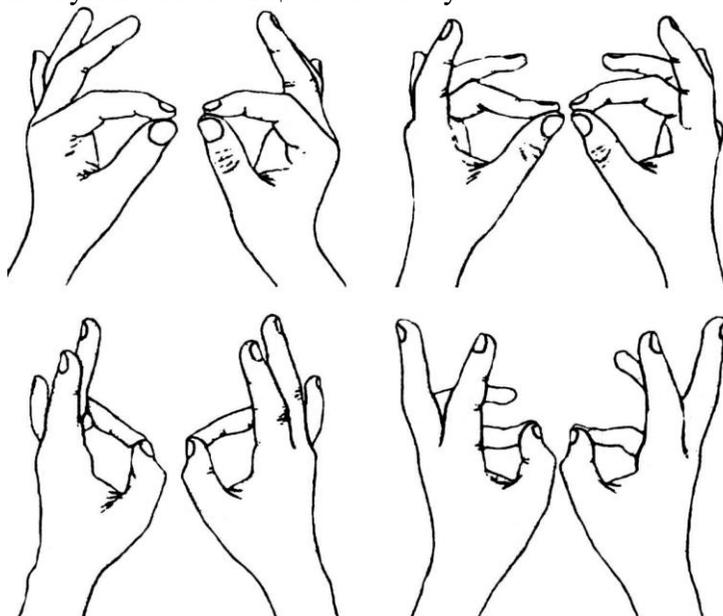


- Малышам в возрасте 2-4 лет подойдет мягкий пластилин. Их нужно обучить катать колбаски, шарики, конструировать простые фигуры, прикрепляя их к картону.
- Игры с бумагой (складывание фигур, вырезание, разрывание, склеивание)
- Рисование красками, карандашами; пальчиковые краски.
- Развитие кинетики и кинестетики руки.
- Использование дидактических игр и пособий (конструктор, мозаика, шнуровки и пуговицы, различные замочки).
- Использование бросового материала (природный, крупы, макароны и т.д.)

Развитие **кинетической основы** движения руки – это развитие динамической координации рук в процессе движения:

- Поочередно прикоснуться большим пальцем правой руки ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам в обычном и максимальном темпе.

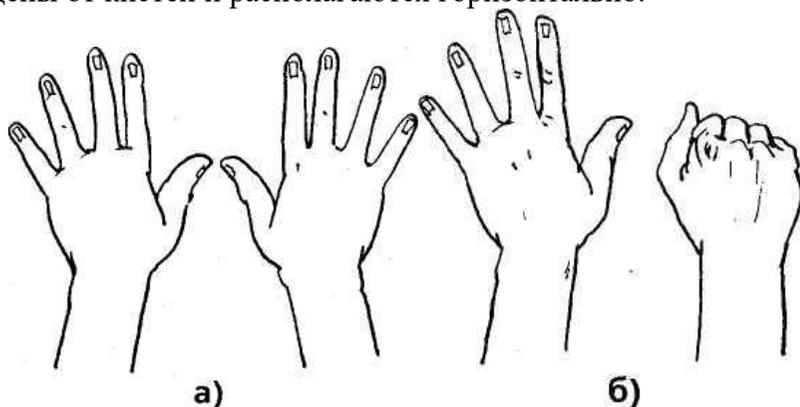
- Выполнить аналогичное задание пальцами левой руки.
- Выполнить аналогичное задание одновременно пальцами обеих рук в обычном и максимальном темпе.
- Пальцами правой (левой) руки «поздороваться» по очереди с пальцами левой (правой) руки (похлопывание подушечками пальцев, начиная с большого).
- «Пальчики здороваются». Соединить пальцы рук. Осуществлять поочередные, начиная с большого пальца, движения-касания всех пальцев.
- «Кто кого победит». Соединить кисти рук перед собой. Поочередно производить поджимы рук вправо, влево.
- Пальцы правой (левой) руки широко развести, свести, снова развести, удержать в течение 2-3 секунд.
- «Солнышко». Ладонь правой (левой) руки с раздвинутыми пальцами-лучиками положить на стол. Производить поочередные постукивания пальцами по столу.



#### Развитие кинестетической основы руки:

- Вытянуть руку вперед и вниз; все пальцы, кроме большого, сжать; большой палец поднять вверх.

- Опустить кисть правой руки вниз. Все пальцы, кроме большого, сжать, большой палец вытянуть влево.
- Опустить вниз кисть левой руки. Все пальцы, кроме большого, сжать, большой палец вытянуть вправо.
- Сжать кисти обеих рук в кулаки, вытянув при этом большие пальцы вверх.
- Кисть правой (левой) руки сжать в кулак, на нее сверху положить ладонь левой (правой) руки.
- Кисть правой (левой) руки сжать в кулак, ладонь левой (правой) руки прислонить к ней вертикально.
- Неплотно сжать пальцы правой (левой) руки в кулак, оставив между пальцами и ладонью небольшое отверстие.
- Соединить наклонно («домиком») пальцы правой и левой рук, большие пальцы при этом прижаты к кистям.
- Кисти рук в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только большие пальцы правой и левой рук отведены от кистей и располагаются горизонтально.



### Каким образом?

- Занимайтесь с ребенком регулярно, уделяя внимание массажу, играм, гимнастике, творческим занятиям.

- В 2-3 года достаточно массировать кисти, пальчики 3-5 минут. Потом выполнить 1-2 упражнения гимнастики с произношением небольших стишков. Пару раз в неделю проводите занятия по лепке, обучению рисованию.

- К 4-5 годам увеличьте время самомассажа до 10-15 минут 2 раза в день. Выполняйте пальчиковую гимнастику не менее 20 минут в день. Рисовать или лепить ребенок должен как можно чаще.

- В старшем дошкольном периоде заниматься можно более 30 минут без перерыва. Чередуйте массаж, тренировку пальчиков и кистей в одном занятии. Лепите, рисуйте с ребенком вместе, обязательно включайте в композицию сложные элементы, изображение букв и цифр.

- Основной принцип занятий – это систематичность, последовательность. Учитывайте особенности развития детей при подборе материалов, карточек, стихов, заданий.

### **Про что не забыть?**

Про возраст:

С 2-2,5 лет ребенок может освоить простые упражнения пальчиковой гимнастики. Умеет расстегивать липучки, большие пуговицы, проталкивает мелкие предметы в отверстия, снимает прищепки, размашисто рисует.

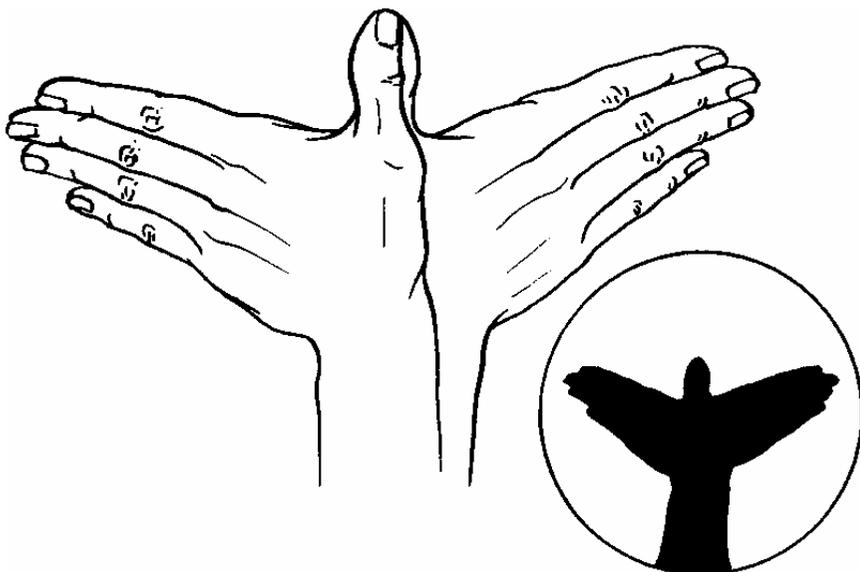
2,5 – 3 года откручивает крышки, рисует пальцами, лепит куличики, копирует линии. Умеет нанизывать бусинки на жесткую нить, проволоку, разрезать лист бумаги, собирать крупу ложкой в емкости и переносит ее в другую баночку.

В 3 -3,5 года рисует ровные линии, обводит пунктиры, повторяет простые фигуры по образцу карандашом, лепит шарики, колбаски из пластилина. Умеет застегивать и расстегивает все виды замочков, пуговиц, хорошо выполняет пальчиковую гимнастику, владеет пластиковыми детскими ножницами.

В 4 года выстраивает конструкции из кубиков. Может самостоятельно одеваться и раздеваться, обслуживать себя за столом. Хорошо научается ловить мяч, правильно держит карандаш, рисует простые формы и фигуры, иногда – звезды, вырезает геометрические фигуры. Умеет сортировать мелкие предметы, разворачивает обертки, нанизывает мелкие бусы на нить лепить фигуры из теста, пластилина, завязывать узлы, повторяет пальчиком в воздухе контуры предметов. Может нарисовать прямую, ломаную линию. Вытягивать указательный, средний пальчики. Погладить большим пальцем все остальные пальцы. Выполнить движение «щепоть» и распрямить ладошку обратно свободно.

В 5 лет копирует буквы, цифры, складывает бумагу в несколько раз, рисует дом. Умеет определять мелкие предметы на ощупь, шнуровать ботинки. Разрезать бумагу на ровные полоски.

В возрасте 6-7 лет копирует сложные фигуры карандашом, части тела человека, ловит брошенный предмет одной рукой, может выполнить зеркальное отображение. Умеет играть на клавишном инструменте, заплетает косички, почти полностью овладевает возможностями моторики рук к 1 классу.



**Представленные методические рекомендации подготовлены в рамках реализации проекта «ЭкспериментариУм», разработанного специалистами научно-практического центра реабилитации детей «Коррекция и развитие»**

С целью повышения психолого-педагогической компетенции родителей специалистами учреждения организуются экспериментальные площадки: «Живые системы: музей ребенка», «Кафе ЭкспериментариУма», «Магазин профессиональных советов».

На площадке «Живые системы» педагоги-психологи, медицинский психолог, специалист по развитию движений, учителя-дефектологи обучают родителей способам преодоления сложных ситуаций на конкретных примерах. Специалисты проводят занятия с родителями в интерактивной форме, используя макеты, муляжи, схемы, видеопортреты.

«Кафе ЭкспериментариУма» предполагает проведение тематических мастер-классов по сенсорной интеграции, нейрокоррекции, работе с нежелательным поведением с конкретными рекомендациями по взаимодействию с ребенком в домашних условиях по запросам родителей.

Каждое посещение родителями мероприятия «оплачивается» специальными купонами, которые можно обменивать в «Магазине профессиональных советов» на методические разработки, пособия, игровые пособия (в виде абонентского обслуживания).

