


РОДНИЧОК

**Е.А. СОЛНЦЕВА,
Т.В. БЕЛОВА**

**200
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ
МОТОРИКИ**



ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ
ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Татьяна Белова

**200 упражнений для развития
общей и мелкой моторики**

«АСТ»

2007

Белова Т. В.

200 упражнений для развития общей и мелкой моторики /
Т. В. Белова — «АСТ», 2007

ISBN 978-5-457-15904-4

Книга содержит задания и упражнения для развития двигательных и графомоторных навыков ребенка. Все упражнения просты для выполнения. Их регулярное повторение способствует развитию общей, мелкой и артикуляционной моторики, ловкости и координации движений, освоению предметной деятельности. Оказывает благоприятное влияние на развитие логического мышления, внимания, памяти, пространственных представлений. Пособие предназначено для родителей, логопедов, психологов, воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

ISBN 978-5-457-15904-4

© Белова Т. В., 2007
© АСТ, 2007

Содержание

Введение	5
Раздел 1. Подготовка руки к письму. Развитие мелкой моторики	7
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Вера Солнцева, Татьяна Белова

200 упражнений для развития общей и мелкой моторики

Введение

Мой маленький дружок, запоминай движения!
И вместе с нами
Двигаться учись без напряжения.
Пальчикам нашим нужна тренировка,
Всё получаться будет так ловко!
Надо, конечно, тебе потрудиться.
Легче зато потом будет учиться.
Спориться будет любая работа.
Скажешь: «Спасибо Вам за заботу!»



В настоящее время у значительной части детей наблюдается слабость развития зрительно-двигательных и слуховых связей, недостаточное развитие тонкой моторики, графического навыка. Изучение уровня развития тонких дифференцированных движений пальцев и кистей рук у детей, обучающихся в первом классе, показывает, что у многих из них движения рук недостаточно целенаправленны и плохо подчиняются задачам деятельности. Особенно слабо развиты сложнокоординированные движения ведущей руки, плохо сформировано умение использовать ручку или карандаш в качестве рабочего инструмента. Как следствие этого большие сложности вызывает освоение предметных действий. Своевременная выработка у детей тонкой моторики, точной координации, формирование у них синтеза

зрительной, слуховой и кинестетической информации обеспечивают быстрое и правильное развитие навыков чтения и письма.

Данная книга посвящена проблемам развития тонкой моторики, ловкости, координации и освоению предметной деятельности. В ней предложены как развивающие, так и коррекционно-развивающие упражнения и задания, способствующие подготовке руки как непосредственного орудия графической деятельности к выполнению точных и сложных движений. Реализация данных упражнений позволяет развивать и совершенствовать точные движения всех звеньев руки: плеча, предплечья, кистей и пальцев рук, а также улучшает общую скоординированность и ловкость движений.

Кроме того, в книге описаны подвижные игры, способствующие развитию двигательной ловкости и активности, являющихся основой полноценного физического развития ребенка.

Раздел 1. Подготовка руки к письму. Развитие мелкой моторики



Точность графических действий обеспечивается за счет мышечного контроля над мелкой (тонкой) моторикой рук. Это ловкость пальцев и кистей рук, скоординированность их движений. О развитии мелких движений пальцев можно судить, наблюдая за тем, как ребенок рисует или закрашивает детали рисунка. Если он постоянно поворачивает лист, не может менять направление линий при помощи тонких движений пальцев и кисти, значит, уровень развития мелкой моторики недостаточный.

Тест на развитие графического навыка¹

Ребенку дают листок бумаги в клеточку, на котором предварительно взрослый (педагог или родитель) пишет с левой стороны последовательность однотипных графических элементов: два больших – два маленьких – два больших – два маленьких и предлагают продолжить этот «узор» до конца строчки. Оценка результатов теста проводится по 6 параметрам, по каждому из которых выставляется 1 или 0 баллов, затем баллы складываются.

Оценка результатов теста

Баллы

1. Характер линий ровный, прямой, нажим ровный – 1, неровная, дрожащая, двойная, искривленная – 0.
2. Размер элементов соответствует эталону – 1, не соответствует эталону – 0.
3. Форма элементов соответствует эталону – 1, не соответствует эталону – 0.
4. Наклон соответствует эталону – 1, не соответствует эталону – 0.
5. Отклонение от строчки незначительное: (не более 30) – 1, значительное – 0.

¹ Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М., 2001.

6. Последовательность элементов: правильно воспроизведена последовательность больших и маленьких элементов – 1, неверно воспроизведена последовательность элементов – 0.

Результат **6–5 баллов** говорит о том, что графический навык у ребенка сформирован достаточно хорошо.

Результат **4–3 балла** – у ребенка есть некоторые трудности в выполнении графических движений, необходимо подобрать упражнения для коррекции тех составляющих графического навыка, которые развиты слабо.

Результат **2–0 баллов** – графический навык развит очень слабо, возможны серьезные трудности при обучении письму в школе.

Низкий уровень развития графического навыка является причиной целого ряда трудностей в обучении письму:

- 1) низкий темп письма;
- 2) быстрая утомляемость при письме;
- 3) неровная, «дрожащая» линия;
- 4) «угловатое» письмо, трудности в написании овалов;
- 5) слишком сильный нажим;
- 6) трудности в воспроизведении формы графических элементов;
- 7) несоблюдение размера графических элементов;
- 8) несоблюдение наклона письма;
- 9) большое количество помарок и исправлений, «грязное» письмо;
- 10) нежелание выполнять письменные упражнения.

Для формирования у ребенка графического навыка необходимо обучать его с помощью системы специальных упражнений. Основным содержанием занятий по подготовке руки к письму должно быть развитие мелкой мускулатуры и дифференцированности движений кистей и пальцев рук, т. е. формирование функциональной (физиологической) готовности к графической деятельности письма.

Для развития графического навыка следует использовать:

- графический диктант;
- рисование линий: прямые дорожки, фигурные дорожки;
- рисование: по точкам, по контурам, по клеточкам;
- выполнение штриховок: с различным направлением движения руки, силуэтных штриховок.

Для развития мелкой моторики рук следует использовать:

- пальчиковую гимнастику;
- упражнения на освоение предметных действий. Выполняя различные виды заданий, ребенок приобретает опыт графических движений. При этом необходимо сразу обучать ребенка правильным приемам действия: вести линию сверху вниз и слева направо, уметь выполнять линии различной толщины и формы, штриховать ровно и без пробелов, не выезжая за контур. В 6–7 лет ребенок должен научиться выполнять следующие виды штриховки: прямые вертикальные штрихи (сверху вниз), горизонтальные (слева направо), наклонные, клубочками (круговыми движениями руки, имитирующими наматывание и разматывание нити), полукругами (чешуя у рыбы, черепица крыши и т. д.), крупными петельками. Особое внимание нужно уделять выполнению линий сложной формы одним движением кисти руки (овалы, окружности, волнистые и ломаные линии). Линии должны наноситься без отрыва руки от бумаги; при выполнении задания нельзя менять положение листа или тетради. Следует обращать внимание на правильность посадки за столом. Начинать нужно с выполнения простых заданий и постепенно повышать их сложность, увеличивая время занятия с 10 до 15–20 минут. После этого обязательно следует сделать перерыв, во время которого можно

выполнить с ребенком пальчиковую гимнастику или упражнения на развитие предметных действий.

Регулярные занятия с ребенком обеспечат правильное и красивое письмо.

Кроме того, существует тесная связь между координацией тонких движений пальцев рук и речью. Исследования показывают, что развитие мелкой моторики рук является необходимым условием для развития речи и мышления ребенка.

Графические диктанты²

Выполняются на бумаге в клеточку под диктовку взрослого. Ребенка просят провести линию следующим образом:

1. Две клетки влево, две клетки вверх, две клетки вправо, две клетки вниз, две клетки вправо, две клетки вверх, две клетки влево.

2. Одна клетка вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо.

3. Одна клетка влево, четыре клетки вверх, три клетки вправо, четыре клетки вниз, одна клетка влево, три клетки вверх, одна клетка влево, три клетки вниз.

4. Одна клетка влево, три клетки вверх, две клетки влево, одна клетка вверх, пять клеток вправо, одна клетка вниз, две клетки влево, три клетки вниз.

5. Одна клетка вниз, пять клеток вправо, одна клетка вверх, пять клеток влево, три клетки вверх, пять клеток вправо, три клетки вниз.

6. Четыре клетки вверх, две клетки вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вниз, две клетки вправо, четыре клетки вниз, две клетки влево, одна клетка вверх, одна клетка влево, одна клетка вниз, две клетки влево.

7. Одна клетка вверх, четыре клетки вправо, четыре клетки вверх, одна клетка вправо, четыре клетки вниз, четыре клетки вправо, одна клетка вниз, девять клеток влево.

8. Одна клетка вправо, семь клеток вверх, одна клетка вправо, пять клеток вниз, три клетки вправо, пять клеток вверх, одна клетка вправо, семь клеток вниз, одна клетка вправо.

9. Четыре клетки вверх, одна клетка вправо, три клетки вниз, пять клеток вправо, три клетки вверх, одна клетка вправо, четыре клетки вниз, семь клеток влево.

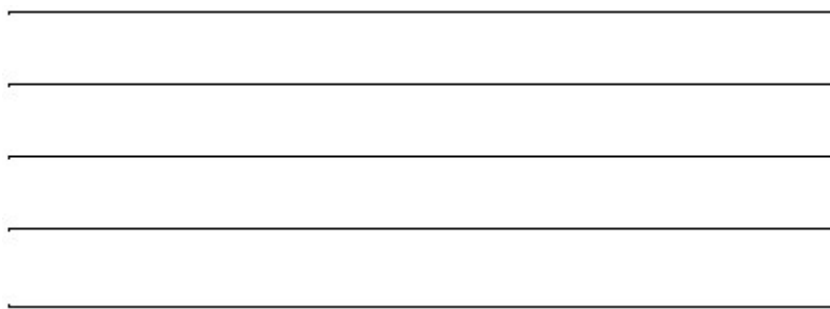
10. Пять клеток вверх, три клетки вправо, две клетки вниз, пять клеток вправо, одна клетка вниз, пять клеток влево, две клетки вниз, три клетки влево.

Рисование линий

Прямые дорожки

Ребенка просят провести линию посередине прямой дорожки, не съезжая с нее и не отрывая карандаша от бумаги.

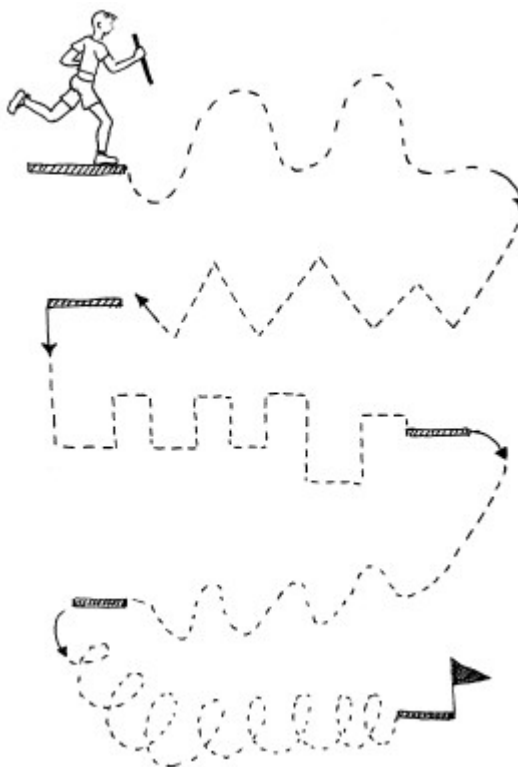
² М.С. Заикин, Е.И. Сеницина. 250 развивающих упражнений для подготовки к школе. – М., 2001.



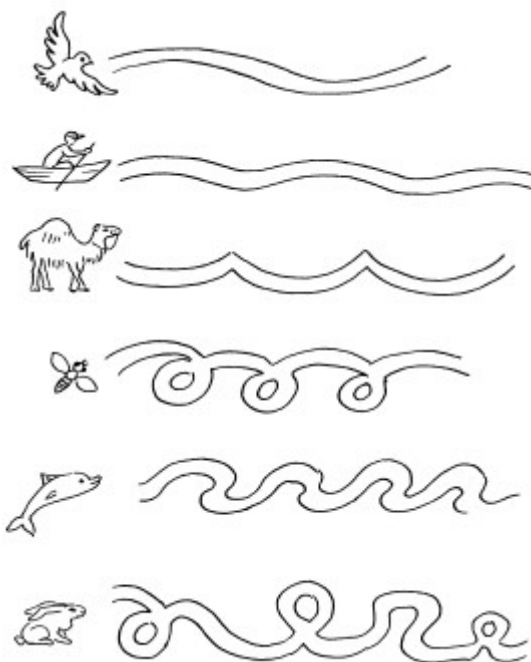
Фигурные дорожки

– Ребенка просят провести фигурную дорожку, соединив линию штриховки. При прохождении дорожки ребенку следует стараться как можно более точно следовать всем изгибам и поворотам линий.

Как и в предыдущем задании, карандаш не должен отрываться от бумаги, и лист во время выполнения задания не переворачивается.



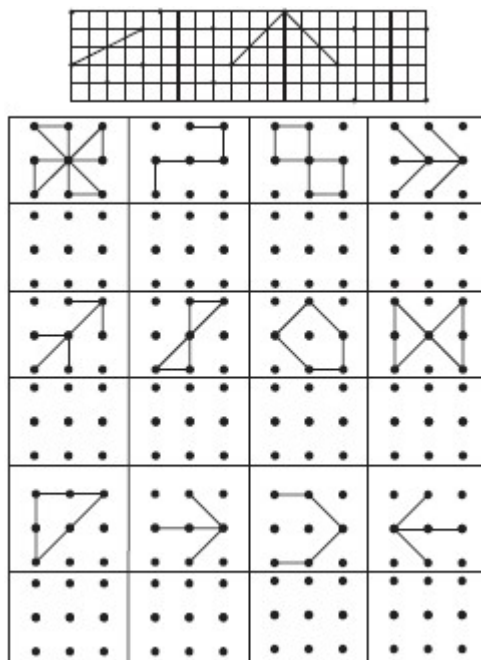
– Ребенка просят провести линию посередине фигурной дорожки. При выполнении задания надо обратить особое внимание на то, что нельзя касаться стенок (особенно в лабиринтах), линия должна идти посередине дорожки. Карандаш от бумаги не отрывается, и лист бумаги не переворачивается.



Рисование

По точкам

Ребенка просят соединить точки согласно инструкции под рисунком. Выполнять задания следует следующим образом: карандаш или ручка не отрывается от листа бумаги, лист фиксируется, и его положение не изменяется.



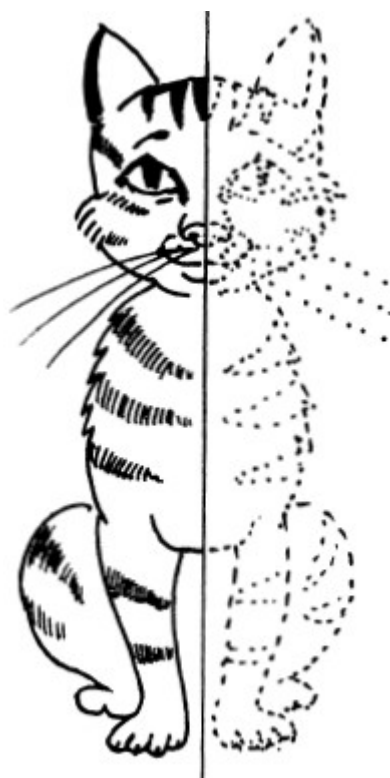
Нарисуй фигурку по точкам, как на образце.

По контурам

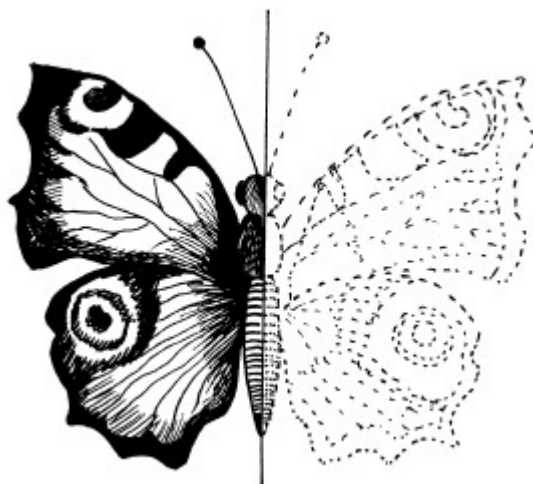
Ребенка просят соединить точки для того, чтобы получился завершённый рисунок.



- Соединить точки для того, чтобы получился завершенный рисунок.



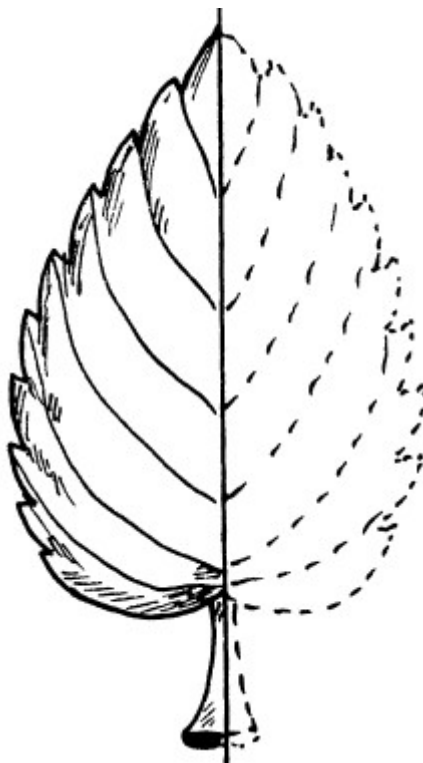
- Соединить точки для того, чтобы получился завершенный рисунок.



- Соединить точки для того, чтобы получился законченный рисунок.



- Соединить точки для того, чтобы получился законченный рисунок.

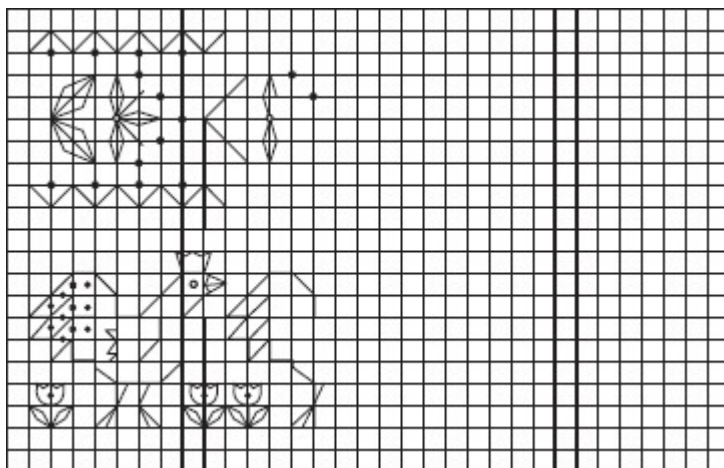


- Соединить точки для того, чтобы получился завершённый рисунок.

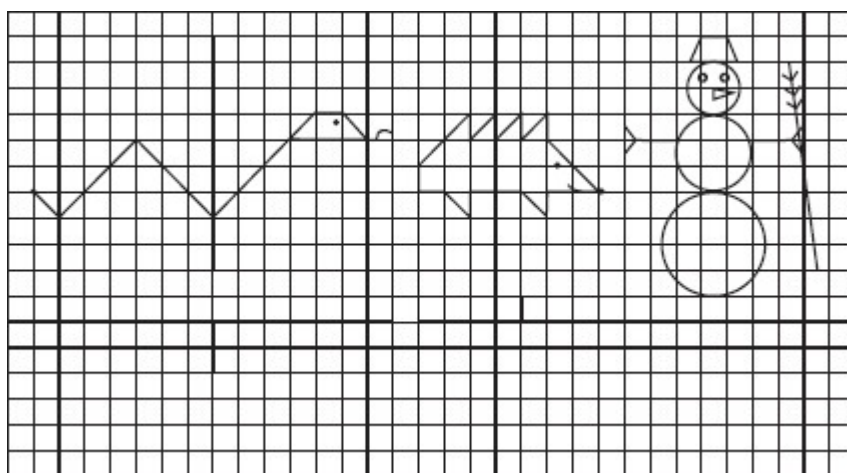


По клеточкам

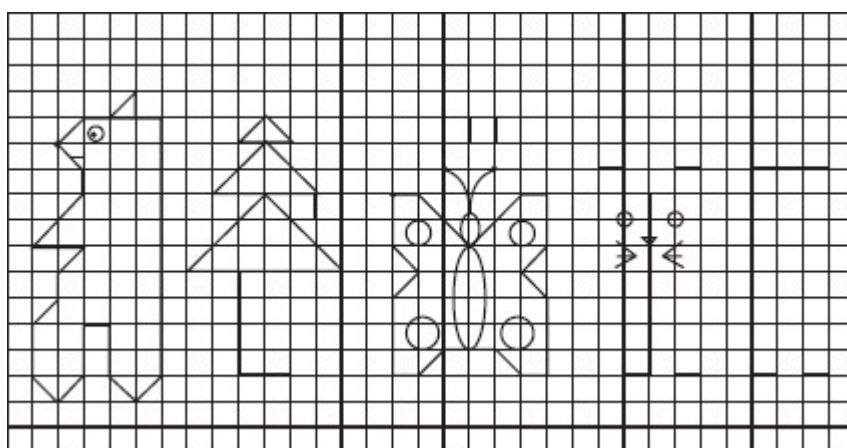
- На бумаге в клеточку ребенка просят продолжить узор по заданному образцу.



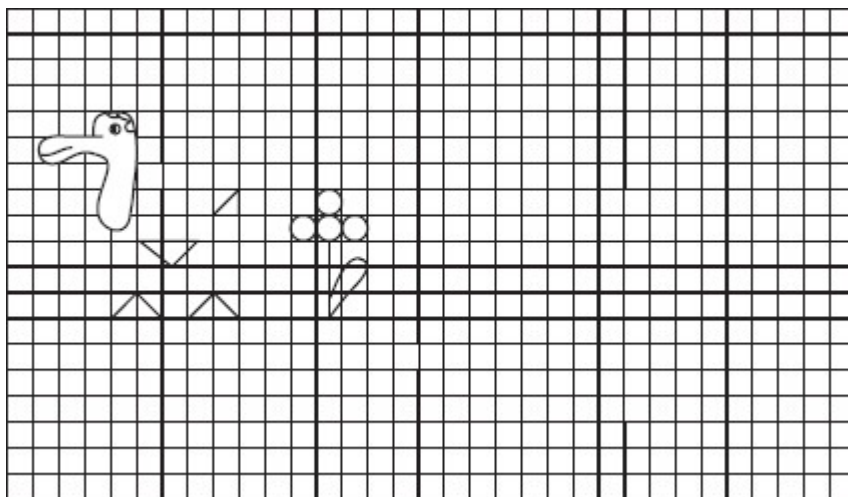
- Ребенка просят закончить рисунок по клеточкам.



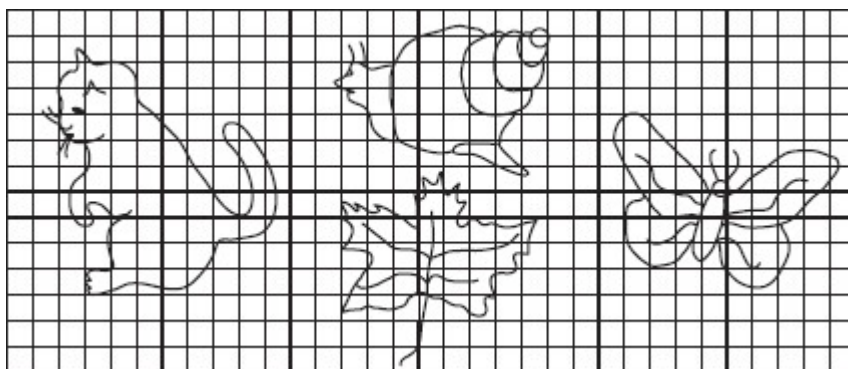
- Ребенка просят закончить рисунок по клеточкам.



- Ребенка просят закончить рисунок по клеточкам.



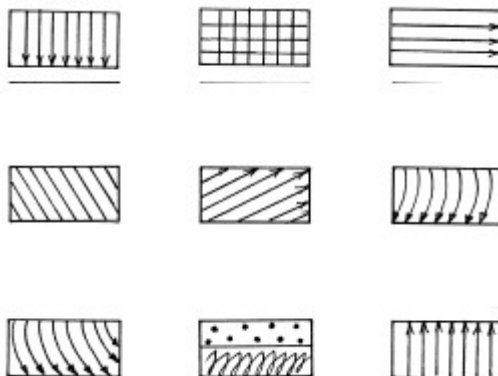
- Ребенка просят по заданному образцу нарисовать рисунок на листе бумаги в клеточку.



Выполнение штриховок

Штриховки с различным направлением движения руки

Ребенка просят выполнить различные виды штриховок по образцам: вертикальные (сверху вниз), горизонтальные (слева направо), наклонные, «клубочками» (круговые движения руки), полукругами. Линии сложной формы должны выполняться одним движением кисти руки. Штриховки вначале должны быть крупными, по мере приобретения ребенком навыка выполнения их размер уменьшается. При этом надо обратить внимание на уменьшение амплитуды движений кисти руки.



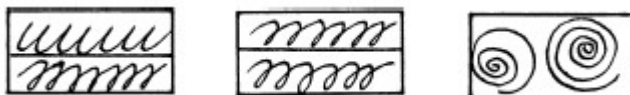
Силуэтные штриховки

Ребенка просят скопировать рисунок, выполняя штриховку по заданному образцу.



Копирование узоров

Детям предлагается внимательно проанализировать и скопировать образцы узоров красивых «ковров» (перед каждым ребенком на столе лежит индивидуальный образец) и как можно точнее срисовать их. После того как копирование узоров будет закончено, можно устроить коллективный анализ и выбрать самые точные, наиболее близкие к оригиналу копии.



Пальчиковая гимнастика для развития мелкой моторики рук

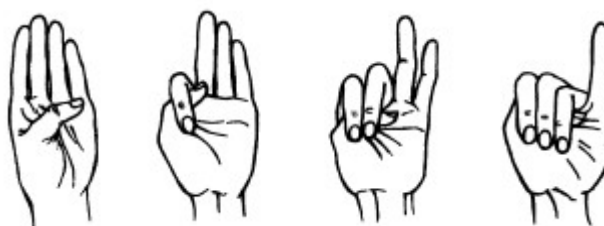
Игры и упражнения с пальцами рук представлены в литературных источниках в разных вариантах: народные с речевым сопровождением, авторские на основе стихов и без них. К числу достоинств таких игр можно отнести их простоту и универсальность, отсутствие каких-либо специальных атрибутов для проведения, безопасность. Обычно все они несложны по технике, но вместе с тем при регулярном использовании в работе с детьми обеспечивают хорошую тренировку пальцев и подготовку мышц руки к письму. Использование пальчиковых игр и упражнений оказывает неспецифическое тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развитие речи детей, вызывая у них эмоциональный подъем и разрядку нервно-психического напряжения. Особое внимание следует обратить и на то, чтобы дети упражнялись в разных действиях (сжатие, расслабление, растяжение мышц рук), а также тренировались в выполнении изолированных движений каждым пальцем обеих рук.

Пальчиковая гимнастика выполняется ребенком как повторение того, что делает взрослый, поэтому следует предварительно освоить данные упражнения без ребенка.

1. Ладони поочередно ударяют о край стола.
2. Руки вытягивают вперед, сжимают и разжимают кулачки.



3. Поочередно пальцы загибаются сначала на левой, а потом на правой руке. В конце упражнения пальцы должны быть сжаты в кулачки.



4. Обе ладони лежат на столе. Одна из ладоней сжимается в кулак, а другая остается лежать неподвижно. Далее та ладонь, что осталась лежать на столе, сжимается в кулак. Одновременно с этим ладонь, что была сжата в кулак, распрямляется. После этого задание воспроизводится подряд 5–6 раз в быстром темпе. Следите, чтобы при выполнении этого упражнения пальцы не растопыривались, а оставались плотно прижатыми друг к другу.



5. Ладони повернуты вниз. Обеими кистями рук одновременно имитируется волнообразное движение в гору (вверх) и с горы (вниз).



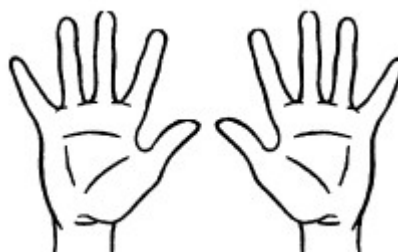
6. Обе ладони сжаты в кулачок, большие пальцы подняты вверх, выполняются круговые движения большими пальцами.



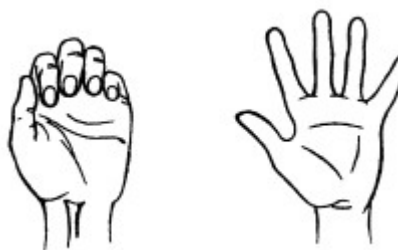
7. Пальцы сплетены в замок. Концы пальцев левой руки нажимают на верхнюю часть тыльной стороны ладони правой руки, прогибая ее так, что пальцы правой руки встают как петушинный гребень. Затем на тыльную сторону левой руки нажимают пальцы правой, и в петушинный гребешок превращаются пальцы левой руки.



8. Руки вытягиваются вперед, пальцы растопыриваются, как можно сильнее напрягаются, а затем расслабляются, руки опускают и слегка трясут ими.

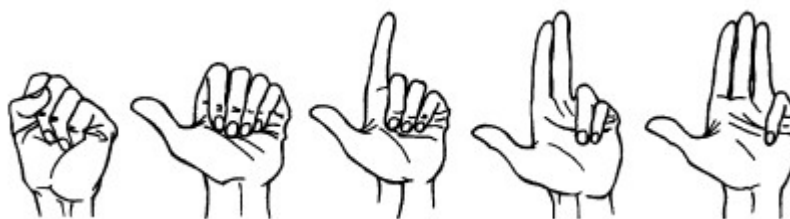


9. На раз – подушечки пальцев поджимаются к верхней части ладони, на два – пальцы быстро выпрямляются и растопыриваются.



10. Предплечье вертикально, ладонь находится под прямым углом, все пальцы прижаты. Вращение кистями от себя и к себе.

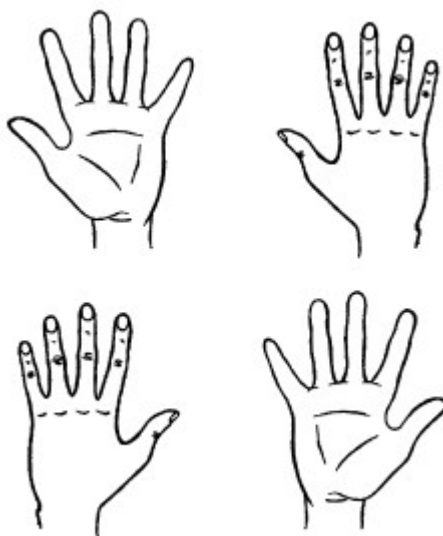
11. Руки сжимают в кулачки, вытягивают вверх большие пальцы, сгибают и разгибают их. Такое же упражнение делают со всеми остальными пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем.



12. Руки ставятся на край стола и превращаются в пятипалых зверьков. По сигналу зверьки устремляются к краю стола, передвигая пальцами как ножками.



13. Обе ладони лежат на столе. Правая – вниз, левая – вверх. По команде ладони меняются местами: правая – вверх, левая – вниз.



14. Руки сжимают в локтях, держа кисти рук перед лицом. Сгибают и разгибают пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки.



15. Пальцы сплетаются, ладони соединяются и стискиваются как можно сильнее. Потом руки опускают и слегка трясут ими.



16. Ладони поставлены вертикально друг другу и сомкнуты. Затем ладони размыкаются.



17. Поочередно пальчики прижимаются к большому пальцу, образуя с ним кольцо.



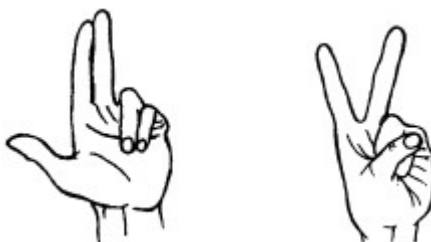
18. Руки сжимают в кулачок, вытягивают большой палец вверх и начинают вращать им сначала в одну, затем в другую сторону. То же самое делают с другими пальцами: указательным, средним, безымянным, мизинцем.



19. Пальцы обеих ладоней переплетены и прижаты в замок. Затем пальцы распрямляются и вновь сжимаются в замок.



20. Руки сжимают в кулачки, вытягивают указательные и средние пальцы, как бы образуя две пары ножниц. Затем начинают резать ими воображаемую бумагу.

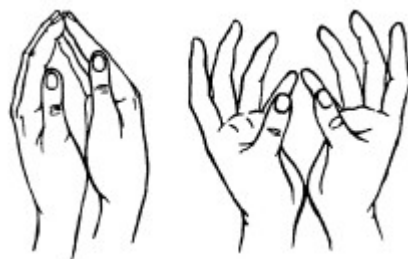


21. Руки соединяют в замок и тянут в разные стороны.

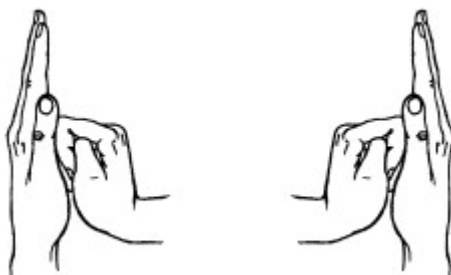
22. Сцепляют большие пальцы и тянут руки в разные стороны. То же делают для других пальцев: указательного, среднего, безымянного, мизинца.



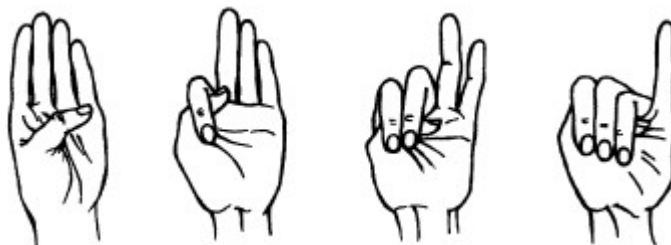
23. Пальцы обеих рук складываются кончиками вместе. Хлопают кончиками больших пальцев. То же – для указательных, средних, безымянных, мизинцев.



24. Левая ладонь – вертикально вверх, к ее нижней части приставляется кулачок. Затем положение рук меняется.



25. Поочередно пригибают пальцы к ладошке, начиная с большого. Затем поочередно разгибают пальцы, начиная с большого.



26. Пальцы сжаты в кулачок, выдвинуты указательный палец и мизинец. Продвигаясь вперед, следует медленно шевелить пальцами.



При затруднении выполнения упражнений с мячом можно временно заменить мяч небольшим мешочком с утяжелением (песком, зерном и т. п.). После того как ребенок освоил перечисленные упражнения с мешочком, можно повторить их, используя мяч.

Формирование способности к переключению с одного двигательного уклада на другой.

- Выработка умения правильно держать карандаш или ручку, класть его в коробку, открывать и закрывать коробку и пр.
- Выработка умения складывать в портфель книги, тетради, пенал, линейки, краски, альбомы.
- Проведение игр, состоящих из ряда действий, например, поймать мяч, бросить его другу, отбежать в кружок, нарисованный на полу.

Освоение предметных действий

Для развития тонкой моторики рук можно использовать упражнения с применением спортивного инвентаря. У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами, использовать такие приемы, как переключивание, подбрасывание, ловля; изменять темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных в работе предметов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.