

Графомоторика: как «обводилки» помогают развитию ребенка

В последнее время важность развития графомоторных навыков подчеркивают все специалисты, работающие с дошколятами и младшими школьниками.

Графомоторика – это не только развитие мелкой моторики. Данное понятие намного шире и включает в себя:

- способ удержания карандаша/ручки,
- силу нажима при рисовании и письме,
- точность,
- ритмичность и темп движений,
- плавность.

Кроме того, важны произвольность движений и развитие сопутствующих умений, без которых не получится ни рисовать, ни писать: зрительное восприятие, внимание, двигательные навыки.

Многие родители ошибочно полагают, что занятия рисованием – это и есть развитие графомоторных навыков. **Это не совсем так.** Рисование очень полезно, но достичь полного результата позволяют лишь специфические упражнения, связанные с обведением контуров. Именно так тренируется нажим, плавность, ритмичность письма.

Работа с графомоторными трафаретами несложная, но требует обязательного участия взрослого.

Нельзя просто дать ребенку картинку и сказать: «обводи».

Специалисты советуют действовать так:

Шаг 1. Восприятие контура/узора. Рассмотрите его с малышом, найдите аналогии, на что он похож, можно загадать ребенку соответствующую загадку.

Шаг 2. Слежение пальчиком по узору.

Шаг 3. Повторение рисунка пальчиком в воздухе.

Шаг 4. И лишь затем можно обводить рисунок на бумаге.

Для постоянных занятий желательно сделать трафареты многоразовыми: заламинировать их ламинатором или проклеить широким прозрачным скотчем всю поверхность. Заниматься можно с детьми уже с 3 лет (для них есть задания попроще), но особое внимание обратить на развитие графомоторных навыков нужно ближе к школе (примерно с 5 лет).

Готовим руку к письму

Письмо – это сложный для ребенка навык, который требует выполнения

- тонко-координированных движений,
- слаженной работы мелких мышц кисти руки,
- способности к сосредоточению,
- способности управлять своей деятельностью.

Овладение письмом – трудоемкий процесс, который обычно приходится на первые месяцы пребывания детей в школе. Однако и в дошкольные годы в семье, и в детском саду можно сделать очень многое, чтобы подготовить малыша к этому процессу и облегчить будущему первоклашке процесс овладения письмом.

ВАЖНО именно подготовить руку к письму в дошкольные годы, а не научить ребенка писать. Это две совершенно разные задачи!

Подготовка руки к письму в дошкольном возрасте включает несколько направлений:

- **развитие ручной умелости** (создание поделок, конструирование, рисование, лепка, в которых развивается мелкая моторика, глазомер, аккуратность, умение довести начатое дело до конца, внимание, пространственная ориентация),
- **развитие у детей чувства ритма, умения согласовывать слово и движение в определенном ритме,**
- **развитие графических умений** (это происходит в процессе рисования и графических работ – рисование по клеточкам, раскрашивание, штриховки и других видов заданий),
- **развитие пространственной ориентации** (умение ориентироваться на листе бумаги: справа, слева, в верхнем правом углу, посередине, в верхней строчке, в нижней строчке)

ПОДГОТОВКА РУКИ К ПИСЬМУ: СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ

(комплексов упражнений для подготовки руки к письму, разработанный Т.В. Фадеевой.)

- 1. «Подними пальчики».** Руки лежат на столе ладонями вниз. Нужно поднять пальчики по одному сначала на одной руке, потом на другой. Затем упражнение повторяется в обратном порядке.
- 2. «На зарядку становись!».** Руки лежат в том же положении. Нужно по очереди поднять пальчики сразу на обеих руках. Начинаем с мизинцев, заканчиваем большими пальчиками.
- 3. «Ванька – встанька».** Ребенок зажимает карандаш средним и указательным пальчиками. Затем пальчики начинают «делать зарядку», то есть опускаться и подниматься вместе с карандашом. При движении нужно пальчики держать вместе и не уронить карандаш.
- 4. «Собери палочки в корзинку».** Положите на стол 10-15 счетных палочек. Если их нет – можно заменить карандашами или другими предметами такой же формы (палочки для коктейля и так далее). Задание – одной рукой собрать все палочки по штуке в кулак, не помогая второй рукой. Затем так же по одной палочке выложить их на стол.

5. «Шаги». Будем шагать по столу пальчиками. Зажимаем карандаш между указательным и средним пальчиками (карандаш придерживается второй фалангой пальцев). И в таком положении делаем шаги пальчиками по столу. Нужно шагать, крепко зажав карандаш, чтобы не уронить его. Шаги получаются очень маленькие.

6. «Вертушка». Снова берем карандаш. Держим его за кончик одной рукой. Зажимаем один конец карандаша указательным и средним пальчиками ведущей руки (правой – у правшей, левой – у левшей). Другой конец карандаша направлен от груди.

Задание – нужно перевернуть карандаш и с помощью этого переворота вложить его в другую руку свободным концом. Затем новый поворот – и снова карандаш возвращается к ведущей руке. Сделать несколько таких поворотов – как будто катится колесо. При вращении карандаш «смотрит» в направлении от груди вперед.

7. «Обнималки». Садимся на стул, руки — на уровне глаз. Ладони соединяем друг с другом. Делаем вдох через нос. Выдыхаем через рот и при этом чуть смещаем правую ладонь вниз – на несколько сантиметров. При этом пальчики левой руки сгибаются и охватывают пальчики правой руки («обнимают» их, накладываются на них сверху). Снова делаем вдох через нос, разгибаем пальцы левой руки и возвращаем правую ладонь на место. Делаем упражнение в другую сторону – теперь левая рука опускается, а пальчики правой руки «обнимают» пальчики левой руки сверху. Выполнять упражнение нужно 10-15 раз. Это упражнение позволяет предупредить возникновение писчего спазма.

Пальчиковая гимнастика

"Капуста"

Мы капусту рубим, *(ритмичные удары ребром ладоней по столу)*

Мы морковку трем, *(Трем ладони друг об друга)*

Мы капусту солим, *(указательный и средний палец трутся о большой)*

Мы капусту жжем. *(хватательные движения обеими руками)*

Мы капусту нарубили, *(ритмичные удары ребром ладоней по столу)*

Перетерли, *(трем ладони друг об друга)*

Посолили, *(указательный и средний палец трутся о большой)*

И набили плотно в кадку, *(Удары обеими руками по столу)*

Все теперь у нас в порядке. *(Отряхивают руками)*
принесла:

Игра с массажными мячиками «Слива»

Сливу я держу в руке, *(Кладут мячик на правую ладошку)*

Зажимаю в кулаке, *(Крепко сжимают его)*

Отпускаю, разжимаю, *(Раскрывают ладонь)*

И ладошками катаю. *(Катают мячик между ладонями)*

Н. Нищева

Пальчиковая гимнастика «Компот»

Будем мы варить компот - *(Левую ладонь держат «ковшиком»)*,

Фруктов нужно много. Вот. *(указательным пальцем правой руки «мешают»)*.

Будем яблоки крошить, *(Загибают пальцы по одному, начиная с большого)*

Грушу будем мы рубить,

Отожмём лимонный сок,

Слив положим и песок.

Варим, варим мы компот, *(Опять «варят» и «мешают»)*.

Угостим честной народ.

Н. Нищева

Упражнение с пробками

Берём пластмассовые крышки от бутылок (4 штуки) и надеваем их на указательные и средние пальцы как обувь. И «идём пальцами, как ножками, не отрывая «Обувь» от поверхности стола.

Крышки пальчики обули,

Смело в них вперед шагнули.

И пошли по переулку

На весёлую прогулку.

Пальцы – словно балеринки,

Но одетые в ботинки.

Каждый пальчик – будто ножка,

Только шаркает немножко.



Автор составитель:
@zanimatelnye_detki

Источники

1. rodnaya-tropinka.ru
2. nsportal.ru
3. mamere.ru