

"Развитие мелкой моторики рук у детей посредством пальчиковой гимнастики на занятиях по физической культуре"



Из истории возникновения педагогической технологии пальчиковых игр

Приоритет признания пальчиковых игр официальной педагогикой принадлежит немецким специалистам. Еще в 1873 году выдающийся немецкий педагог Фридрих Фребель выделил воспитательное значение пальчиковых игр. Ранее существовало множество народных пальцевых игр, потешек, сопровождающих детство наших прабабушек и бабушек, игр теперь уже забытых или полузабытых. В течение последнего десятилетия специалисты занимаются поиском, возрождением таких игр, обращаясь за помощью к этнографам, фольклористам, филологам, используя специальную литературу, проводя опросы в различных регионах России. Многие из вновь обретенных игр не устарели и естественно воспринимаются детьми. С народными пальчиковыми играми ребенок встречался уже в колыбели, вернее, на коленях у мамы, бабушки, няни. Это были еще не игры, а потешки и пестушки – забавы взрослого с ребенком. Такие игры - потешки дают ребенку ощущение радости телесного контакта, возможность прочувствовать свои пальцы, ладонь, локоть, плечо; осознать себя в системе телесных координат, в конечном счете – сформулировать схему тела. Это предотвращает возникновение многих неврозов в дальнейшем, дает человеку чувство самообладания. Подобные игры встречаются у многих народов. Большинству пальчиковых игр сопутствуют стихи, лишь некоторые из них сопровождаются нерифмованным текстом, обычно диалогом участников или командами водящего. Игр без слов мало, чаще всего это забавы для

подростков – тайные языки жестов или кольцевые головоломки, требующие большого сосредоточения.

Развитие мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста

Ученые – нейробиологи и психологи, занимающиеся исследованиями головного мозга и психического развития детей, давно доказали связь между мелкой моторикой руки и развитием речи. Дети, у которых лучше развиты мелкие движения рук, имеют более развитый мозг, особенно те его отделы, которые отвечают за речь. Иначе говоря, чем лучше развиты пальчики малыша, тем проще ему будет осваивать речь.

Поэтому очень важно уже с самого раннего возраста развивать у ребёнка мелкую моторику, при чем и на занятиях физкультурой в детском саду.

Но просто делать упражнения малышу будет скучно – надо обратить их в интересные и полезные игры.

На начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается малыш, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. От того, насколько ловко научится ребёнок управлять своими пальчиками в самом раннем возрасте, зависит его дальнейшее развитие.

Возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста требуют создания соответствующих условий и средств обучения. Часть этих условий предусмотрена и определена нормативными документами. Но особенности физиологического и психического развития детей, их подготовленность к усвоению учебного материала требуют внесения корректив в содержание, систему и методику обучения. И здесь на помощь педагогам, психологам приходят нетрадиционные, авторские методики. Однако демократизация физического воспитания (право свободного выбора форм, средств, методов работы) должна гарантировать действительно высокие конечные результаты здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей по сравнению с исходными данными. Это обязывает воспитателя уметь определить ближайшую зону физического и двигательного развития детей, находить наиболее результативные средства, объединяя их в систему, уметь оценивать эффективность используемых методик.

Мелкая моторика — совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног. В применении к моторным навыкам руки и пальцев часто используется термин ловкость. Так же мелкая моторика рук – это разнообразные движения пальчиками и ладонями. Крупная моторика – движения всей рукой и всем телом.

Занятия для развития мелкой моторики помогают достичь детям тесного контакта, в том числе и тактильного, между взрослым и ребёнком, что положительно сказывается на дальнейших отношениях между ними и, наконец, такие занятия, как правило, очень нравятся малышам.

Мелкую моторику рук развивают различные игры с пальчиками, где необходимо выполнять те или иные движения в определенной

последовательности; развивают также физические упражнения. Это разнообразные висы и лазание (на спортивном комплексе, по лесенке и т. д.). Такие упражнения укрепляют ладони и пальцы малыша, развивают мышцы. Малыш, которому позволяют лазать и висеть, лучше осваивает упражнения, направленные непосредственно на мелкую моторику.

Игры могут проводиться как коллективно, так и индивидуально. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно с достаточной степенью точности оценить уровень физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Целесообразно организовывать эти игры двум специалистам. Например, медицинской сестре и воспитателю по физкультуре. Один из них выполняет роль наблюдателя и ассистента. Эти наблюдения за детьми позволяют получить необходимую информацию для проведения дальнейшей развивающей работы средствами физического воспитания и о характере индивидуальной работы с каждым воспитанником.

Так же понятие "пальчиковые игры" трактуется как инсценировки каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

Общая физическая нагрузка по длительности и интенсивности должна быть распределена в течение всего дня. При этом учитывается типичное состояние для большинства детей утром, днем, вечером. При правильном распределении нагрузок создается возможность посредством движений «сбрасывать» накопившиеся эмоции. Кроме того, мини- физкультурные занятия являются хорошим средством приобретения навыков организованного поведения, столь необходимых детям.

Физкультурные занятия должны интенсифицировать психомоторное развитие детей как основу произвольной регуляции движений. В их содержание должны ежедневно включаться специальные упражнения, развивающие крупную и мелкую моторику, автоматизмы движений рук, статическое и динамическое равновесие, совершенствование координационных механизмов нервной системы.

Рассмотрим подробнее развитие мелкой моторики.

Развитие мелкой моторики рук у детей младшего дошкольного возраста в рамках физкультурных занятий

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения, в том числе и мелкая моторика руки.

Этот возраст характеризуется рядом новообразований, учет которых важен для дальнейшего развития ребенка. Так, с 2–4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество. Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер.

В этом же возрасте происходит дальнейшее совершенствование мелкомоторных функций рук ребенка, с которыми тесно взаимосвязаны процессы мышления. Достаточный уровень развития мелкой моторики является важным показателем готовности ребенка к школьному обучению. Умение производить точные движения кистью и пальцами рук просто необходимо для овладения письмом.

Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начаться задолго до поступления в школу.

Степень развития мелкой моторики у ребенка определяет самые важные для его будущего качества: речевые способности, внимание, координацию в пространстве, концентрацию и воображение. Центры головного мозга, отвечающие за эти способности, непосредственно связаны с пальцами и их нервными окончаниями. Поэтому упражнения и занятия, в которых участвуют маленькие пальчики ребенка, исключительно важны для его умственного и психического развития. Мелкая моторика, сенсорика, координация движений – ключевые понятия для периода младшего дошкольного возраста.

На своих занятиях по физкультуре в младшей группе, упражнения на мелкую моторику включаются на всех этапах занятия.

В начале занятия, например используется Игра «Солнышко – заборчик», во время разминки. Цель упражнения: разогреть и подготовить руки к работе.

А так же различные считалочки для пальчиков, например :

Считаем и загибаем пальчики.

Кто в деревне живет?

Лежебока – рыжий кот.

Маленький теленок,

Желтенький цыпленок,

Белая овечка,

Мышка под крылечком!

Раз, два, три, четыре, пять,

Их не трудно сосчитать!

Кто в лесочке живет?

Под корягой - старый крот,

За горой лисенок,

В ельнике - лосенок.

Под кустом – лисичка,

На сосне – синичка!

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальцы загибать!

В основной части занятия мной практиковались такие упражнения как:

Вис и лазание по шведской стенке, которые развивают силу хвата.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений, мной используются элементы пальчиковых упражнений. Например во время наклонов с гимнастической палкой на 1 – палка вверх, 2- наклон, положить палку на пол, 3 – разогнуться, руки вверх, пошевелить пальчиками, 4 – наклониться, взять палку.

Так же используются упражнения с хлопками над головой или за спиной и с массажными мячами, в частности массаж рук способом переката мячика одной рукой, вдоль другой руки от ладони до плеча и обратно. Это упражнение способствует развитию у детей мелкой моторики рук.

Примерный комплекс упражнений так же используемый на занятиях физкультурой с массажным мячом (по Ермаковой И. А.)

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку) .
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз) .
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку) .
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз) .
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Очень интересна детям пальчиковая игра "Гуляют наши пальцы", где тренируется координация движений пальцев рук, где в игровой форме дети прогуливаются по дорожке вместе с выдуманным маленьким человечком. В конце занятия чтобы снять усталость и напряжение я использую такие зарифмованные пальчиковые игры как:

«Апельсин»

Мы делили апельсин.

Много нас,

А он один.

Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук в кулаки.

Эта долька - для ежа.

Эта долька - для стрижа.

Эта долька - для утят.

Эта долька - для котят.

Эта долька - для бобра

По очереди заггибают пальцы, начиная с большого.

А для волка - кожура.

Сжимают пальцы обеих рук в кулаки

Он сердит на нас - беда; (грозят пальчиком)

Разбегайтесь – Кто куда!

Резко разжимают пальцы, сжатые в кулаки.

«Ладушки»

Ладушки, ладушки

(хлопайте в ладоши)

Где были?

У бабушки.

Спали на подушке

(руки положите под щеку),

Ели колобушки

(хлопайте ладошками по коленям)

Развитие мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста в рамках физкультурных занятий

К 5-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Важно, чтобы к этому возрасту, ребенок был подготовлен к усвоению новых двигательных навыков, а не был вынужден исправлять, неправильно сформированные старые.

Необходимо помнить о том, что материал для занятий должен быть эстетично оформлен. Дети охотнее занимаются, если все то, что им показывают и предлагают, носит игровой характер: сопернический дух, аккуратность выполнения. Большое значение имеет речь воспитателя. Она должна быть четкой и эмоциональной.

В начале занятия детям предлагается самомассаж кистей и пальцев рук:

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.
2. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.
3. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.
4. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.
5. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

Так же во время разминки дети старшего дошкольного возраста играют в такие пальчиковые игры как «Коза-баран». При чем, когда дети уже достаточно близко знакомы с игрой, дается усложнение: мальчики показывают только фигуру «барана», а девочки только фигуру «коза» и наоборот. В этом случае помимо развития мелкой моторики рук, четкости и ловкости движений, развивается внимательность к произносимым командам.

В основной части занятия мной практиковались такие упражнения как:

Вис и лазание по шведской стенке, которые развивают силу хвата.

Во время общеразвивающих упражнений мной использовались упражнения для развития мелкой моторики рук с малыми мячами, с платочками, массажными мячами.

Перекатывание массажного мяча с старшей группе осуществляется не только по руке, но и через голову со сменой рук, начиная от ладони, к примеру,

левой руки и заканчивая у ладони правой рук. Здесь практикуется и массаж пояса верхних конечностей, и развитие моторики движений пальцев.

Перекачивание мяча между ладоней осуществляется в ходьбе (обычной, на носках, приставным шагом).

В подвижных играх используются такие предметы для развития мелкой моторики рук, как прищепки, платочки, ленточки.

К примеру:

«Горелки с платочком»

Количество игроков: любое

Дополнительно: платочек

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором.

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!»

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

В конце занятий используются малоподвижные игры на развитие мелкой моторики рук:

«Ладушки»;

Зарифмованные пальчиковые игры:

· Раз, два, три, четыре, пять,

Загибать пальцы по очереди, начиная с большого.

Будем листья собирать

Сжимать и разжимать кулаки

Листья березы,

Листья рябины,

Листики тополя,

Листья осины,

Листики дуба мы соберем,

Маме осенний букет отнесем.

Загибать пальчики, начиная с большого.

· У нашей бабушки *(руки сожмите в кулаки)*

Десять внучат *(разожмите кулаки и покажите 10 пальцев).*

Две Акульки сопят в люльке *(пошевелите мизинцами),*

Две Аринки спят на перинке *(пошевелите безымянными пальцами),*

Две Аленки глядят из пеленки *(пошевелите средними пальцами),*

Два Ивана на лавках сидят *(пошевелите указательными пальцами),*

Два Степана учиться хотят *(пошевелите большими пальцами).*

Десять внуков

(покажите 10 пальцев)

А бабушка одна (*прижмите ладони к груди*).

Методические рекомендации к проведению пальчиковых игр

На сегодняшний день, мы в своей работе придерживаемся следующих методических рекомендаций к проведению пальчиковых игр:

- 1) Перед игрой мы с детьми обсуждаем её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения. Это не только позволяет подготавливать детей к правильному выполнению упражнений, но и создаёт необходимый эмоциональный настрой.
- 2) Перед началом упражнений дети разогревают ладони лёгкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
- 3) Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
- 4) Выполняя упражнения вместе с детьми, обязательно нужно демонстрировать собственную увлечённость игрой.
- 5) При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
- 6) Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.
- 7) Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись детьми легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили радость.
- 8) Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, чётко, без лишних слов. При необходимости отдельным детям оказывается помощь.
- 9) В идеале: каждое занятие имеет своё название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2 – 3 раза.
- 10) При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
- 11) Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяю их новыми. Наиболее понравившиеся игры оставляем в своём репертуаре и возвращаемся к ним по желанию детей.
- 12) Очень чётко придерживаемся следующего правила: не ставить перед детьми несколько сложных задач сразу (к примеру: показывать движения и произносить текст). Так как объём внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
- 13) Никогда не принуждайте! Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

Занятия должны быть составлены таким образом, чтобы:

- 1) сочетались сжатие, расслабление, растяжение пальцев;
- 2) использовались изолированные движения каждого из них.

Игра может быть построена на тренировке только одной из трёх двигательных составляющих (лучше второй и третьей), однако движения пальцев в любом случае должны быть изолированными.

На наш взгляд, наибольший интерес представляют игры:

- 1) на расслабление;
- 2) в которых активную роль играют безымянные пальцы и мизинцы;
- 3) на разнотипные движения рук (пальцы одной руки делают одно, другой руки – другое).

Заключение

Организация жизни ребенка должна быть построена так, чтобы в его повседневной деятельности развились точность движений рук, ловкость пальцев, сила кисти, т.е. качества которые будут необходимы ему в будущем. Проведение закалывающих процедур, соблюдение гигиенических требований к одежде, к микроклимату помещения, соблюдение режима, способствует укреплению здоровья ребенка, являются действенной профилактической мерой против перенапряжения нервной системы, обеспечивают хороший эмоциональный настрой, помогают прочно и быстро усваивать новые умения и навыки. Развития тонких движений руки способствуют физические упражнения, основанные на хватательных движениях и развивающие силу кисти.

Пальчиковые игры развивают у детей способность работать руками под контролем сознания, у них совершенствуется мелкая моторика рук, точные движения пальцев, развивается глазомер.

Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

Работа по развитию мелкой моторики рук должна проводиться регулярно, только тогда, будет достигнут наибольший эффект. Задания должны приносить радость, не допускать скуки и утомления.

Список литературы

1. Белая А.Е., Мирясова В.И. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников. ООО “Издательство АСТ”.2000
2. Ермакова И.А «Развиваем мелкую моторику у малышей», СПб; 2007 - 32с.;
3. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие мозга ребёнка.- М.,1973.
4. Крупенчук О.И. Развиваем мелкую моторику. ООО “Издательский дом “Литера”. Санкт-Петербург. 2002.
5. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр. Издательский ДОМ “Кристалл”. Санкт-Петербург. 2000.
6. Узорова О.В., Нефёдова Е.А. “Пальчиковая гимнастика”. Москва, АСТ* Астрель.2002.
7. Цвынтарный В.В. «Играем пальчиками и развиваем речь» Из-во «Флокс» Нижний Новгород 1995