

РАЗВИТИЕ И ВОСПИТАНИЕ

О.В. Бачина, Н.Ф. Коробова

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА с предметами

Определение
ведущей руки
и развитие
навыков письма
у детей 6–8 лет

Издательство
АРКТУС

О.В. Бачина, Н.Ф. Коробова

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА с предметами

**Определение
ведущей руки
и развитие
навыков письма
у детей 6–8 лет**

Практическое пособие
для педагогов и родителей



МОСКВА
2006

Бачина О.В., Коробова Н.Ф.

Б 32 Пальчиковая гимнастика с предметами. Определение ведущей руки и развитие навыков письма у детей 6–8 лет: Практическое пособие для педагогов и родителей. — М.: АРКТИ, 2006. — 88 с. (*Развитие и воспитание*)

ISBN 5-89415-524-X

В учебном пособии предлагаются комплексы пальчиковой гимнастики, с помощью которой дети дошкольного и младшего школьного возраста смогут развивать и совершенствовать «тонкие» движения пальцев рук. Даются рекомендации педагогам и родителям по определению ведущей руки ребенка, уровня сформированности ее мелкой моторики, по созданию благоприятных условий для активного формирования двигательных навыков, необходимых для успешной адаптации к школе.

Пособие адресовано педагогам и родителям, заинтересованным в успешной подготовке детей к овладению письмом и в развитии их речи.

УДК 373
ББК 74.102+74.202.2

© Бачина О.В.,
Коробова Н.Ф., 2006
© АРКТИ. 2006

ISBN 5-89415-524-X

Практика убедительно доказывает, что и педагогам, и родителям необходимо знать характерные особенности формирования навыка письма, почерка, возможную скорость письма, темп на разных этапах обучения.

В настоящее время в детских учреждениях при подготовке детей к школе стали акцентировать внимание на проблеме подготовки руки к письму. Это связано с тем, что обычными стали ситуации, когда ребенок уже учится в 1 классе, а рука его не подготовлена или недостаточно подготовлена к тому, чтобы в течение учебного дня успешно справляться с объемом письменных заданий учителя.

Дети много и долго пишут на уроках в школе. И даже в старших классах одни учащиеся ощущают дискомфорт в мышцах доминантной руки, другие — утомление и даже переутомление мышц, как результат их слабости или вялости, что выражается в затекании кисти или пальцев, удерживающих ручку, в легком онемении их, возникновении тремора (дрожания), приводящего к написанию вибрирующих линий букв, цифр и т.д.

Каждому взрослому, соприкасающемуся с подобными ситуациями, важно знать, какие изменения в почерке, нарушения графики и орфографии связаны с отклонениями в состоянии здоровья, а какие проявляются при снижении работоспособности и при утомлении. Одни особенности обусловлены несоответствием чисто педагогических требований, другие — функциональными возможностями ребенка, его возрастными особенностями, задержкой в развитии тех или иных функций.

Чтобы выдерживать общий темп, заданный педагогом классу при письме, моторно неловкие дети напряженно, порою из последних сил, удерживают ручку, стремясь увеличить скорость письма. Возникает противоречие между необходимостью выдерживать заданный учителем темп и недостаточными возможностями ребенка, потому что мышцы, участвующие в процессе письма, не натренированы, сила их быстро истощается от перегрузки. Истощается и нервная энергия ребенка.

Дети, испытывающие трудности обучения письму, требуют особого внимания. Они осложняют работу в классе, замедляют общий темп, требуют индивидуального подхода. Им необходима специальная система занятий дома. Знание причин трудностей освоения навыка,

умение их выделить, своевременная помощь в школе и дома позволяют не усложнять и без того нелегкий процесс формирования навыка письма, оградить ребенка от дополнительных трудностей обучения.

В педагогической литературе проблеме подготовки руки к письму уделяется особое внимание и предлагается комплекс мер, способствующих развитию движений пальцев рук. Гаврилина С.Е., Кутявина Н.Л., Топоркова И.Г., Щербинина С.В. в книге «Развиваем руки, чтоб учиться писать и красиво рисовать» (Ярославль, 1997) пишут, что развитием мелких мышц кистей рук у детей нужно начинать заниматься систематически с года до самой школы, и рекомендуют малышам упражнения, доступные их возрасту. Детям 5-летнего возраста для развития ручной умелости авторами предлагаются освоение различных видов плетений из бумаги и тесьмы, работа с ножницами по вырезыванию фигурок, шитье. Много внимания в книге уделяется пальчиковой гимнастике, выполнение которой сопровождается стихотворной речью. Подобного рода упражнения на согласование стихотворной речи с движениями пальчиков рекомендует и В.В. Цвынтарный в пособии «Играем пальчиками и развиваем речь» (СПб., 1996), указывая, что такие упражнения активизируют моторику рук, вырабатывают ловкость, умение управлять своими движениями, воспитывают координацию и развивают речь.

Все эти авторы ссылаются на широко известные исследования профессора М.М. Кольцовой, которая путем экспериментов установила, что формирование речевых областей в коре головного мозга совершается под влиянием импульсов от движений рук. Следовательно, уровень речевого развития детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития «тонких» движений пальцев рук. А при поступлении ребенка в школу важно, чтобы он имел не только хорошо развитую речь, но и подготовленную руку, владел зрительно-моторной координацией.

Тригер Р.Д. и Владимирова Е.В. в пособии «Я учусь писать» (М., 1994) указывают на то, что подготовку ребенка к обучению каллиграфии необходимо вести в нескольких направлениях. Они предлагают заниматься упражнениями по ориентировке на листе бумаги, воспитанию графических навыков и т.д., таким образом обосновывая подход к развитию кисти руки как комплексному и заблаговременному.

Механизмы формирования навыка письма сложны, его структура многокомпонентна; на успешность формирования навыка могут влиять различные факторы, в том числе умение ребенка управлять мышцами кисти руки. Качественное управление мышцами достигается при наличии следующих условий:

- 1) умении ощущать движения мышц;
- 2) достаточной эластичности мышц;
- 3) достаточном уровне сформированности переключаемости движений, которая зависит от своевременного дифференцировочного торможения в коре головного мозга;
- 4) осознанном выполнении движений;
- 5) достаточном зрительно-моторном контроле.

Все эти условия взаимосвязаны.

Чтобы действия были легко переключаемы, мышечные волокна должны быть податливыми, т.е. эластичными, что обеспечивает своевременное реагирование на сигналы из коры головного мозга для выполнения необходимого движения кистью руки и пальцами, удерживающими ручку во время процесса письма. В свою очередь, сигналы из коры головного мозга для выполнения движений пальцами подаются только при непрестанном сосредоточении мысли, т.е. осознанно.

Процесс написания каждой буквы — это процесс приведения в действие сформированного мыслительно-моторного стереотипа с опорой на зрительное восприятие. Сигналы к запуску алгоритма цепочки последовательных моторных действий при написании буквы идут из центра к периферии, т.е. из коры головного мозга к мышцам кисти руки. Этих центральных сигналов при написании одной буквы подается ровно столько, сколько у буквы элементов.

Здесь уместно вспомнить о законе афферентации в работе анализаторов. При написании буквы он проявляется в ответных сигналах от кисти и пальцев руки в кору головного мозга в тот момент, когда написание элемента завершено, а рука «ожидает» новой команды для переключения на новое движение — написание следующего элемента буквы. Зрительный анализатор контролирует правильность написания элементов буквы, следит, чтобы элементы не укорачивались, не пропускались, таким образом помогая осуществлять мелкими мышцами пальцев рук движения в полном объеме. Также зрительный анализатор осуществляет подтверждающий контроль за окончанием движения кистью руки, посылая сигнал об этом в центр, откуда подается центральный сигнал для написания следующего элемента буквы.

Написание только одной буквы требует частой переключаемости от одного стереотипа к другому, что обусловлено своевременной сменой процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Если торможение возникнет преждевременно, то элемент буквы при ее написании окажется укороченным (недописанным), а если торможение «запоздает», то элемент буквы будет длиннее, чем это нужно. Так как мышцы пальцев рук являются исполнителями сигналов из центра, то упражнять в переключаемости следует именно мышцы.

Таким образом, причинами некачественного написания элементов букв (плохого почерка) при нормальной работе зрительного анализатора являются:

- недостаточно сформированная переключаемость движений, связанная со слабостью процессов дифференцированного торможения, а именно с несвоевременной подачей афферентных (обратных) сигналов с периферии в центр;
- снижение кинестетических ощущений от мышечных движений пальцев кисти руки;
- недостаточно сформированный навык непрестанного сосредоточения мысли при выполнении движений;
- недостаточная эластичность мышц, ослабленный мышечный тонус (вялость мышц) — ограничивают объем движений;

- недостаточная сила мышц — снижает выносливость при нагрузке во время письма, которая увеличивается при необходимости удерживать ученическую ручку.

Поскольку трудности обучения письму могут быть вызваны разными причинами: недостаточной готовностью к школе, дефицитом или задержкой в развитии различных функций (зрения, моторики, слуха), задержкой речевого развития, отклонениями в состоянии здоровья и др., — то и дети с трудностями обучения письму представляют собой достаточно разнородную группу. И хотя происхождение трудностей, их причины, а также проявление и характер различны, несомненно одно: чтобы подготовить руку к процессу письма, необходим тренинг, с помощью которого создается функциональная база для работы соответствующих анализаторов.

В комплексе мер по развитию и совершенствованию «тонких» движений пальцев рук педагогам и родителям предлагается пальчиковая гимнастика с ученической ручкой и катушкой из-под ниток, которая имеет свои отличительные особенности.

Большое значение при обучении письму имеет такой фактор, как ведущая рука. Очень немногие люди одинаково хорошо владеют и правой и левой рукой; в большинстве случаев одна рука рабочая, или ведущая. Представленные в пособии комплексы пальчиковой гимнастики и самомассажа способствуют развитию обеих рук ребенка с условием, что акцент в работе над их развитием делается на ведущую руку, а другая развивается как помощница ведущей руки с использованием этих же упражнений.

Определение ведущей руки не так уж просто; далеко не всегда леворукий ребенок и бытовые, и графические движения (письмо, рисование) будет выполнять только левой рукой. Существует несколько способов определения ведущей руки. Например, метод количественной оценки с помощью опросников, включающих от 5 до 20 вопросов, ответы на которые отражают предпочтение одной руки при выполнении повседневных действий. Безруких М.М., Ефимова С.П. в пособии «Почему учиться трудно?» (М., 1995) предлагают батарею тестов (10 заданий), где ведущим подходом в определении рабочей руки ребенка считается степень участия рук в процессе выполнения различных действий.

Определить ведущую руку ребенка родителям и педагогам помогут несложные тестовые задания (Приложение 1). После того как взрослые определили у ребенка ведущую руку, целесообразно выяснить уровень сформированности мелкой моторики пальцев путем выполнения простых диагностических заданий (Приложение 2).

Завершают пособие советы и методические рекомендации педагогам детских учреждений и родителям по развитию моторики пальцев рук детей, выбору ведущей руки для письма (Приложение 3).

Авторы надеются, что представленные материалы помогут созданию ситуации школьной успешности Вашего ребенка, сохранению и усилению его индивидуальности через благоприятные условия формирования двигательных навыков в игре с помощью Ваших желаний, совместной работы и обязательного терпения.

Комплексы упражнений с ученической ручкой и катушкой из-под ниток предназначены для детей 6–8 лет и имеют свои отличительные особенности.

1. Учитель создает мотивацию перед разучиванием всего блока упражнений с ручкой.

Детям предлагаются для сравнения две тетради — с аккуратным и неряшливым почерком. С помощью взрослого путем рассуждений дети самостоятельно приходят к выводу, что тетрадь с красивым почерком гораздо приятнее и привлекательнее.

Создается поисковая ситуация, в которой взрослый побуждает детей выявить, виновата ли ручка в том, что в одной из тетрадей неряшливый почерк. Далее детям дается возможность построить цепочку умозаключений, как можно подготовиться к овладению хорошим почерком в школе. При этом взрослый направляет поисковые рассуждения детей к итоговому выводу, что нужно уметь управлять ручкой во время письма.

После того как вывод сделан, взрослый неожиданно и эмоционально сообщает, что ручкой можно не только писать, но и играть с ней. В дальнейшем проведение пальчиковой гимнастики с ручкой на занятии (уроке) следует предварять вопросами типа «Хотите поиграть с ручкой?», «Хочет ли ваша ручка поиграть с вашими пальчиками?», «Хотят ли пальчики поиграть с ручкой?» и т.д.

2. Ручка во время гимнастики для пальцев временно превращается в игрушку или занимательный предмет.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста, имеющие тенденцию к игре, получают возможность поиграть с ручкой на уроке, что удовлетворит потребность, доставит удовольствие, снимет общую усталость, уменьшит психологическую нагрузку и даст возможность переключиться на другой вид деятельности.

Таким образом, комплексы пальчиковой гимнастики с ручкой и катушкой позволяют:

- обрести эластичность мышц и повысить подвижность суставов;
- создать возможность для тренинга частой, последовательной, своевременной переключаемости движений, т.е. их согласованной координированности;
- воспитывать навык удержания позы;
- ощутить полный объем мышечных движений, их силу и выносливость;
- развивать мыслительные процессы и их произвольность;
- активизировать биологические процессы организма и деятельность жизненно важных анализаторов;
- учиться играя, что вызывает положительные эмоции и стойкий интерес к деятельности.

В случае если под рукой не окажется катушки, которую мы предлагаем, ее можно заменить другими предметами, по внешнему виду напоминающими катушку. Их можно сделать совместно с ребенком.

1-й вариант

Берем 2 плоские пуговицы диаметром 2–2,5 сантиметра, имеющие 4 отверстия. Между пуговицами, в отверстия, вставляем 4 спички с предварительно срезанными головками серы. Вместо спичек могут быть использованы любые палочки, подходящие для отверстий в пуговицах. В вертикальном положении сделанная катушка устойчива и пригодна для пальчиковой гимнастики.

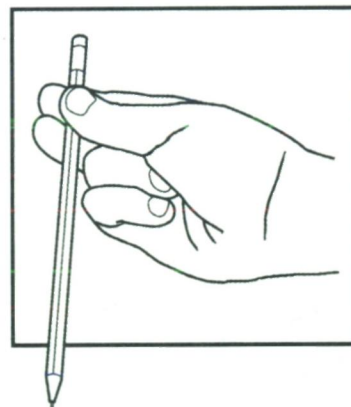
2-й вариант

Несколько спичек (без серы) или небольших палочек связать тонкой резинкой у концов. К торцам крепко прикрепить картонные кружочки.

3-й вариант

Вместо катушки можно использовать спичечный коробок, оклеенный цветной бумагой.

УПРАЖНЕНИЯ С УЧЕНИЧЕСКОЙ РУЧКОЙ



САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ¹

Исходное положение:

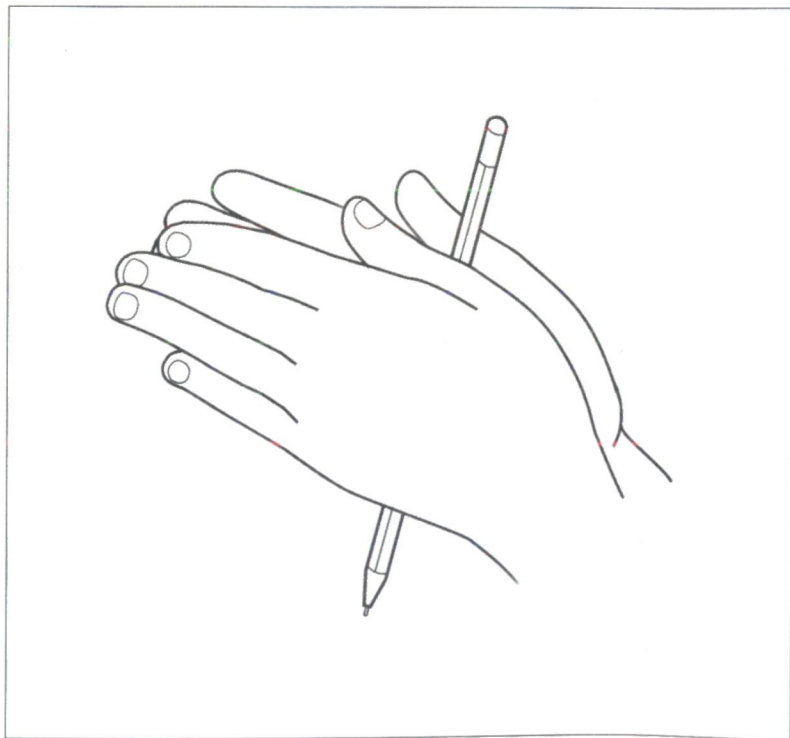
Соединить ладони пальцами вперед. Ручка находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.

Содержание упражнения:

Перемещать ладони вперед-назад, передвигая ручку только мягкими частями ладоней.

Дозировка:

До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку.



¹ Во всех упражнениях лучше использовать ученическую ручку с гранями.

САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ

Исходное положение:

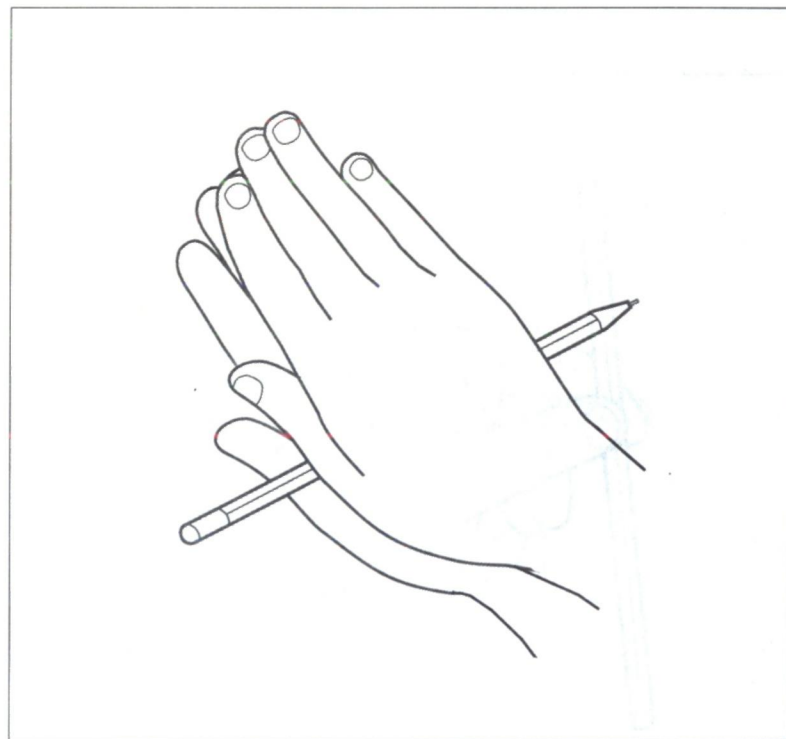
Не выпуская ручку, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая — снизу. Ручка находится в горизонтальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.

Содержание упражнения:

Перемещать ладони вперед-назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.

Дозировка:

До 5 движений с ориентировкой на ведущую руку (ладонь).



САМОМАССАЖ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ

Исходное положение:

Взять ученическую ручку подушечками большого и указательного пальцев. Ручка находится в вертикальном положении.

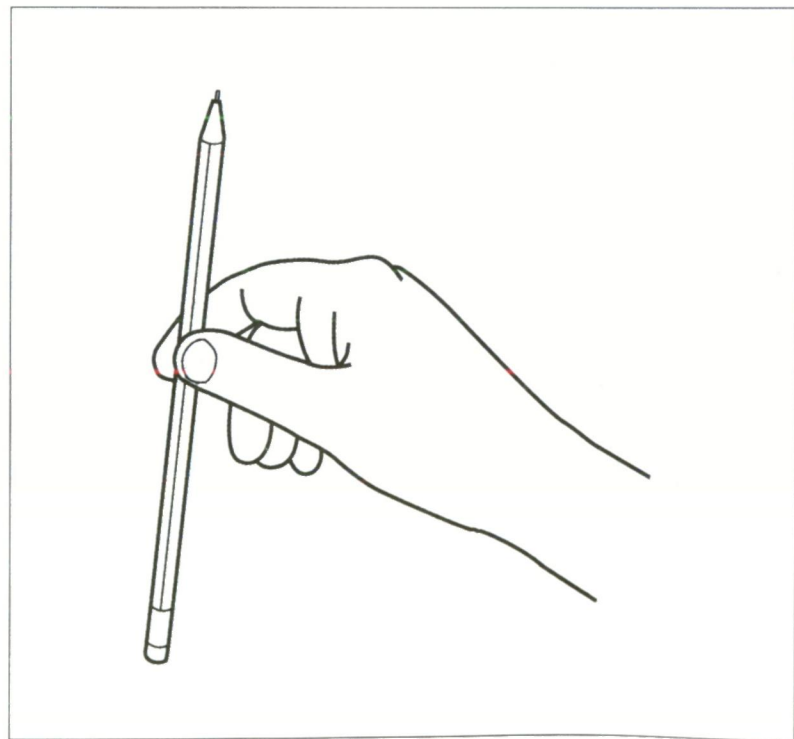
Содержание упражнения:

Перетирающими движениями кончиками пальцев перекачивать ручку вперед-назад, слегка нажимая на нее.

Аналогично сделать самомассаж кончиков среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

Дозировка:

До 4–5 движений.



САМОМАССАЖ (ПОВЕРХНОСТНЫЙ) ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ КИСТИ РУКИ

Исходное положение:

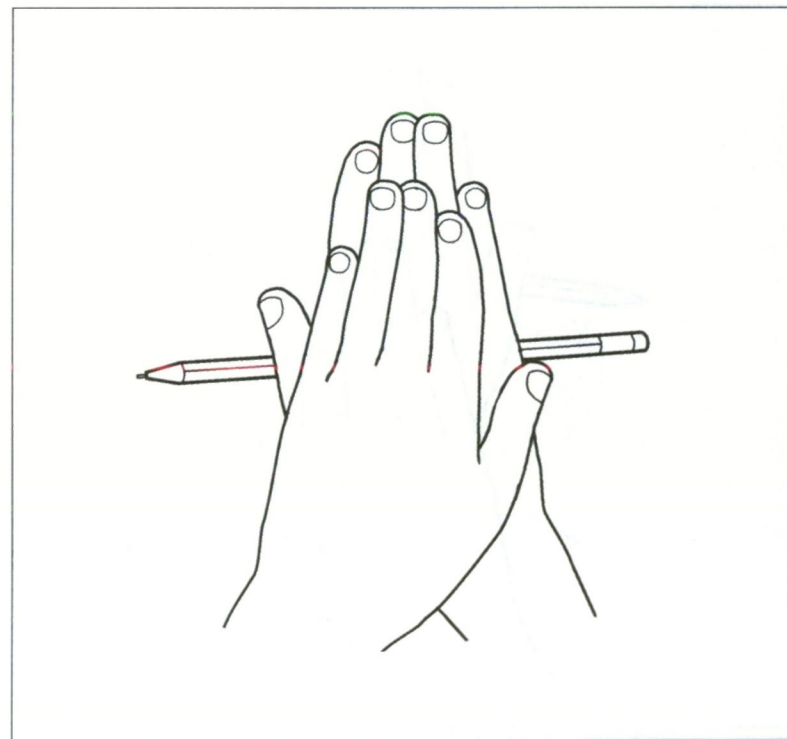
Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть ее ладонью с выпрямленными пальцами.

Содержание упражнения:

Ладонью другой руки выполнять поглаживающие движения от кончиков пальцев до запястья, вдоль всей поверхности кисти руки, накрывающей ученическую ручку.

Дозировка:

До 3–4 движений от кончика каждого пальца.



САМОМАССАЖ (ГЛУБОКИЙ) ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ КИСТИ РУКИ

Исходное положение:

Положить на стол ручку горизонтально. Накрыть руку ладонью так, чтобы она оказалась у основания пальцев и зрительно делила кисть руки на две части.

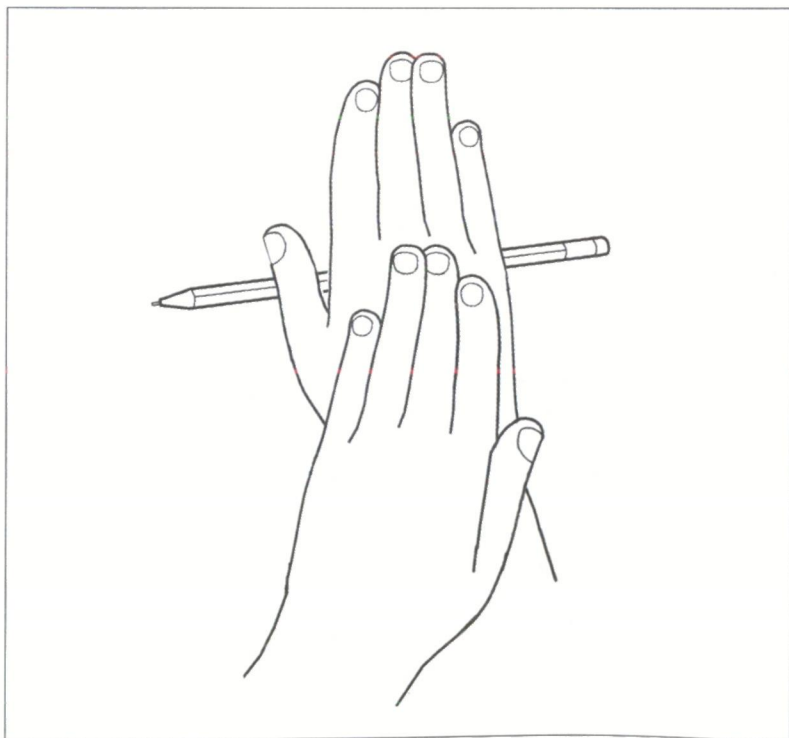
Содержание упражнения:

Выпрямленными пальцами другой руки с силой нажимать, пружиня мышцы первой части кисти руки.

Переместить пальцы на вторую часть кисти и аналогичным способом попружинить мышцы.

Дозировка:

3–4 раза для каждой части кисти.



САМОМАССАЖ ПОДУШЕЧКИ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

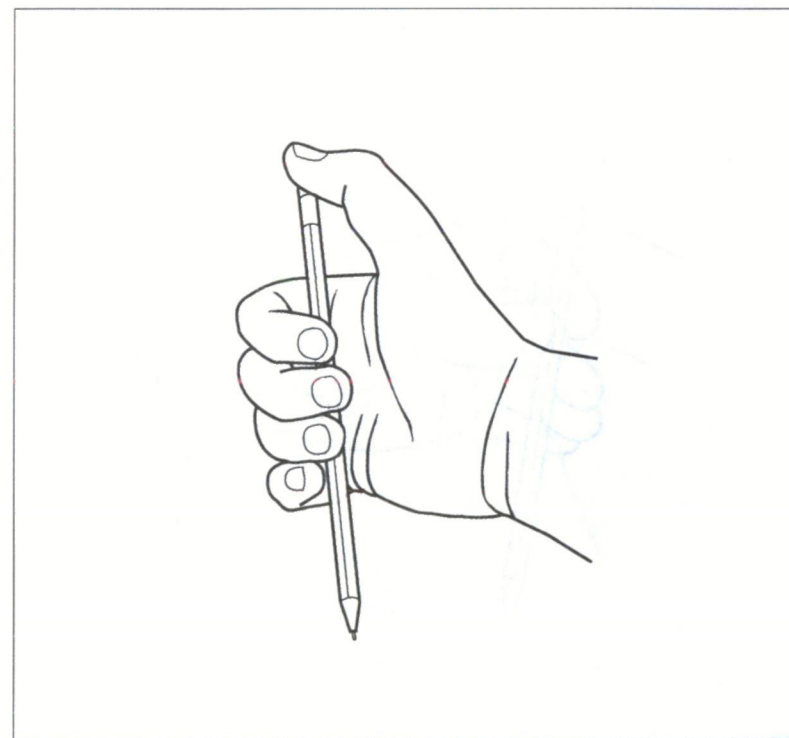
Исходное положение:

Положить ученическую ручку горизонтально на ладонь ведущей руки — на подушечки четырех пальцев.

Содержание упражнения:

Подушечкой большого пальца перетирающими движениями, слегка нажимая, перемещать ручку вниз-вверх.

Дозировка: до 5 движений.



ПРУЖИНКА

Исходное положение:

Взять ручку вертикально подушечками указательного и большого пальцев.

Содержание упражнения:

Сжимать ученическую ручку, с силой пружиня ее, как бы желая расплющить.

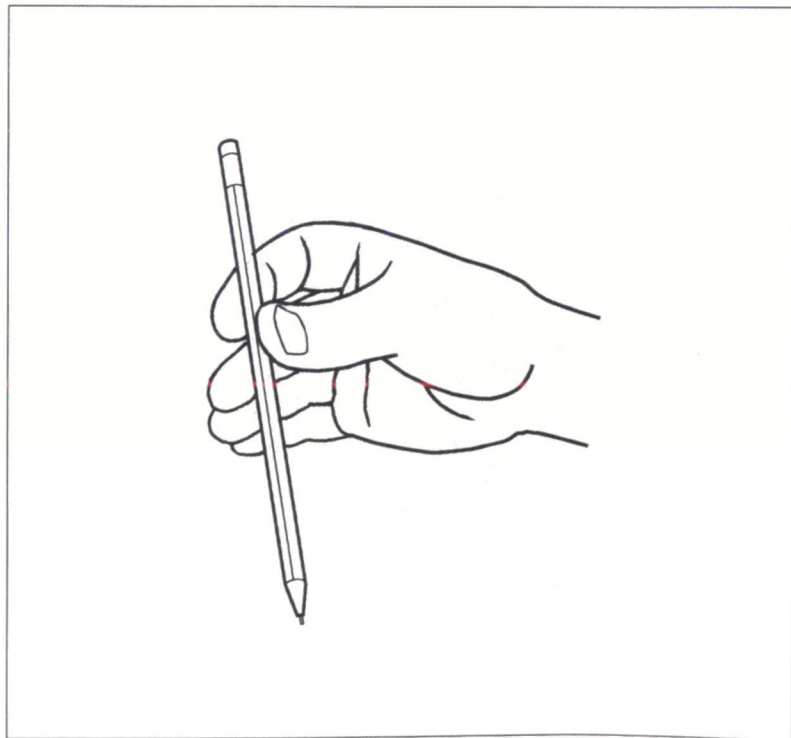
Напряжение мышц при сжатии чередуется с их расслаблением.

Перехватить ручку в вертикальном положении большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим пальцем и мизинцем. Снова делать пальцами пружинящие движения.

После того как все пальцы попружинили, положить ученическую ручку на стол и стряхнуть кисть руки, расслабляя ее.

Дозировка:

2–3 раза для каждой комбинации пальцев.



СПУСКАЕМСЯ ПО ЛЕСЕНКЕ

Исходное положение:

Зажать верхний конец ученической ручки вертикально между ладонью и основанием большого пальца. Удерживать ученическую ручку в этом положении.

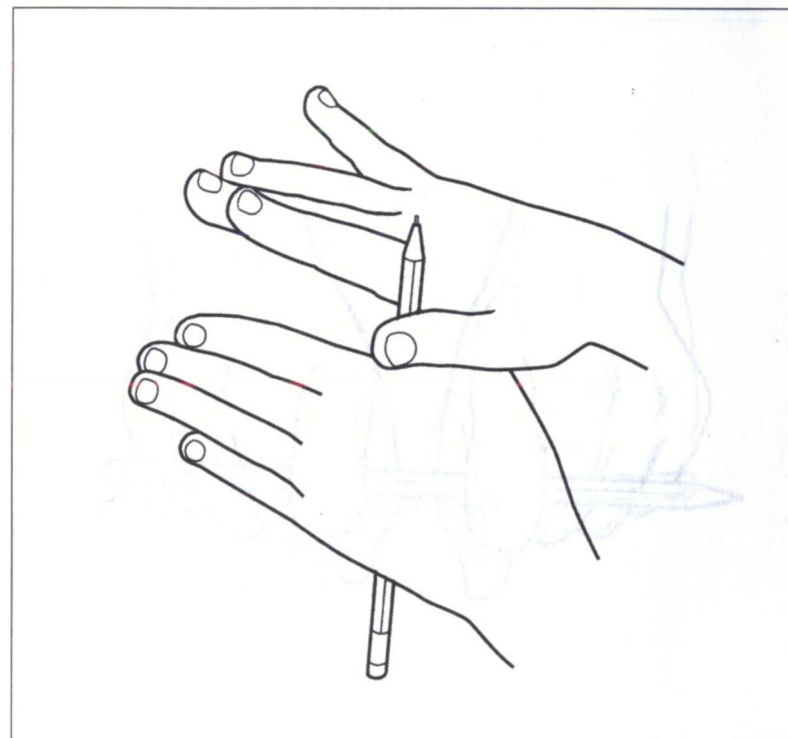
Содержание упражнения:

Перехватить ручку снизу другой рукой.

Продолжать перехваты ученической ручки поочередно обеими руками вверх-вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъем по лесенке.

Дозировка:

2–3 раза с обязательным расслаблением кисти.



КРЮЧКИ

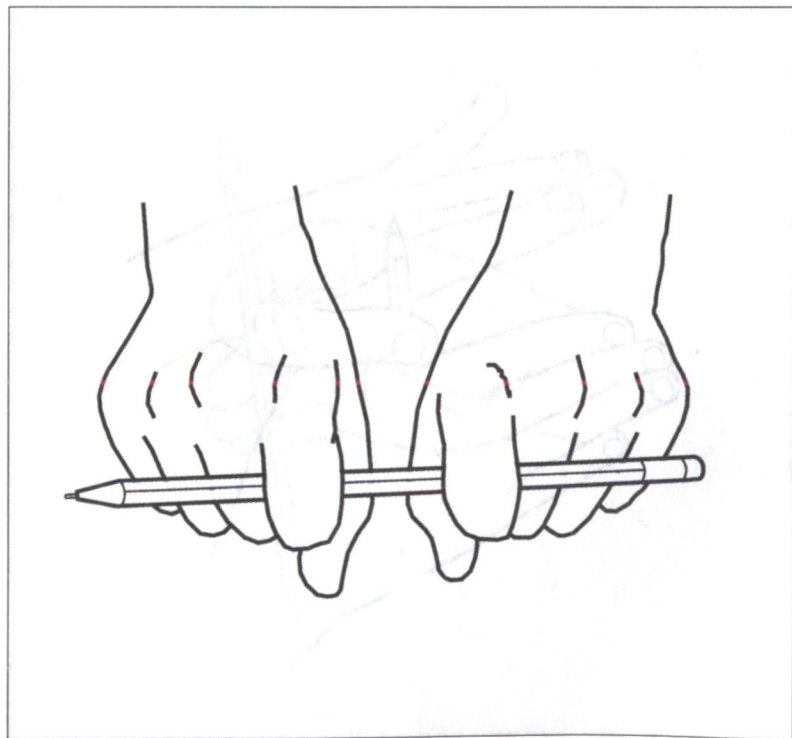
Вариант А

Исходное положение:

Ручку, находящуюся в горизонтальном положении, словно крючками, зацепить указательными пальцами за концы и так удерживать.

Содержание упражнения:

Попеременно отрывая пальцы-«крючки» от ручки, вновь цеплять ее, передвигая пальцы к середине до момента их сближения. После этого продолжать движения пальцами в обратном направлении, к концам ручки.



Вариант Б

Исходное положение:

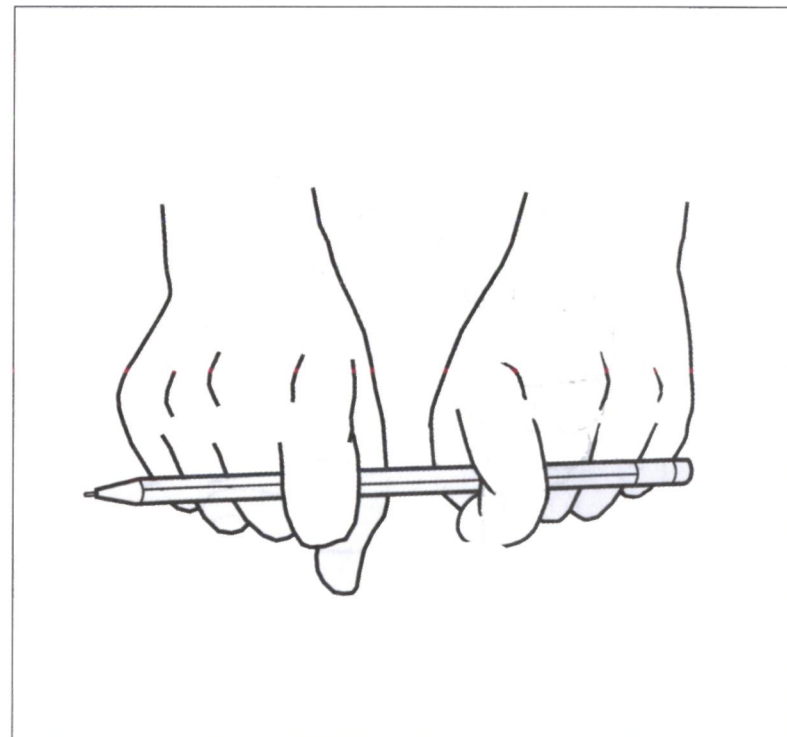
Держать в горизонтальном положении ученическую ручку по центру указательным пальцем одной руки.

Содержание упражнения:

Перехватить ручку пальцем-«крючком» другой руки. Свободную руку отстранить от ученической ручки.

Движения совершать попеременно, отрывая пальцы-«крючки» одной руки от ученической ручки и вновь цепляя ее пальцем-«крючком» другой руки.

Дозировка: 3–5 раз.



НАСОС

Исходное положение:

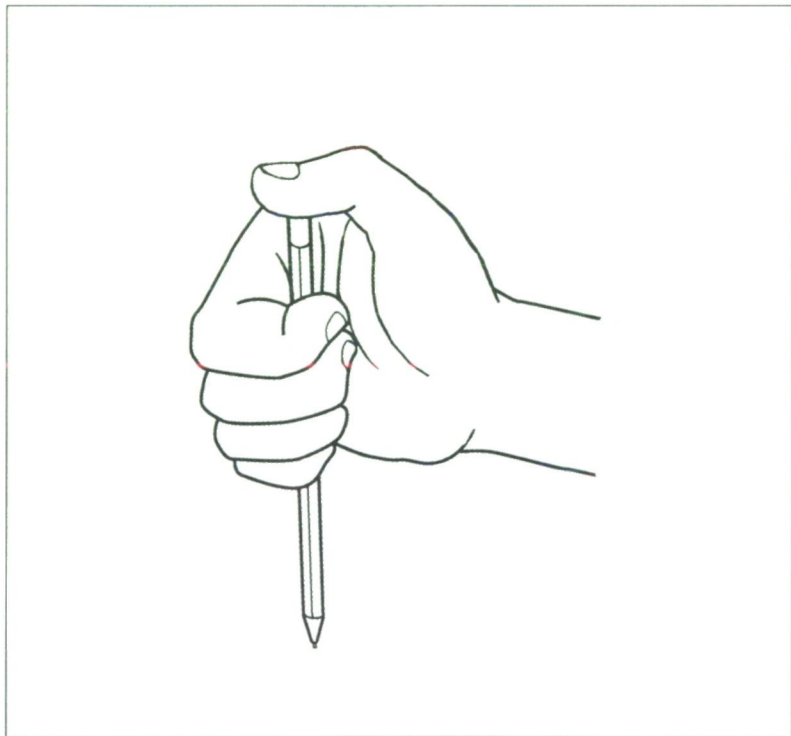
Зажать ученическую ручку в вертикальном положении четырьмя пальцами так, чтобы небольшая ее часть возвышалась над кистью руки.

Содержание упражнения:

Большим пальцем нажать на конец ученической ручки, которая чуть опустится, а другой рукой снизу подтолкнуть ее вверх и снова нажать на конец ручки большим пальцем. Двигающаяся вверх-вниз ручка похожа на работающий насос.

Дозировка:

До 5 раз с расслаблением кисти руки.



КАЧЕЛИ

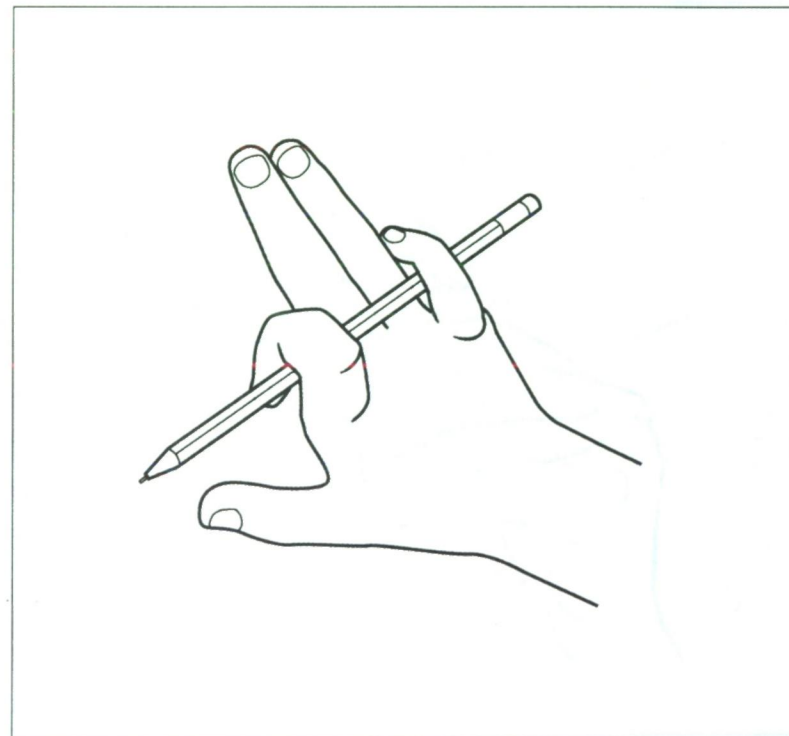
Исходное положение:

Зажать ученическую ручку в горизонтальном положении четырьмя пальцами.

Содержание упражнения:

Попеременно нажимайте то указательным пальцем, то мизинцем на концы ученической ручки. Это напоминает катание на качелях, устроенных из длинной доски.

Дозировка: 2–3 раза.



ДУДОЧКА

Исходное положение:

Взять ученическую ручку кончиками пальцев обеих рук так, как обычно держат дудочку.

Содержание упражнения:

Вариант А

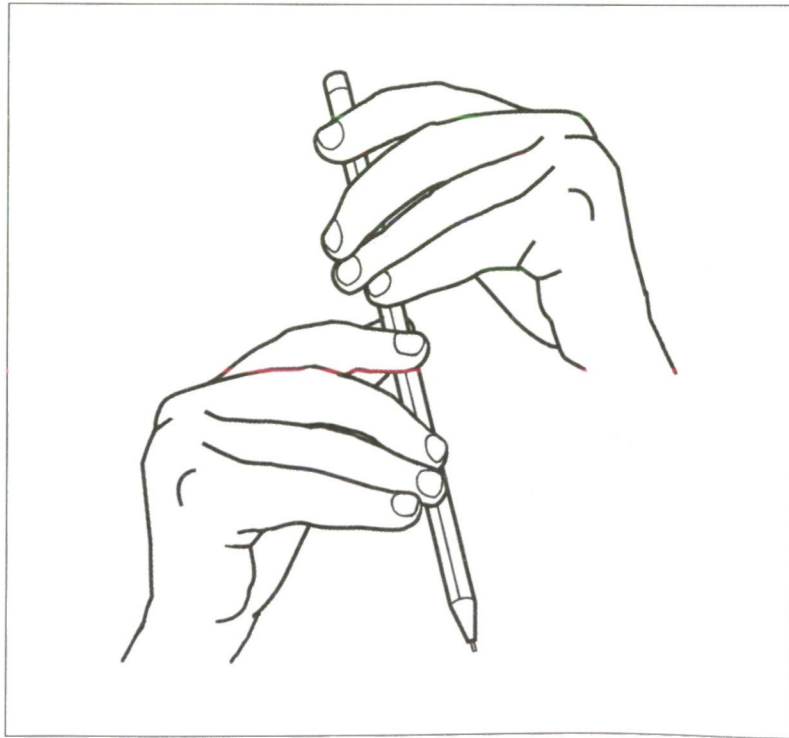
Поднимать и опускать пальцы в произвольном порядке и темпе, имитируя игру на дудочке.

Вариант Б

Нажимать на «дудочку» всеми пальчиками последовательно, высоко их поднимая.

Дозировка:

Произвольная, с расслаблением кисти руки после выполнения упражнения.



ЦИРКАЧ

Исходное положение:

Держать горизонтально расположенную ученическую ручку за конец указательными и большими пальцами обеих рук. Свободная часть ручки смещена в сторону.

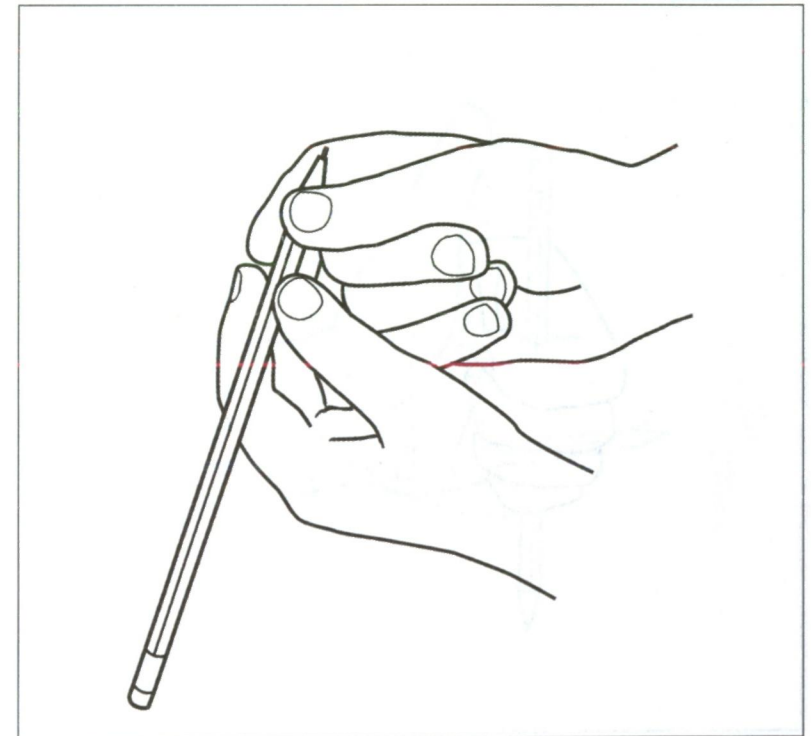
Содержание упражнения:

Приставными движениями пальцев перемещаться по свободной части ученической ручки до ее противоположного конца и обратно. Движения пальцев напоминают движения циркача, передвигающегося по канату мелкими приставными шагами.

Упражнение выполняется сначала в среднем, затем — в быстром темпе.

Дозировка:

3 раза в каждую сторону, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



УДЕРЖИ ФЛАЖОК

Исходное положение:

Удерживать ученическую ручку, зажатую вертикально в кулачке, подобно флажку.

Содержание упражнения:

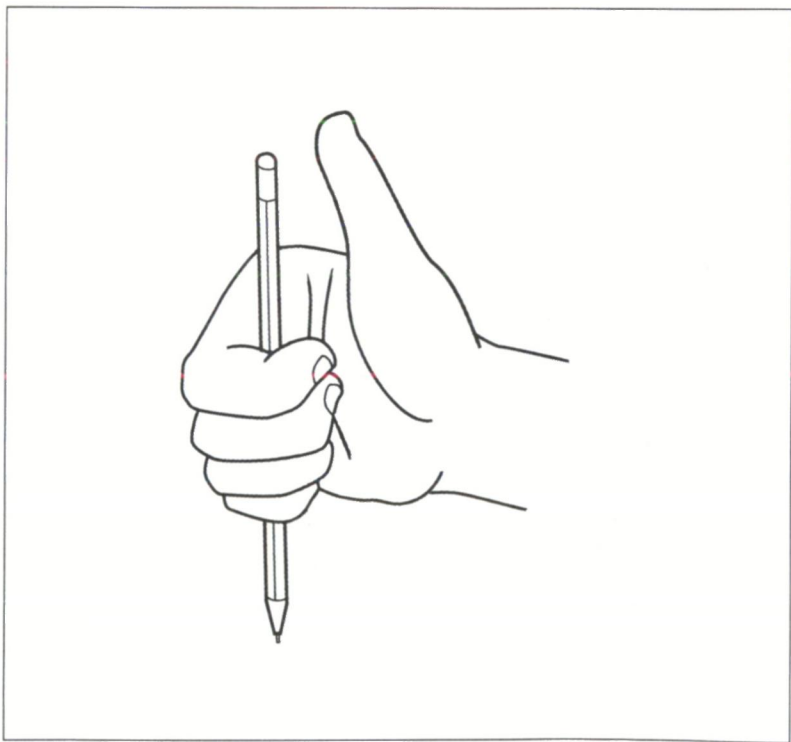
Большой палец отвести в сторону, ручку-«флажок» держать четырьмя пальцами.

Захватить ученическую ручку большим пальцем и ладонью и так удерживать ее. Освободившиеся четыре пальца отвести в сторону.

Вновь захватить ручку-«флажок» четырьмя пальцами, большой палец отвести в сторону.

Дозировка:

3–4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ТРУДОЛЮБИВЫЙ МУРАВЕЙ

Исходное положение:

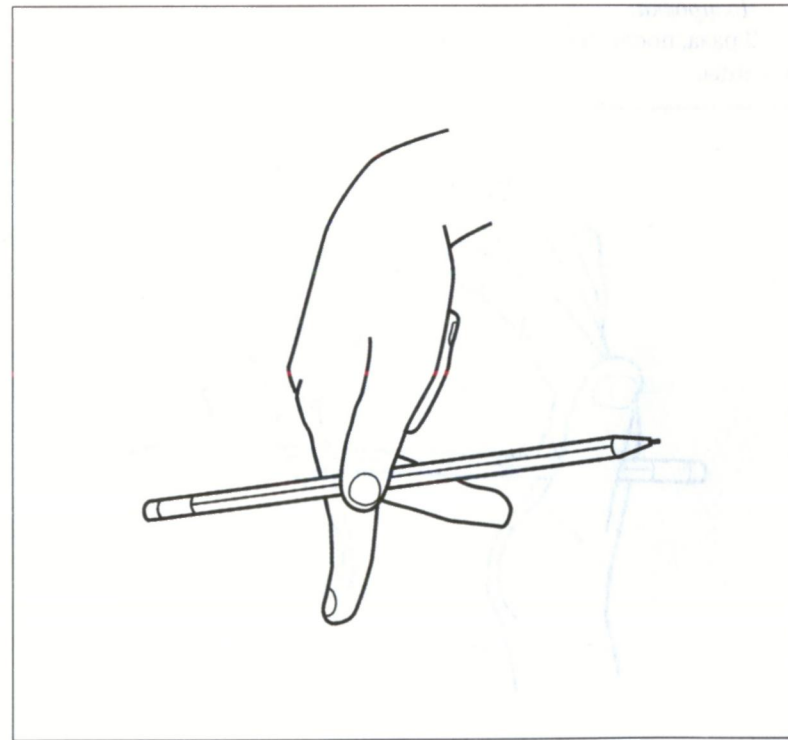
Зажать ученическую ручку между указательным и средним пальцами.

Содержание упражнения:

Указательный и средний пальцы «шагают» или «бегут» вперед по столу до его края, удерживая при этом ручку. Движения пальцев напоминают движения муравья, который тащит соломинку.

Дозировка:

2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ВСТРЕЧА БРАТЬЕВ

Исходное положение:

Руки вытянуты вперед, ладони обращены друг к другу. Концы ученической ручки зажаты между ладонями и упираются в основания больших пальцев рук.

Содержание упражнения:

Вариант А

Указательным пальцем правой руки прижаться к подушечке мизинца левой руки. Затем указательным пальцем левой руки прижаться к подушечке мизинца правой руки.

Вариант Б

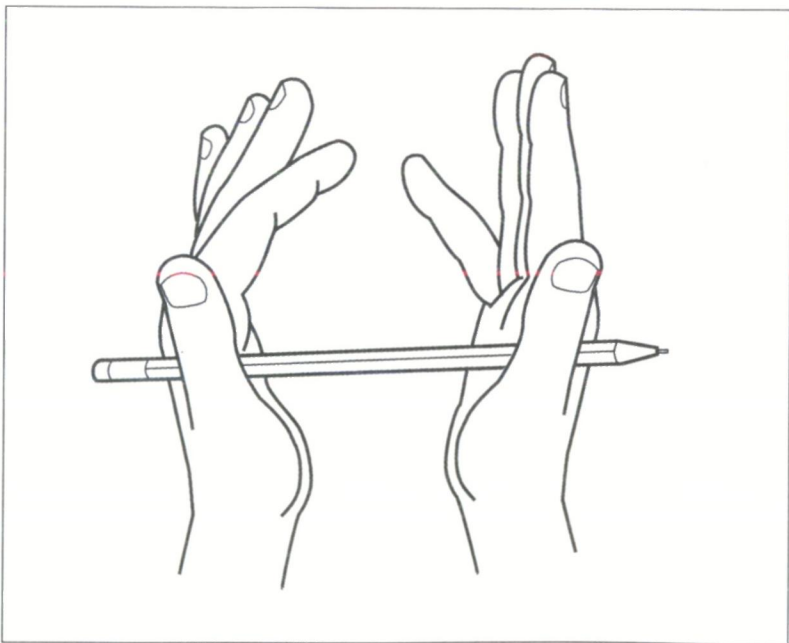
Указательный палец правой руки последовательно встречается со всеми «братьями» левой руки.

Вариант В

Подушечки пальцев обеих рук последовательно касаются друг друга.

Дозировка:

2 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



КОСИЧКА

Исходное положение:

Взять ученическую ручку за один конец и держать вертикально указательным и большим пальцами одной руки.

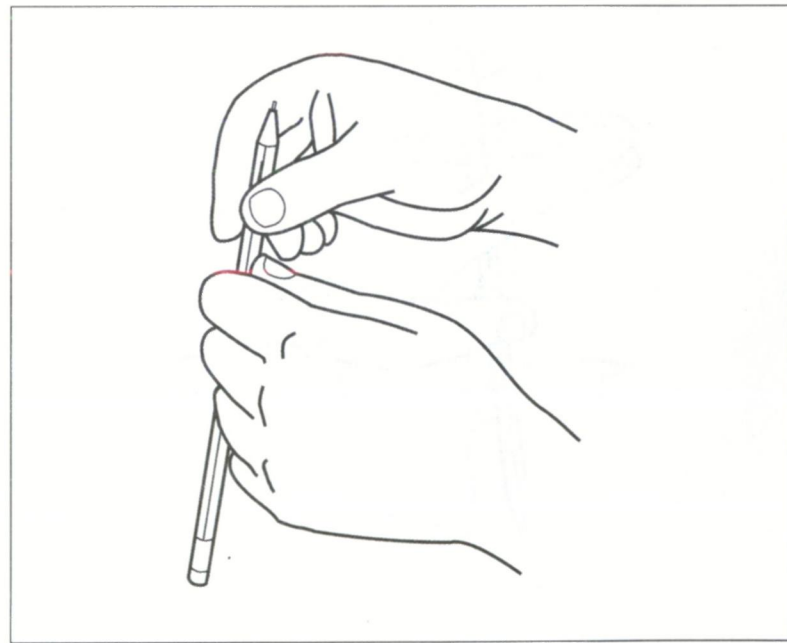
Содержание упражнения:

Перехватить ниже ученическую ручку указательным и большим пальцами другой руки.

Перехватывая ученическую ручку указательным и большим пальцами то одной руки, то другой, «дойти» до другого конца ручки. Движения пальцев напоминают плетение косички, их можно повторить снизу вверх, сжимая при этом ученическую ручку с максимальной силой.

Дозировка:

«Сплести» 2–3 «косички», после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



НОЖКА ЦИРКУЛЯ

Исходное положение:

Вытянуть одну руку ладонью вниз.

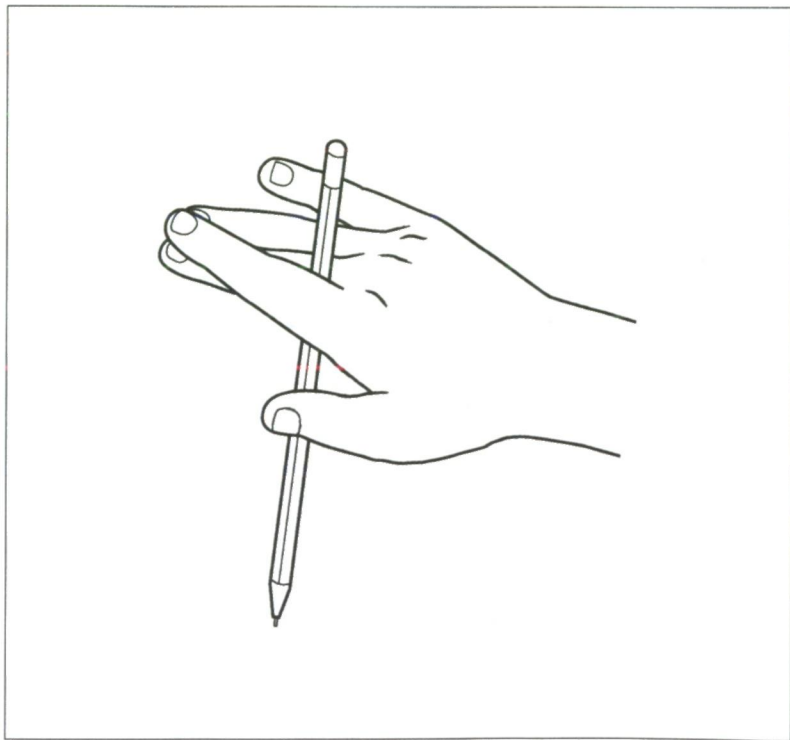
Зажать конец ученической ручки между указательным и средним пальцами руки, свободная часть ручки другим концом опущена вниз.

Содержание упражнения:

Совершая плавающие круговые движения ученической ручкой, как ножкой циркуля, чертить в воздухе круги над столом — сначала по часовой, затем против часовой стрелки.

Дозировка:

Начертить 3–4 круга в каждую сторону, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ХОДЬБА С КОРОМЫСЛОМ

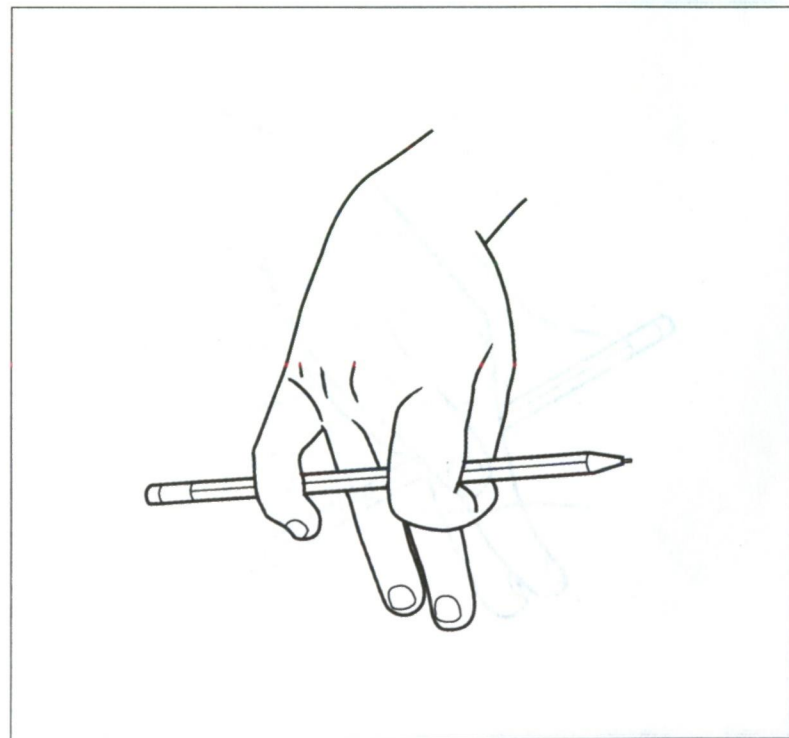
Исходное положение:

Ученическая ручка расположена между пальцами так, что средний и безымянный пальцы находятся под ручкой, а указательный и мизинец — на ней.

Содержание упражнения:

Прикасаясь к поверхности стола средним и безымянным пальцами, «ходить», подпрыгивая, по столу, удерживая «коромысло» (ученическую ручку), периодически меняя темп «ходьбы».

Дозировка: 3–4 раза.



НАЧЕРТИМ КРУГ

Исходное положение:

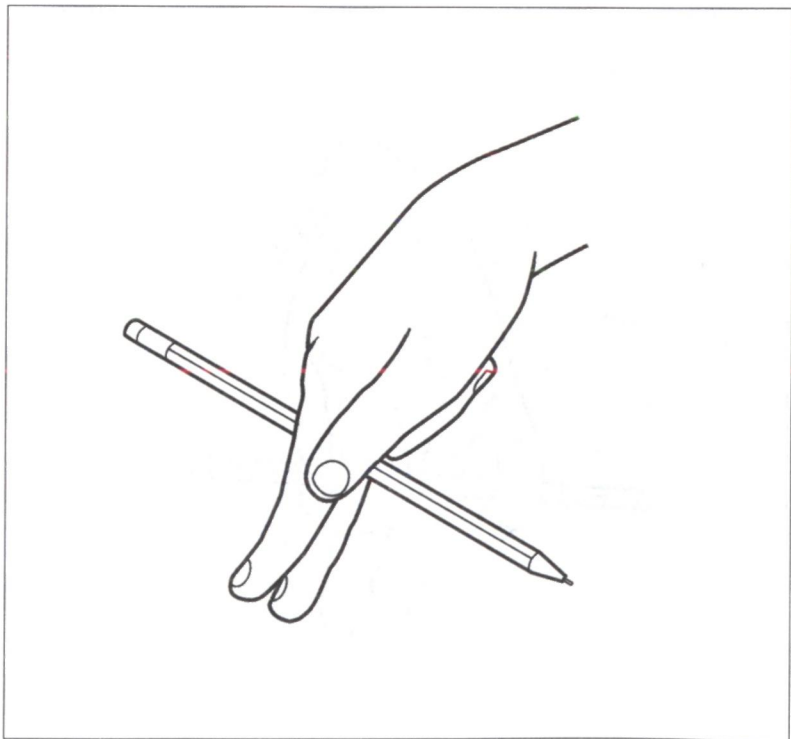
Указательный палец положить на средний и просунуть между ними ученическую ручку, удерживая ее по центру. Остальные пальцы прижать к ладони.

Содержание упражнения:

Комбинацией указательного и среднего пальцев описывать круги по часовой и против часовой стрелки.

Дозировка:

3 круга в каждом направлении, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



НАЖМИ НА КНОПКУ

Исходное положение:

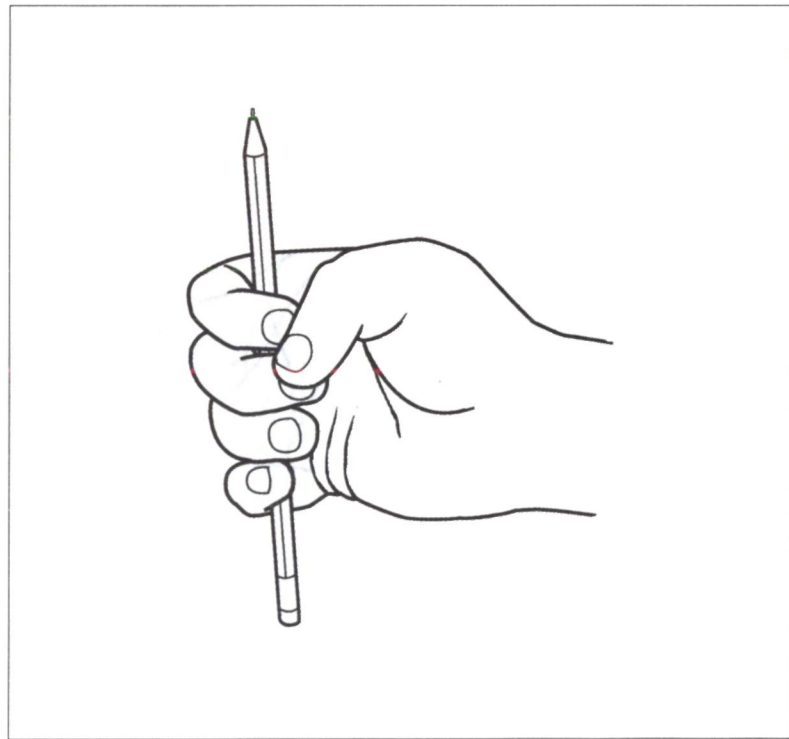
Зажать ученическую ручку в горизонтальном положении четырьмя пальцами одной руки, отведя большой палец в сторону до упора.

Содержание упражнения:

Подушечкой большого пальца нажимать по очереди на ноготь каждого пальца, как на кнопки, отводя после каждого нажима большой палец в сторону до упора.

Дозировка:

Упражнение можно выполнять под счет раз-два до появления признаков легкой усталости, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ЗАКРУТИМ ВИНТИК

Исходное положение:

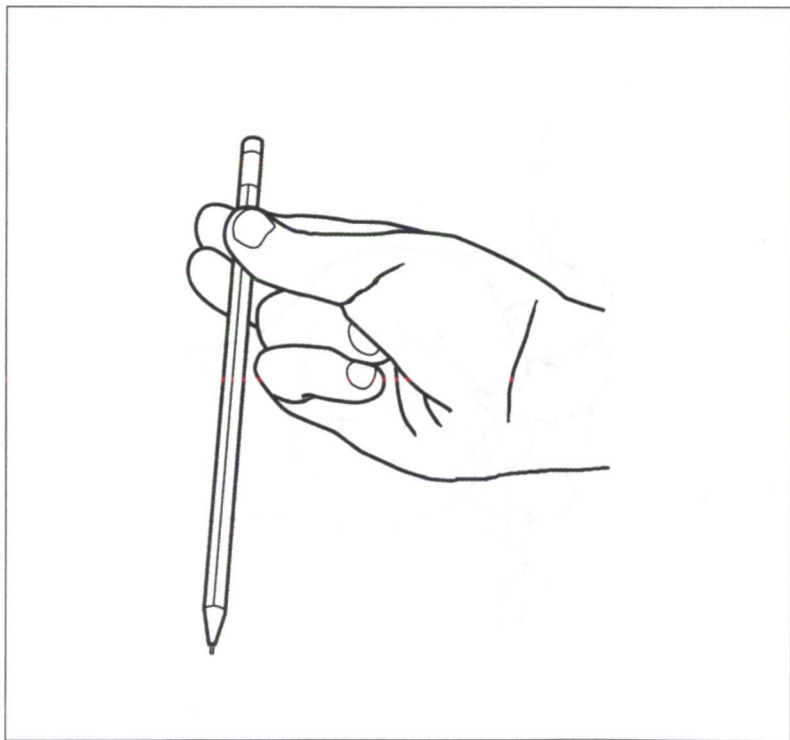
Взять ученическую ручку за один конец и держать в вертикальном положении тремя пальцами: указательным, средним и большим.

Содержание упражнения:

Перетирающими движениями этих пальцев перемещать ученическую ручку вниз до тех пор, пока пальцы не окажутся у противоположного конца ручки. Движения пальцев такие же, как при закручивании винтика.

Дозировка:

«Вкрутить винтик», после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ГОРНЫЕ ВЕРШИНЫ

Исходное положение:

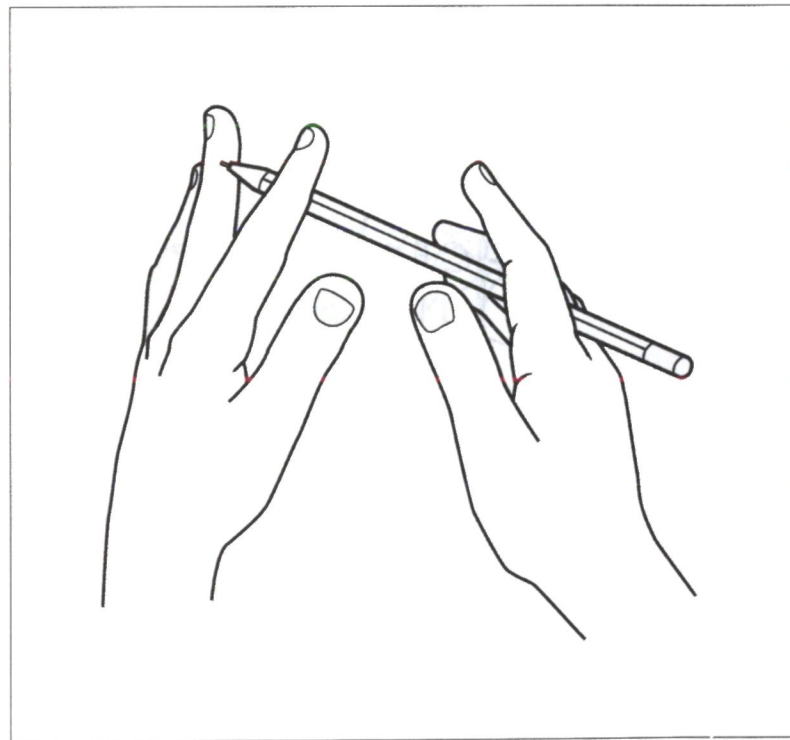
Держать ученическую ручку в горизонтальном положении за один конец (лучше широкий) между указательным и средним пальцами одной руки. Острый конец ручки при этом направлен к другой, параллельно расположенной ладони с растопыренными пальцами.

Содержание упражнения:

Острым концом ручки тщательно обвести контуры растопыренных пальцев, медленно поднимаясь вверх к кончику каждого пальца, как к вершине горы, а затем спускаясь с нее.

Дозировка:

Повторить «подъем и спуск с горы» сначала в одном, потом в другом направлении, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



КУЛАЧКИ И КОЛЕЧКИ

Исходное положение:

Положить кисть руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить ученическую ручку так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на ручке, а средний и безымянный — под ней.

Содержание упражнения:

Вариант А

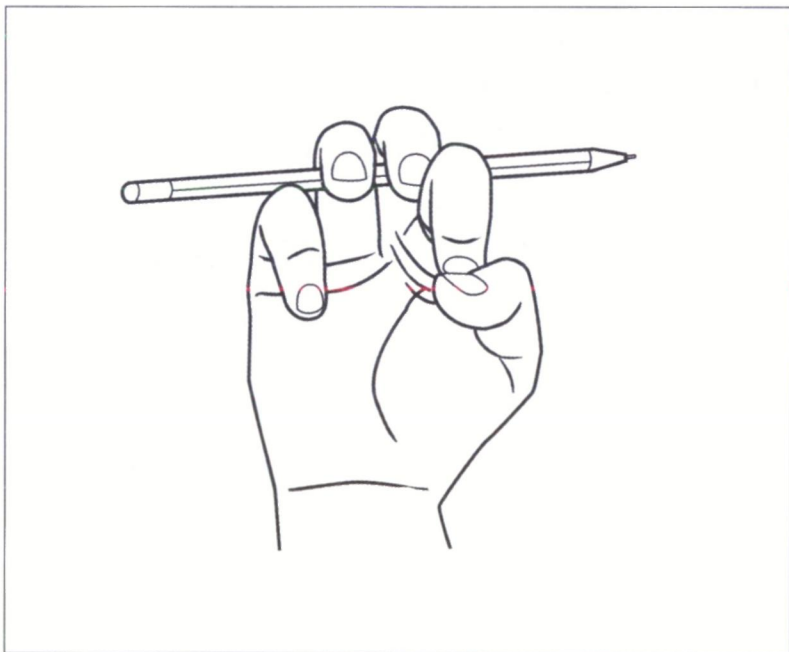
Сжимать пальцы в кулак и разжимать их, удерживая ученическую ручку горизонтально. При разжимании делать мышечное усилие, отводя пальцы до упора.

Вариант Б

Большим пальцем делать колечки, соединяя его поочередно с мизинцем, указательным, средним и безымянным пальцами. После каждого такого колечка пальцы возвращаются в исходное положение — отводятся до упора с мышечным усилием.

Дозировка:

Повторить 3–4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ЗМЕЯ

Исходное положение:

Взять ученическую ручку горизонтально, захватив ее до половины пальцами одной руки.

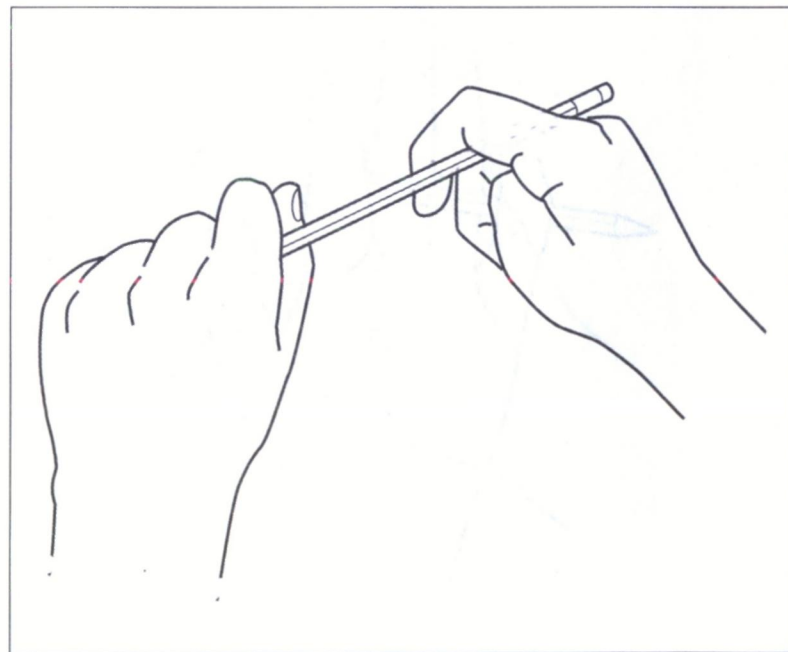
Содержание упражнения:

Указательным пальцем другой руки обхватить свободную часть ученической ручки сообразно движению змеи.

Упражнение повторить поочередно для всех пальцев.

Дозировка:

Повторить обхват каждым пальцем 2–3 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ВЗМАХНИ КРЫЛОМ

Исходное положение:

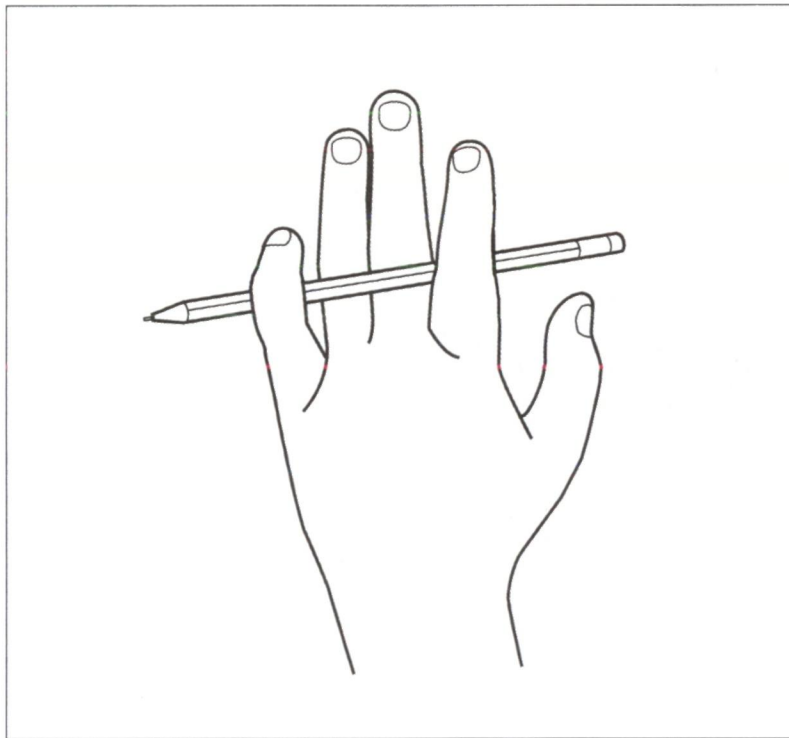
Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить ученическую ручку так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на ручке, а средний и безымянный — под ней. Большой палец отвести в сторону.

Содержание упражнения:

На счет раз сжать ладонь, не выпуская ученическую ручку. На счет два разжать, отводя пальцы до упора с мышечным усилием. Движения ладони напоминают взмах крыльев птицы.

Дозировка:

Повторить упражнение 1–3 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ПРОПЕЛЛЕР

Исходное положение:

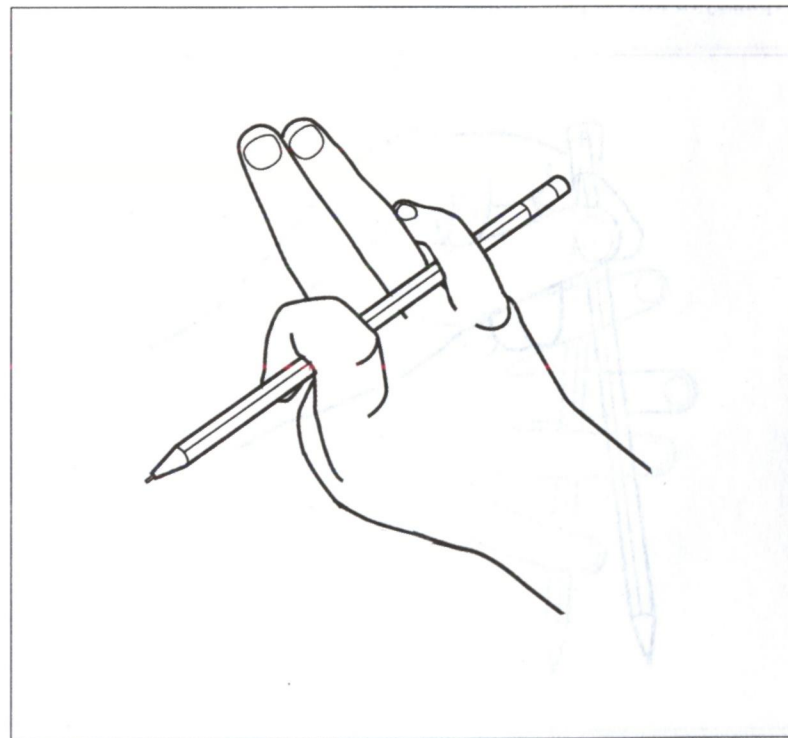
Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить ученическую ручку так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на ручке, а средний и безымянный — под ней.

Содержание упражнения:

Ладонь поворачивать над столом вправо и влево, стремясь поставить ее на ребро. Однако стола должна касаться не ладонь, а только конец ученической ручки. Движения ладони напоминают работу пропеллера.

Дозировка:

Повторить упражнение 3 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ПОЛУКОЛЬЦА

Исходное положение:

Ученическую ручку держать вертикально большим и указательными пальцами за широкий конец и держать над столом, не касаясь его.

Содержание упражнения:

Вариант А

Поворачивая кистью руки вправо и влево, острым концом ручки рисовать в воздухе над столом полукольца.

Вариант Б

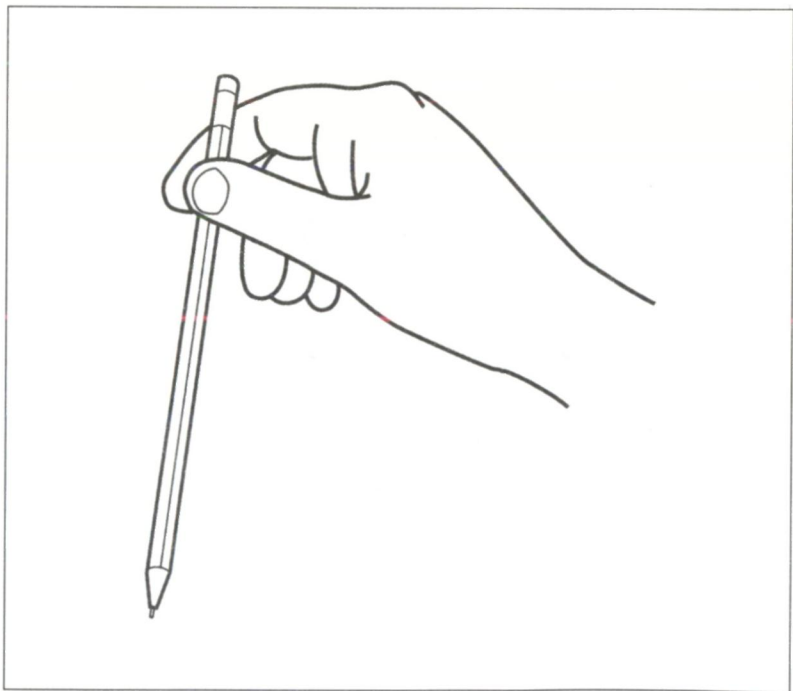
Ручку удерживать с помощью различных комбинаций пальцев и выполнять рисование.

Вариант В

Ручку удерживать у острого конца и выполнять рисование.

Дозировка:

Повторить упражнение до 4-х раз, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ВЕСЫ

Исходное положение:

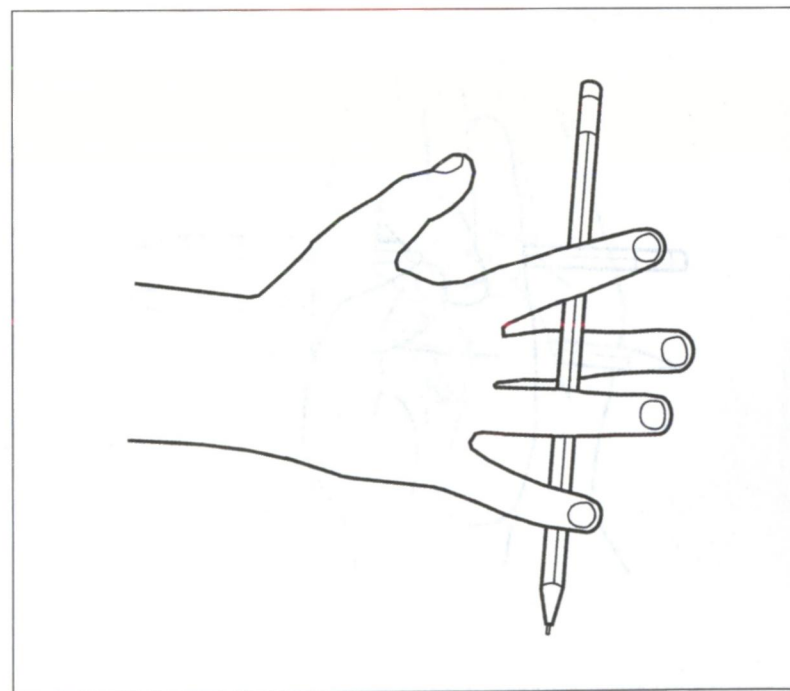
Положить кисть одной руки на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы. Разместить ученическую ручку горизонтально так, чтобы средний палец был под ручкой, а остальные — на ней.

Содержание упражнения:

Слегка приподняв ладонь над столом, нажимать попеременно пальцами то на один, то на другой конец ученической ручки, не выпуская ее. Это напоминает балансирование тарелок весов.

Дозировка:

Повторить упражнение 3–4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



СОТРИ ПЯТНЫШКО

Исходное положение:

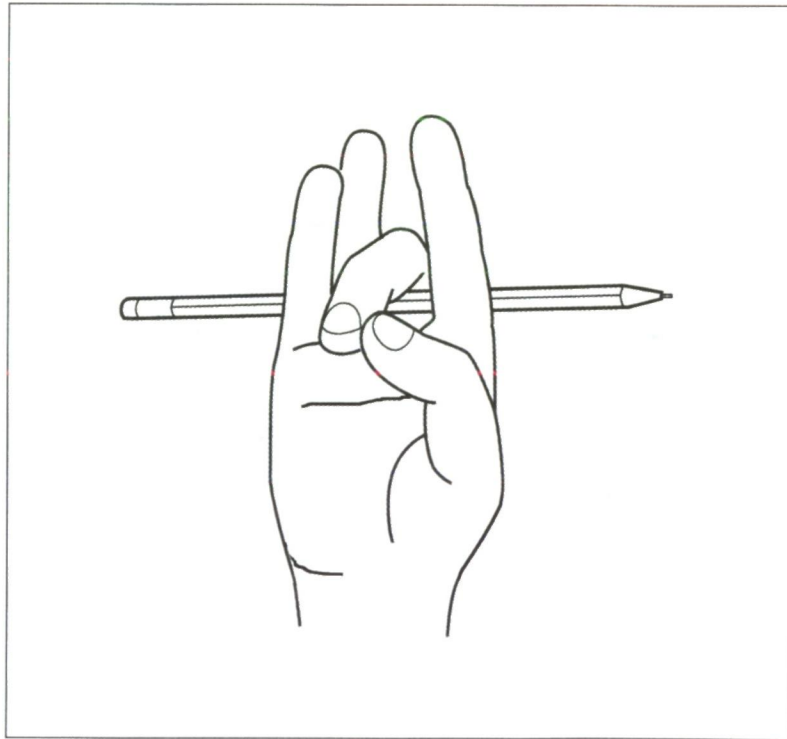
Положить кисть одной руки на стол ладонью вверх, выпрямив пальцы. Разместить ученическую ручку так, чтобы мизинец, безымянный и указательный пальцы были на ручке, а средний — под ней.

Содержание упражнения:

Не поднимая со стола ладонь, подушечкой большого пальца «стереть пятнышко» на подушечке среднего пальца. После этого отвести большой палец в исходное положение, не выпуская ученическую ручку.

Дозировка:

Повторить упражнение 3–4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



СТРЕЛЫ

Исходное положение:

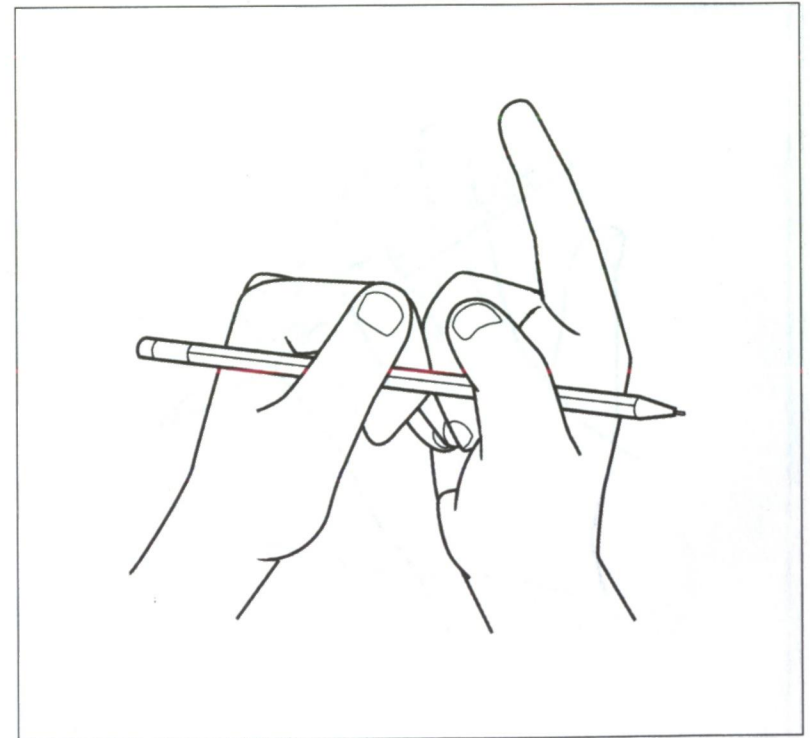
Ладони рук обращены друг к другу. Держать ученическую ручку в горизонтальном положении, зажав ее основаниями больших пальцев.

Содержание упражнения:

Не выпуская ученическую ручку, разжимать поочередно пальцы на обеих руках, словно выпуская стрелы.

Дозировка:

Повторить упражнение 2–3 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ПЕРЕВЕРНИ ТАРЕЛКУ

Исходное положение:

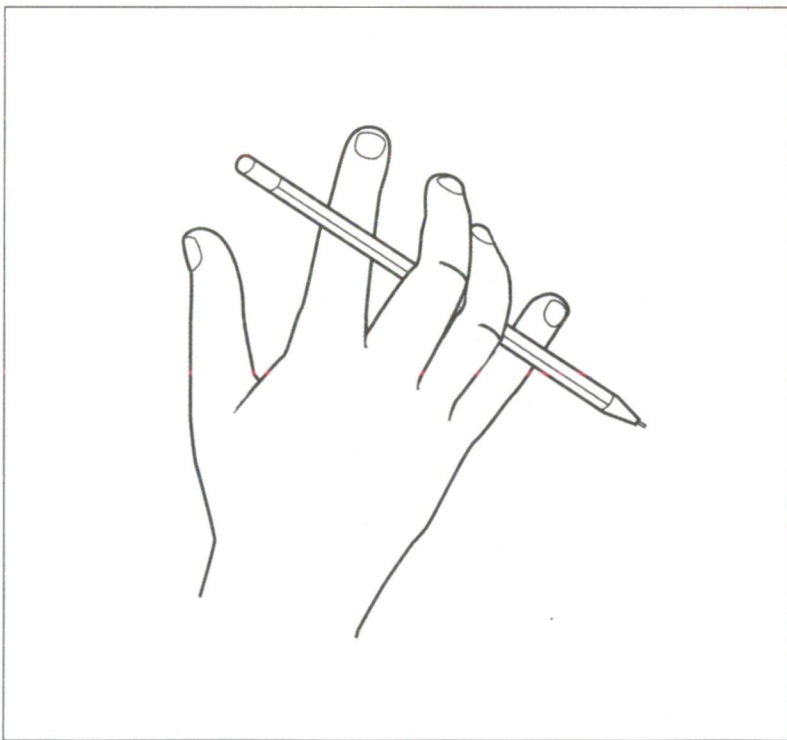
Положить кисть одной руки на стол ладонью вниз, выпрямив пальцы. Разместить ученическую ручку так, чтобы средний и безымянный пальцы были на ручке, а мизинец и указательный — под ней.

Содержание упражнения:

Попеременно поворачивать ладонь, не выпуская ученическую ручку, словно тарелку, с ребра на ребро, прилагая мышечное усилие в тот момент, когда конец ручки приближается к столу.

Дозировка:

Повторить упражнение от 2 до 5 раз, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ЛЯГУШКА

Исходное положение:

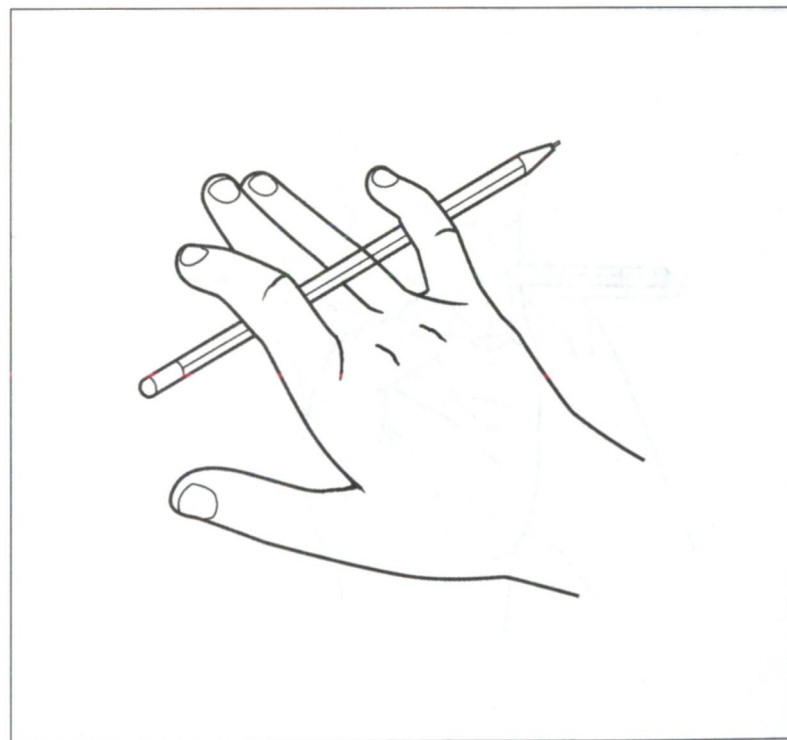
Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить ученическую ручку так, чтобы мизинец и указательный палец были на ручке, а средний и безымянный — под ней.

Содержание упражнения:

Сжать ладонь в кулак, а затем распрямить, не выпуская ученическую ручку. Движения ладони напоминают прыжки лягушки.

Дозировка:

Повторить упражнение 3–4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ПОДОЙДИ КО МНЕ

Исходное положение:

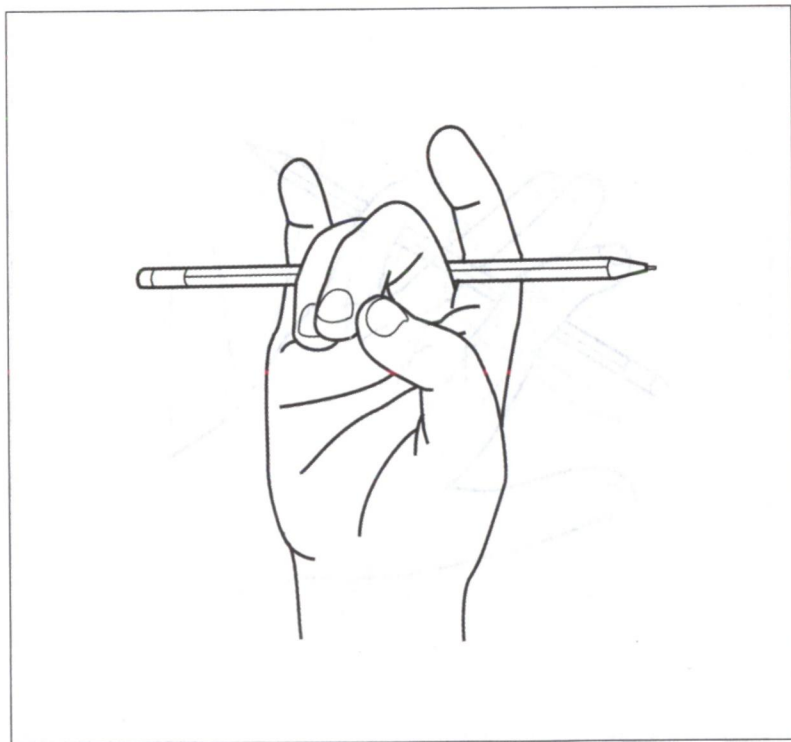
Положить кисть одной руки на стол, выпрямив пальцы. Разместить ученическую ручку так, чтобы мизинец и указательный пальцы были на ручке, а средний и безымянный — под ней. Средний, безымянный и большой пальцы соединить, образуя щепоть. Кисть руки поднять вверх.

Содержание упражнения:

Делать кистью руки вращательные движения к себе, очерчивая круги, будто подзывая кого-либо жестом, не выпуская ученическую ручку.

Дозировка:

Повторить упражнение 4–6 раз, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ПОВЕСИМ СВЕТИЛЬНИКИ

Исходное положение:

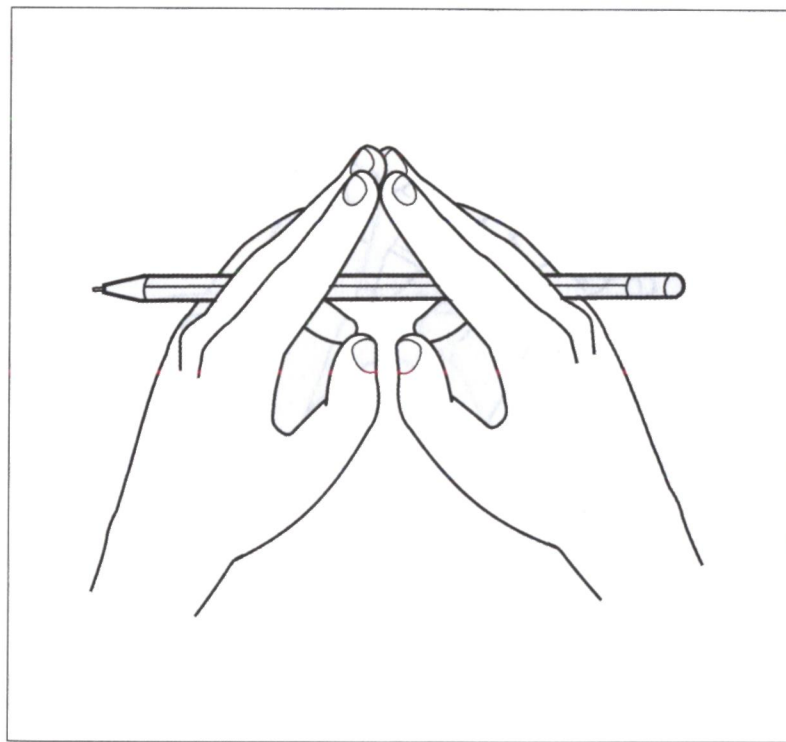
Ладони перед грудью, в вертикальном положении, параллельны друг другу. Концы ученической ручки находятся между основаниями среднего и безымянного пальцев обеих рук. Над горизонтально расположенной ученической ручкой сделать устойчивую крышу указательным, средним и безымянным пальцами.

Содержание упражнения:

Мизинцы и большие пальцы сначала развести в стороны, а потом соединить колючками. Это напоминает светильники под потолком.

Дозировка:

Повторить упражнение 3–4 раза, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.



ДВОРНИК

Исходное положение:

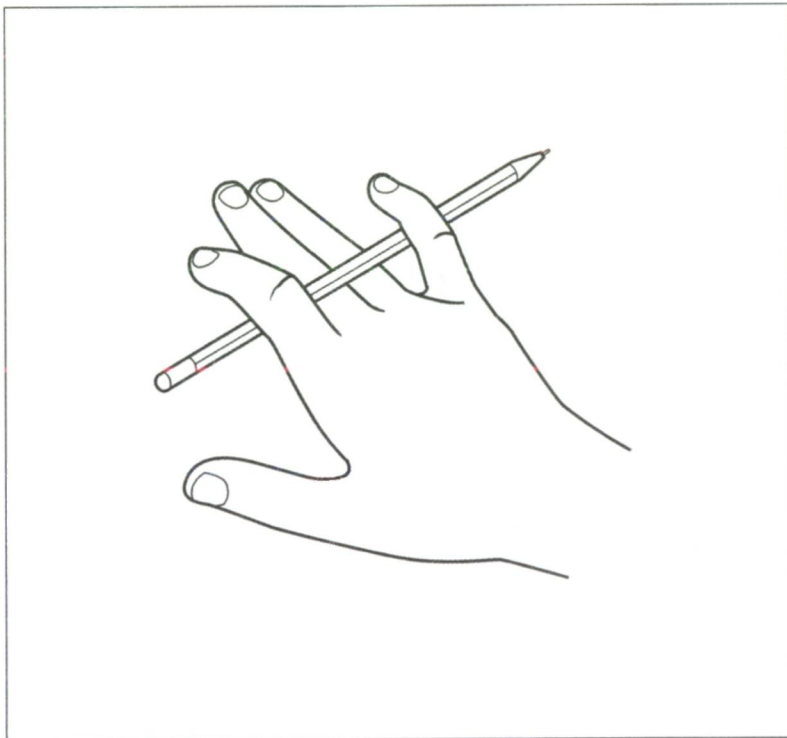
Положить кисть одной руки на стол, выпрямить пальцы. Разместить ученическую ручку так, чтобы мизинец и указательный палец были на ручке, а средний и безымянный — под ней.

Содержание упражнения:

Слегка опираясь большим пальцем на крышку стола, остальными пальцами совершать движения, напоминающие подметание мусора.

Дозировка:

Повторить упражнение 5–6 раз, после чего положить ручку.



КРАСИМ БАЛКУ

Исходное положение:

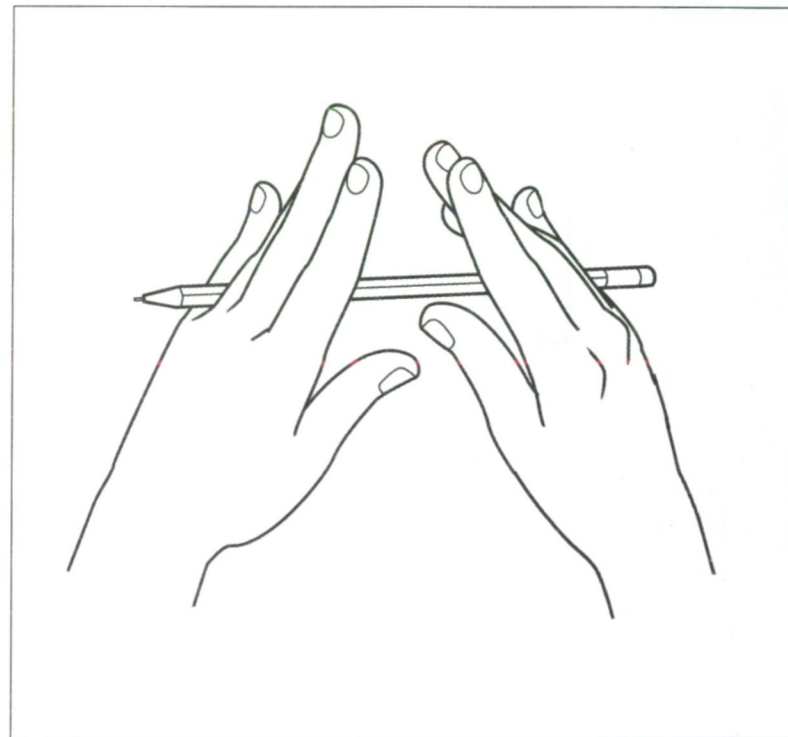
Ладони перед грудью, в вертикальном положении, параллельны друг другу. Концы ученической ручки находятся между основаниями мизинцев обеих рук. Над горизонтально расположенной ученической ручкой сделать устойчивую «крышу» указательным, средним и безымянным пальцами.

Содержание упражнения:

Вариант А

На счет раз большие пальцы отвести в стороны до упора.

На счет два одновременно подушечками обоих пальцев достать «под крышей балку» (ученическую ручку) и «покрасить» ее, сделав соответствующие движения.



Вариант Б

Доставать «балку» (ученическую ручку) и «красить» ее подушечками больших пальцев попеременно, всякий раз после касания отводя большой палец в сторону до упора.

Дозировка:

Повторить упражнение от 2 до 5 раз, после чего положить ручку, стряхнуть кисть, расслабив мышцы.

УПРАЖНЕНИЯ С КАТУШКОЙ ИЗ-ПОД НИТОК

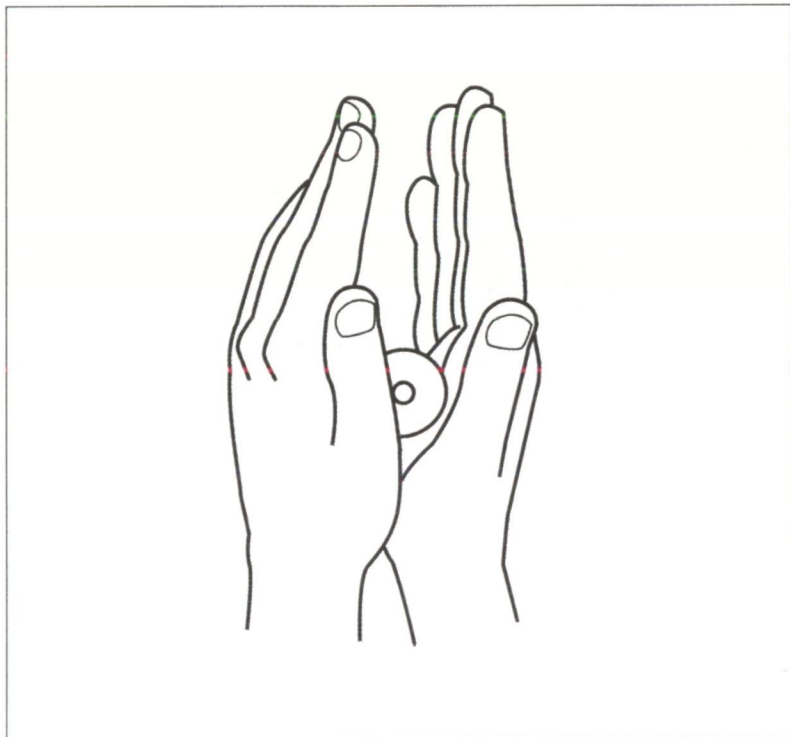


САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ

Делается с внешней и внутренней стороны в различных направлениях:

- а) катушкой между ладонями в медленном и быстром темпе;
- б) катушкой по внешней (внутренней) поверхности ладони, лежащей на столе.

Массируются обе ладони поочередно.



ЗАКРОЙ ДЫРОЧКУ

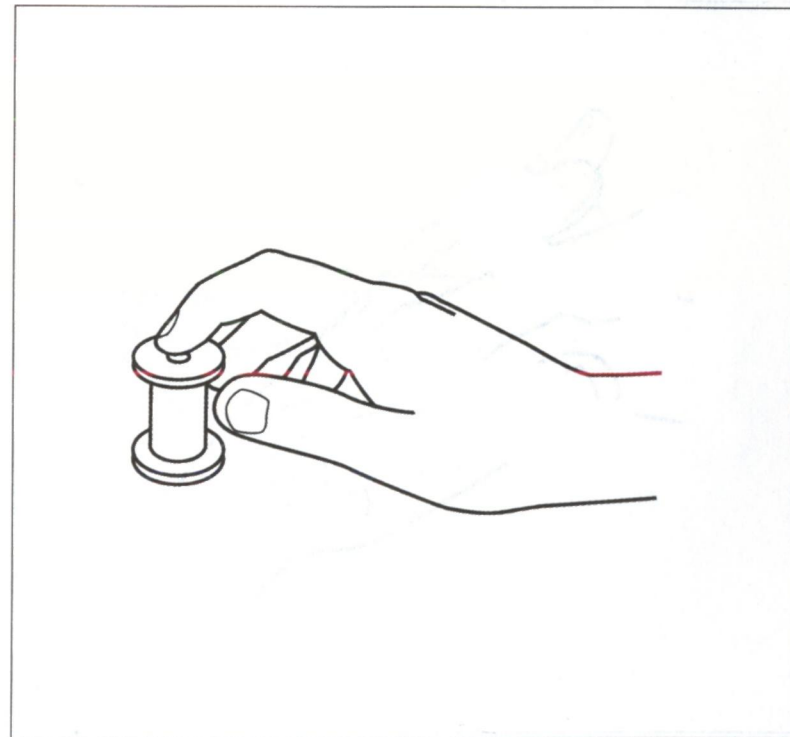
Исходное положение:

Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

Закрывать с силой дырочку на торце катушки подушечками указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинцем по очереди.

Дозировка: произвольная.



ПЕРЕВЕРТЫШИ

Исходное положение:

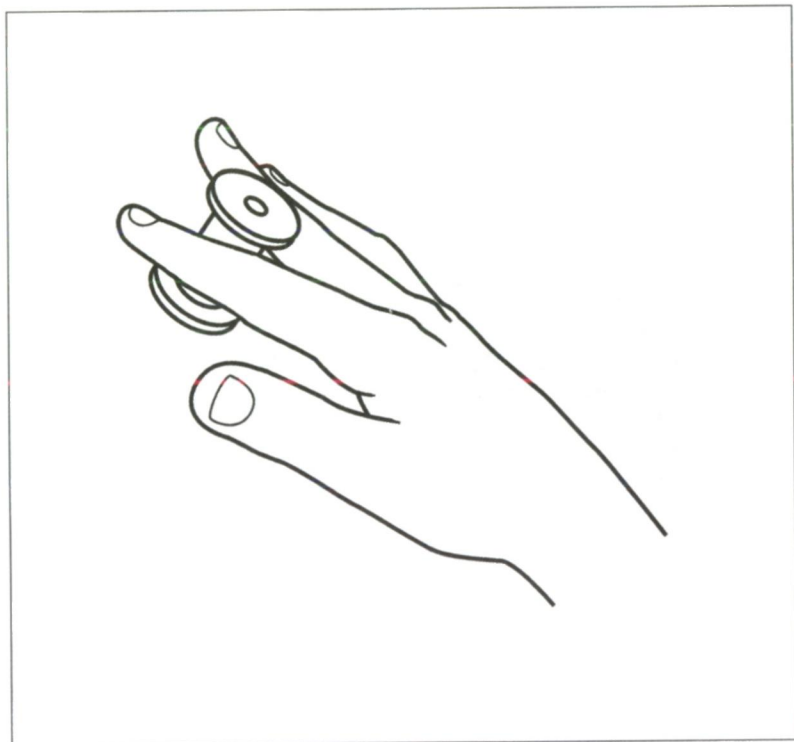
Катушка стоит на столе. Надо удерживать ее между указательным и средним пальцами одной руки.

Содержание упражнения:

Приподнять катушку над столом, повернуть кисть руки ладонью вверх и поставить катушку на стол противоположной стороной.

Дозировка:

Произвольная. После серии движений поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



КРУГИ

Исходное положение:

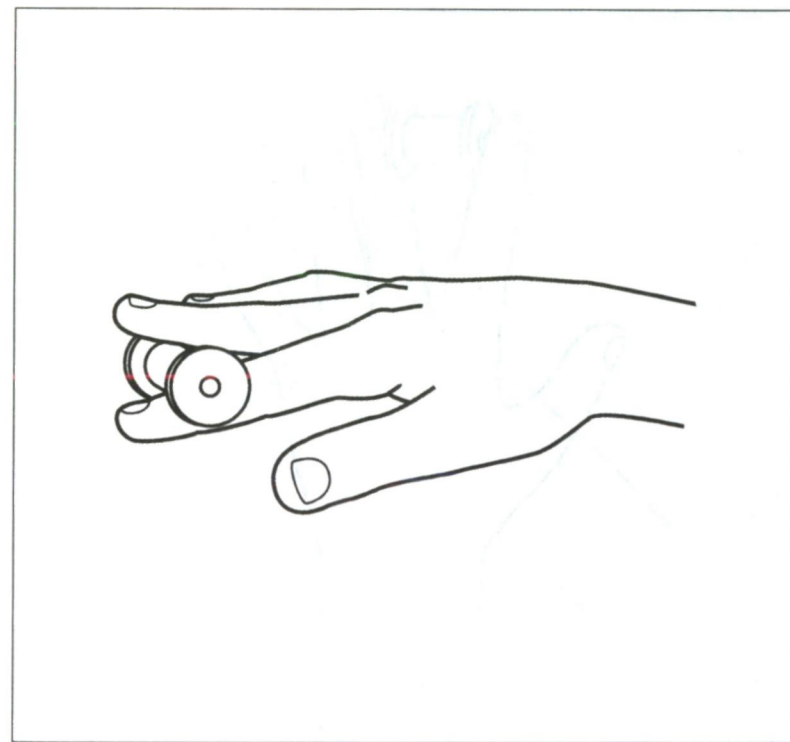
Катушка в горизонтальном положении лежит на столе. Надо удерживать ее за среднюю часть перекладины кончиками указательного и среднего пальцев одной руки.

Содержание упражнения:

Повернуть катушку на столе кончиками пальцев по часовой стрелке, а затем обратно так, чтобы она описала круг.

Дозировка:

Повторить упражнение 3 раза в каждую сторону, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ШТАНГА

Исходное положение:

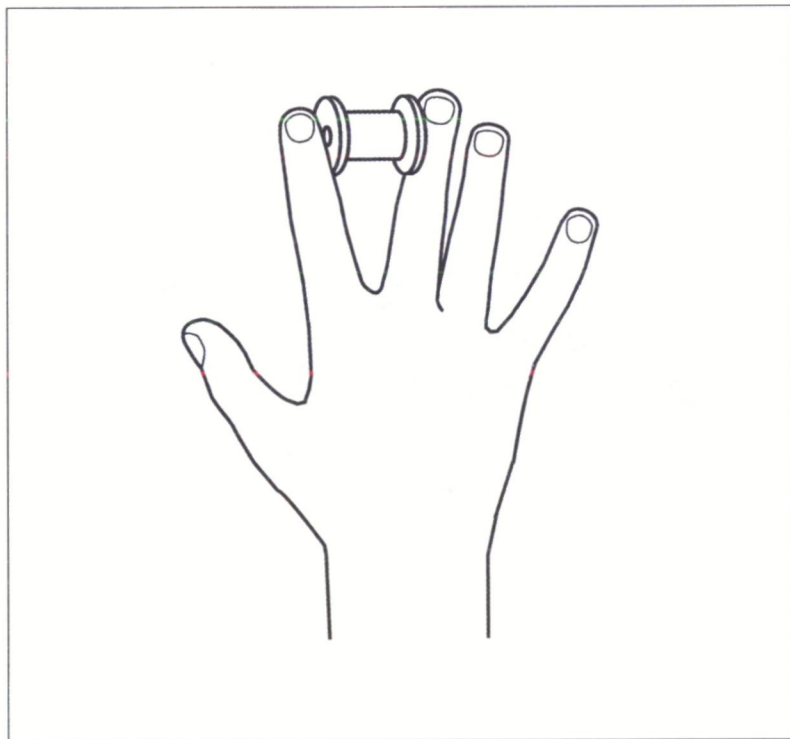
Ладонь с разведенными в стороны пальцами лежит на столе. Между средним и указательным пальцами одной руки зажата катушка.

Содержание упражнения:

Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, как штангу. Большой, безымянный пальцы и мизинец плотно прижать к поверхности стола.

Дозировка:

Повторить подъем «штанги» (катушки) 4–5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ПОДЪЕМНЫЙ КРАН

Исходное положение:

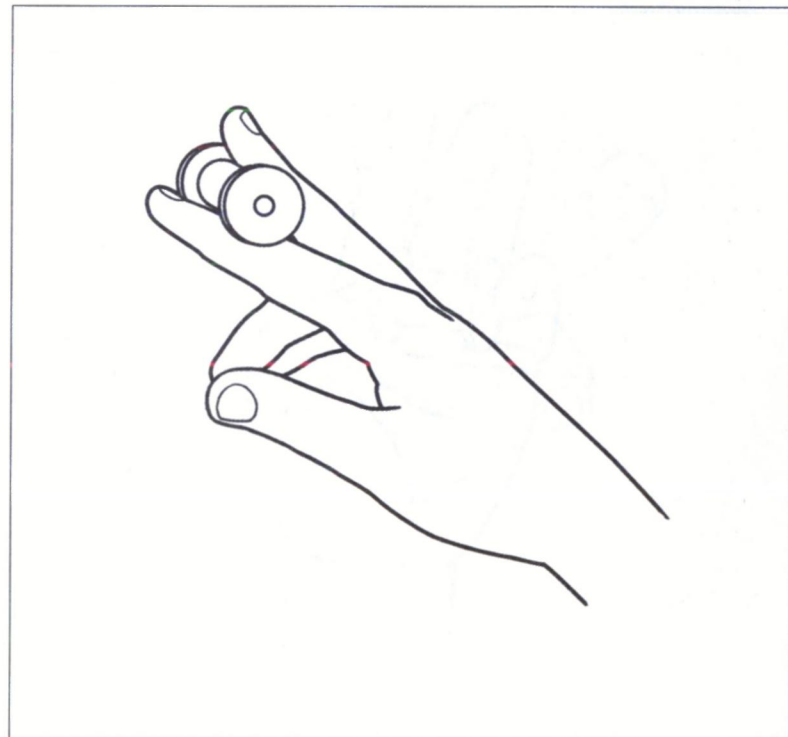
Катушка лежит на столе. Средним и указательным пальцами одной руки захватить катушку по центру перекладины так, чтобы указательный палец был внизу, под катушкой, а средний — на ее перекладине.

Содержание упражнения:

Поднять катушку усилием мышц над столом как можно выше, не меняя положения пальцев. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть.

Дозировка:

Повторить подъем 4–5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ПРИЖМИ К ЛАДОШКЕ

Исходное положение:

Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем.

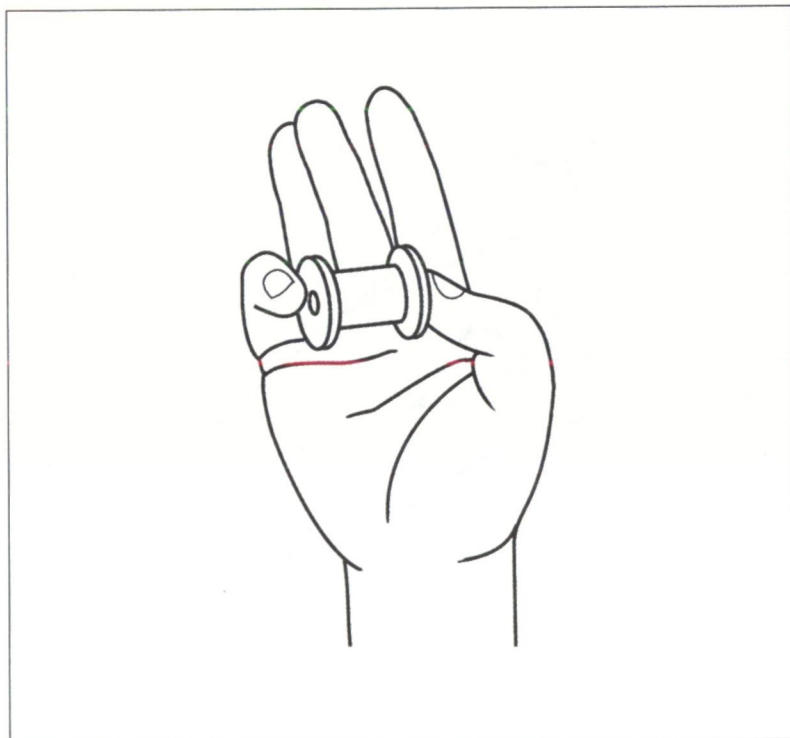
Три остальных пальца находятся над катушкой в свободном положении.

Содержание упражнения:

По команде взрослого прижать катушку к ладони. Затем, тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше.

Дозировка:

Повторить 5–6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ИДИ СЮДА!

Исходное положение:

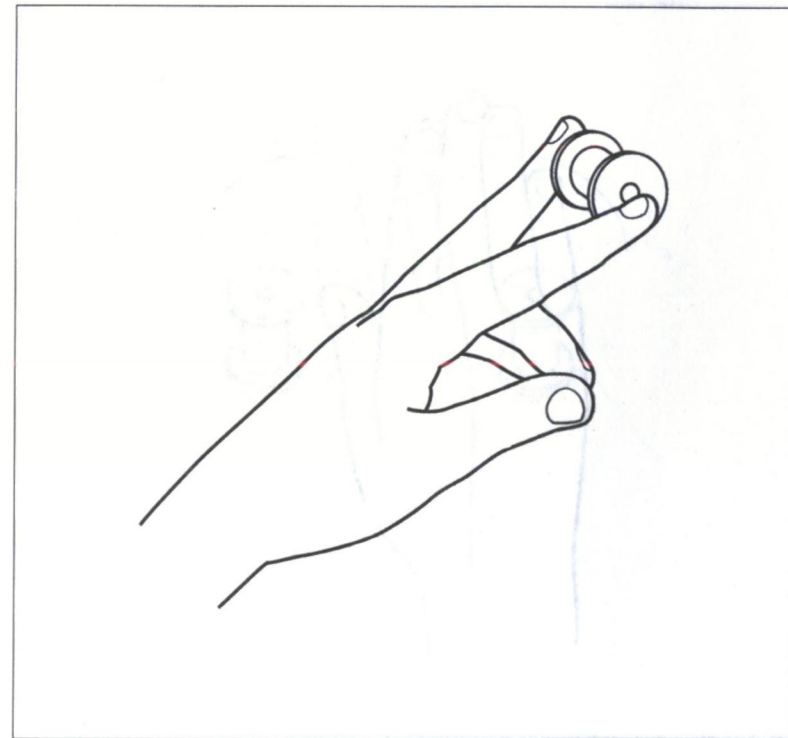
Ладонь опирается ребром на поверхность стола. Катушка удерживается за диски средним и указательным пальцами одной руки. Большой, безымянный пальцы и мизинец соединить в щепоть. Приподнять кисть над столом.

Содержание упражнения:

По команде взрослого отвести пальцы с катушкой вправо как можно дальше, затем влево, словно помахивая, подзывая кого-то.

Дозировка:

Повторить 3–4 раза, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ПОЛЕТ В СТОРОНУ

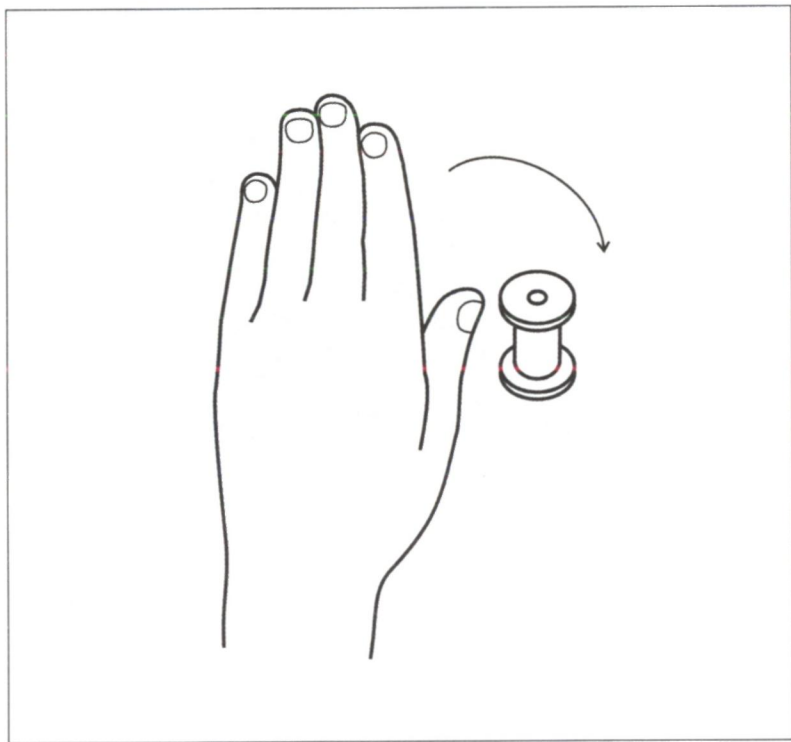
Вариант А

Исходное положение:

Катушка стоит на столе. Справа от нее кисть руки ребенка пальцами вперед ладонью вниз. Большой палец — около катушки.

Содержание упражнения:

Опираясь на большой палец и прилагая мышечное усилие, совершить «полет» остальными четырьмя сближенными пальцами над катушкой как можно дальше влево, после чего вернуться в исходное положение.



Вариант Б

Исходное положение:

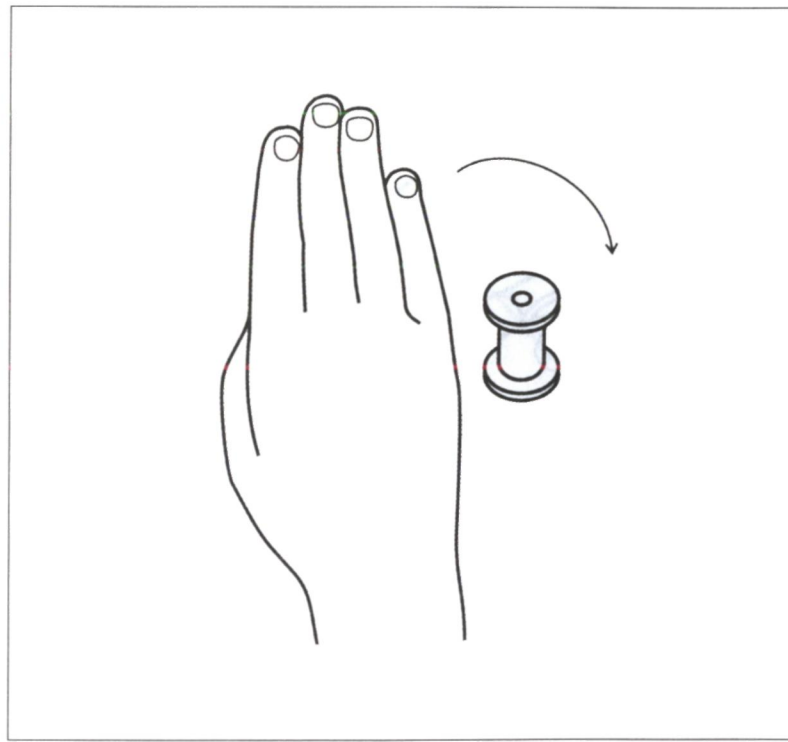
Катушка стоит на столе около мизинца. Большой палец спрятан под четырьмя остальными, которые вытянуты вперед.

Содержание упражнения:

Опираясь на большой палец и прилагая мышечное усилие, совершить «полет» остальными четырьмя сближенными пальцами над катушкой как можно дальше вправо, после чего вернуться в исходное положение.

Дозировка:

Повторить 3–4 раза, после чего стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



РЫБКА НЫРЯЕТ

Исходное положение:

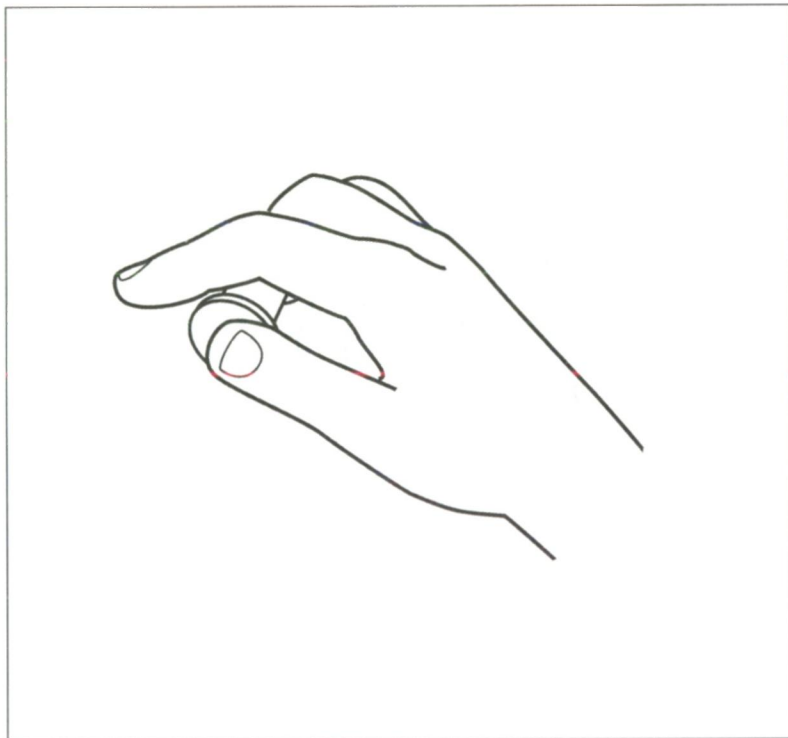
Катушка удерживается ребенком перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим и средним пальцами одной руки. Мизинец и безымянный палец прижимаются к ладонке ребенка. Указательный палец превращается в «ныряющую рыбку».

Содержание упражнения:

Сначала «рыбка» (указательный палец) «отдыхает» на перекладине катушки. По команде взрослого палец-«рыбка» «ныряет» под катушку, а затем, тоже по команде, «выныривает».

Дозировка:

Повторить 5–6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



РЫБКИ НЫРЯЮТ

Исходное положение:

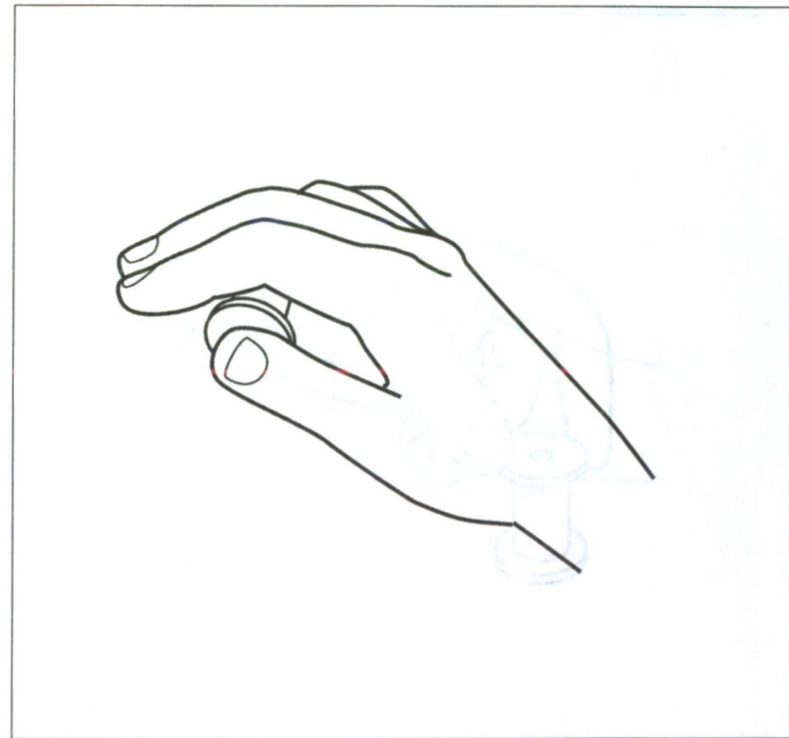
Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении большим и безымянным пальцами одной руки. Указательный и средний пальцы превращаются в «ныряющих рыбок».

Содержание упражнения:

Сначала «рыбки» (указательный и средний пальцы) «отдыхают» на перекладине катушки. По команде взрослого пальцы-«рыбки» «ныряют» под катушку, а затем, тоже по команде, «выныривают».

Дозировка:

Повторить 5–6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ВЫДЕРНИ МОРКОВКУ

Исходное положение:

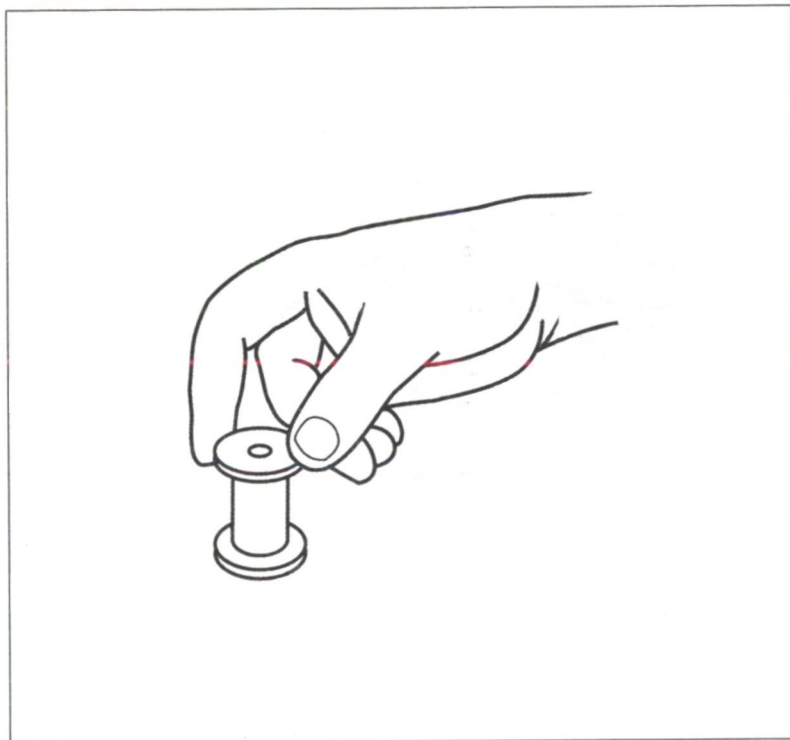
Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

По команде взрослого ребенок захватывает верхний конец катушки всеми пальцами и поднимает ее вверх, словно выдергивает морковку из земли. После этого ставит катушку в исходное положение и растопыривает пальцы без напряжения.

Дозировка:

Повторить 5–6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



СИЛАЧИ

Исходное положение:

Катушка находится между средним и указательным пальцами одной руки, ладонь обращена к столу.

Содержание упражнения:

Вариант А

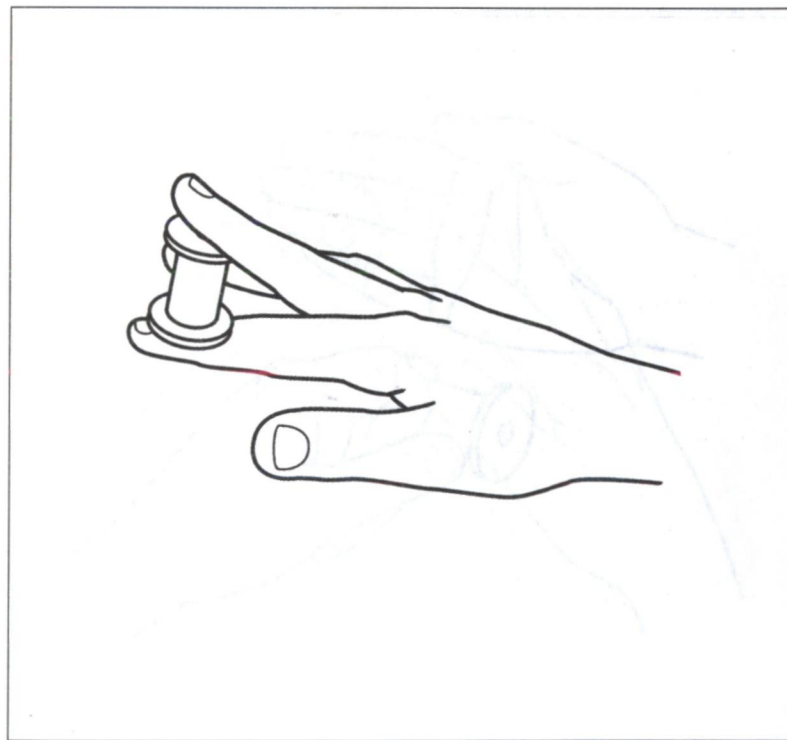
По команде взрослого поднять катушку с силой как можно выше, опираясь на большой палец, мизинец и запястье руки.

Вариант Б

Не меняя позы, катушку двигать влево и вправо теми же пальцами, совершая движения в каждую сторону до упора.

Дозировка:

Повторить 4–6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ЩЕЛЧКИ

Исходное положение:

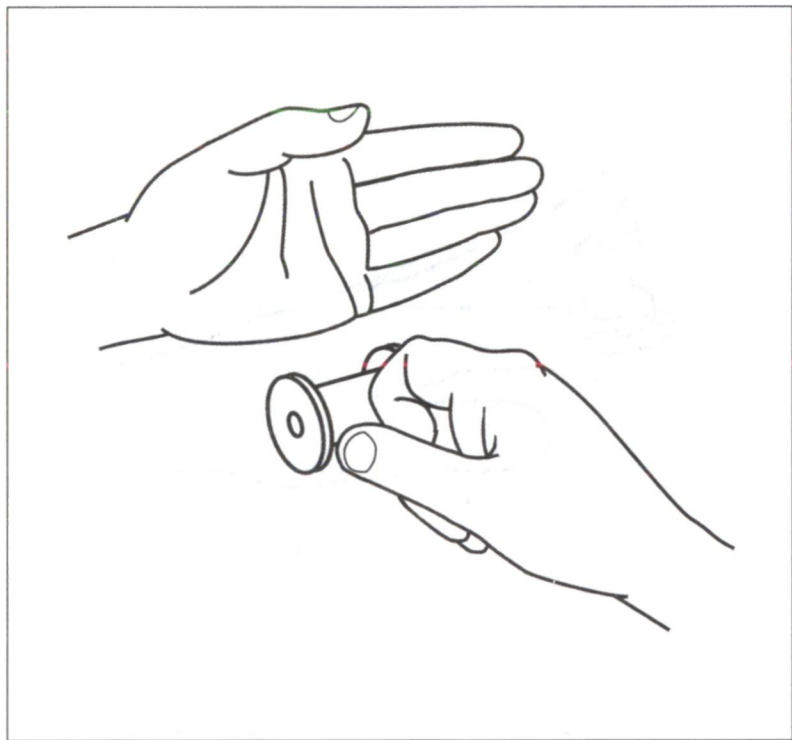
Одной рукой на столе устроить преграду на расстоянии 20–25 см от груди. У края стола катушку положить.

Содержание упражнения:

По команде взрослого с силой сделать щелчок пальцами (большим и указательным) по катушке так, чтобы она докатилась до преграды, после чего вернуть катушку в исходное положение.

Щелчки сделать всеми пальцами по очереди.

Дозировка: произвольная.



ЗМЕЙКА

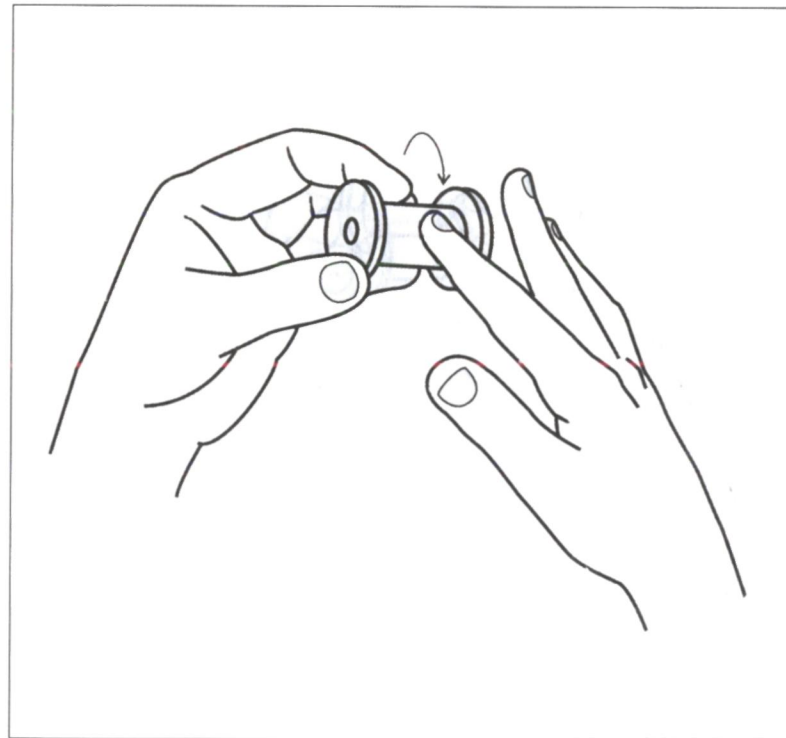
Исходное положение:

Ребенок удерживает катушку одной рукой за диск перед собой в горизонтальном положении.

Содержание упражнения:

Сначала указательным пальцем, а затем средним сделать круговые движения по поверхности перекладки катушки, подражая движениям змеи.

Дозировка: произвольная.



ЛЕСЕНКА

Исходное положение:

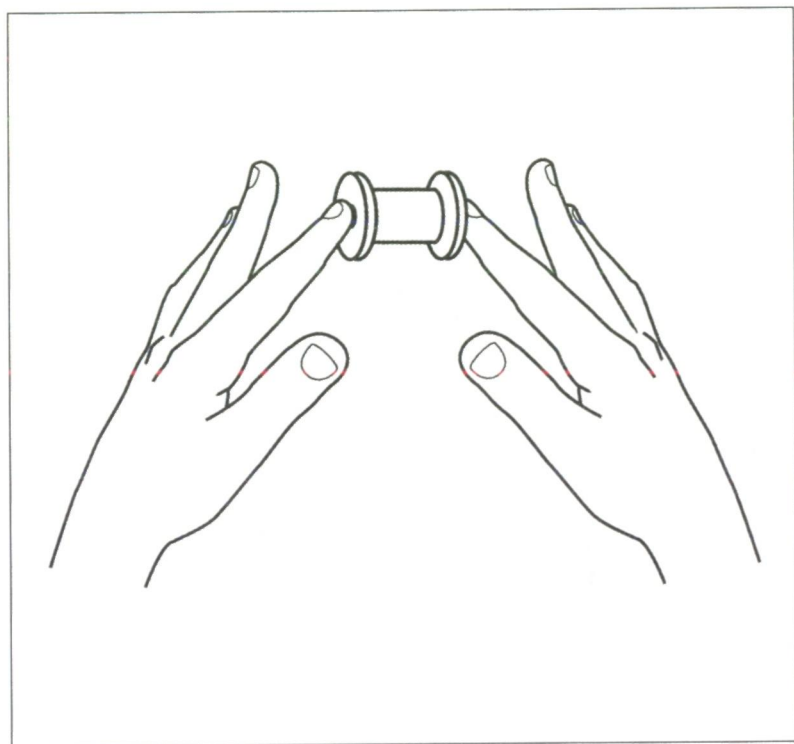
Катушка лежит на столе.

Содержание упражнения:

Удерживая катушку с боков за торцы подушечками указательных пальцев, поднять катушку над столом, а затем опустить в исходное положение.

Продолжить поднимать катушку другими пальцами рук одновременно. Запястье опирается на стол. Движения пальцев напоминают подъем по лесенке.

Дозировка: произвольная.



КОЛЕЧКИ

Исходное положение:

Ребенок удерживает перед собой катушку за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы проникают в отверстие катушки для устойчивости позы.

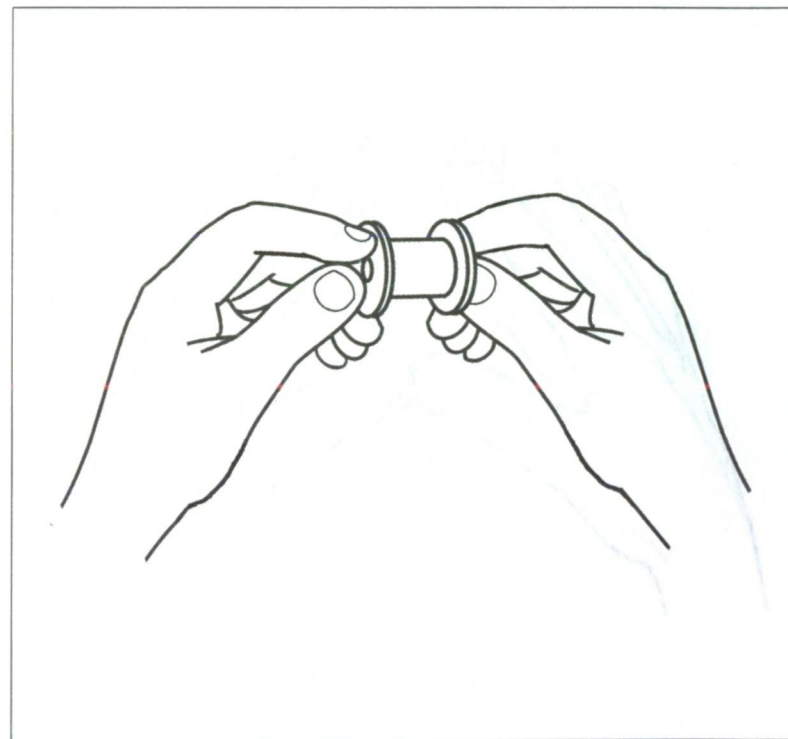
Содержание упражнения:

Большими пальцами, соединив их с указательными, сделать колечки. На этом взрослый и фиксирует внимание ребенка.

По команде разжать колечки, отводя на себя кончики больших пальцев до упора, распрямив и указательные пальцы. Катушка слегка выдвигается вперед.

Дозировка:

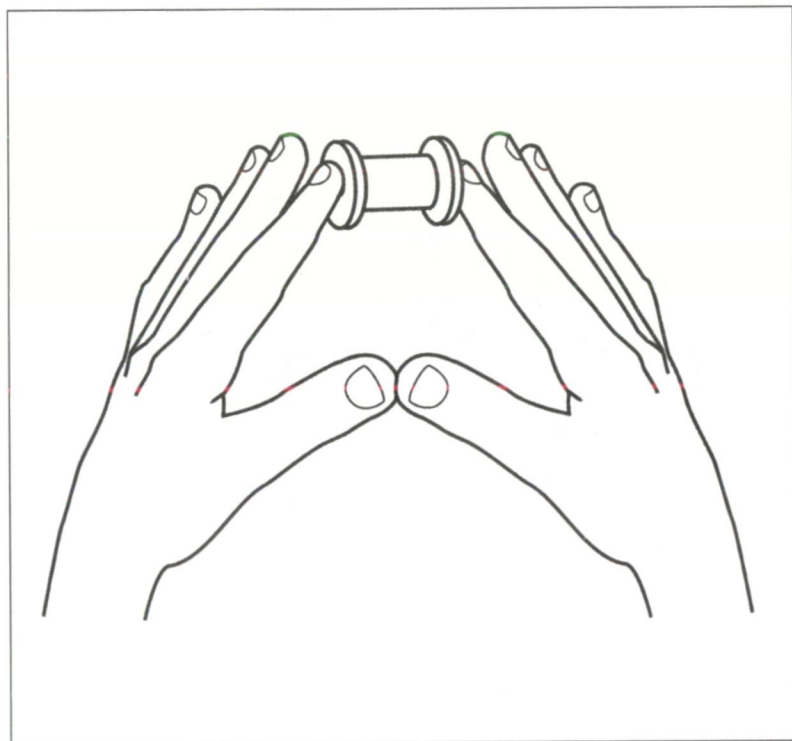
Повторить 4–5 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ЛОВКИЕ РУКИ

Исходное положение:

Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных пальцев, которые как бы «проникают» в отверстие катушки для устойчивости позы.



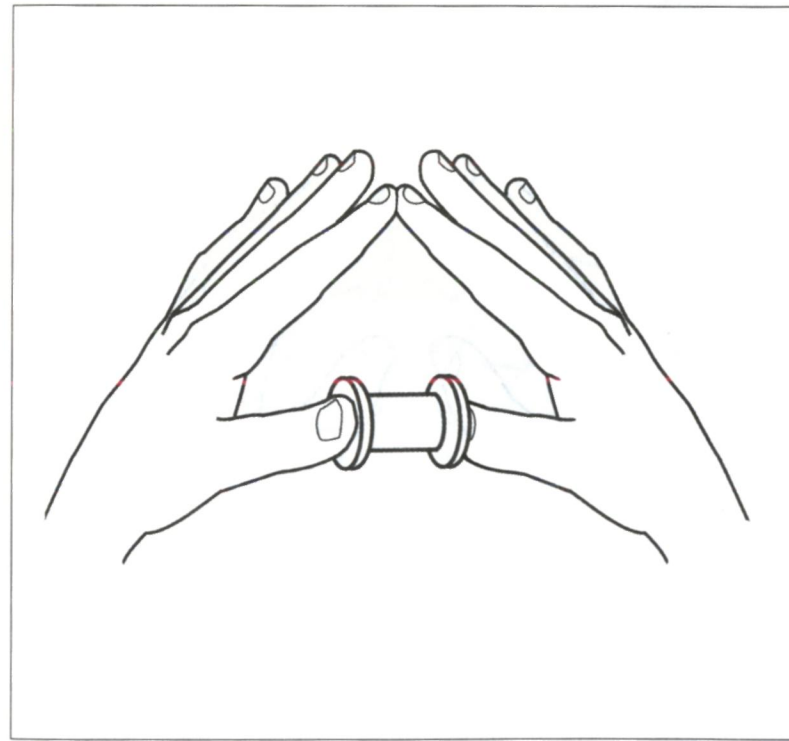
Содержание упражнения:

Перехватить катушку кончиками больших пальцев и удержать ее, вытянув указательные пальцы вперед, а их кончики соединить.

Затем перехватить катушку кончиками указательных пальцев, большие пальцы отвести на себя, приближая их к груди, и соединить кончики.

Дозировка:

Повторить 3–4 раза, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ЗАВЕДИ МОТОР

Исходное положение:

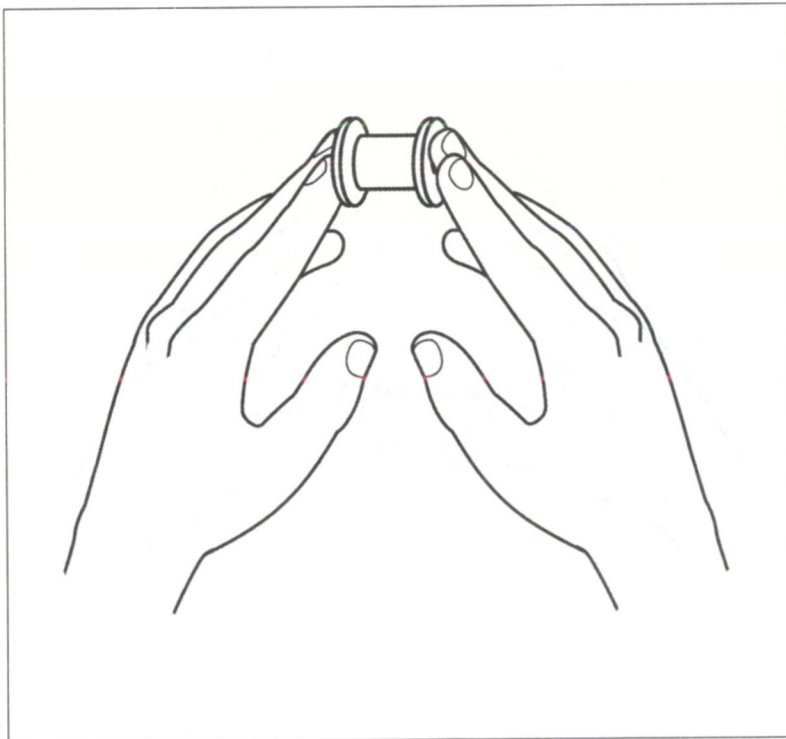
Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками указательных и средних пальцев обеих рук. Кисти рук приближены друг к другу.

Содержание упражнения:

Вращаем катушку вперед пальцами, словно заводим мотор.

Дозировка:

Повторить 4–6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



РАЗ, ДВА

Исходное положение:

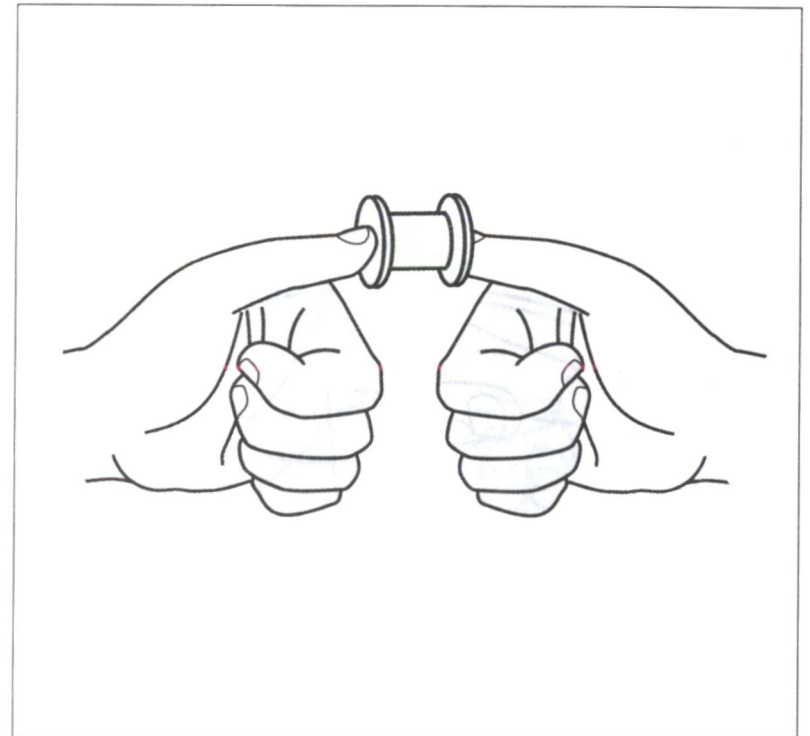
Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками больших пальцев. Ладони сжаты в кулачки и приближены вплотную друг к другу.

Содержание упражнения:

Под счет взрослого раз-два поднимать и опускать катушку большими пальцами, не выпуская ее.

Дозировка:

Повторить до 6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



НЕ ОТДАМ!

Исходное положение:

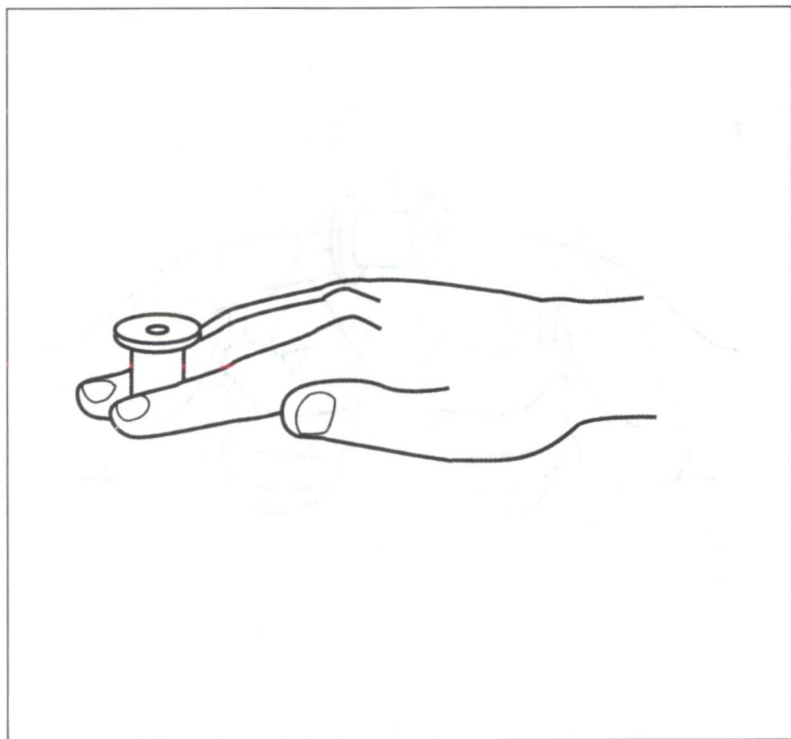
Катушка стоит на столе. Захватить катушку за перекладину средним и указательным пальцами одной руки, ладонь которой обращена вверх, а кисть руки опирается на стол, пальцы вытянуты.

Содержание упражнения:

Сжать пальцы в кулак вместе с катушкой, словно не желая никому ее отдавать. Разжать, возвращая катушку в исходное положение.

Дозировка:

Повторить 4–6 раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.



ВСТРЕЧА

Исходное положение:

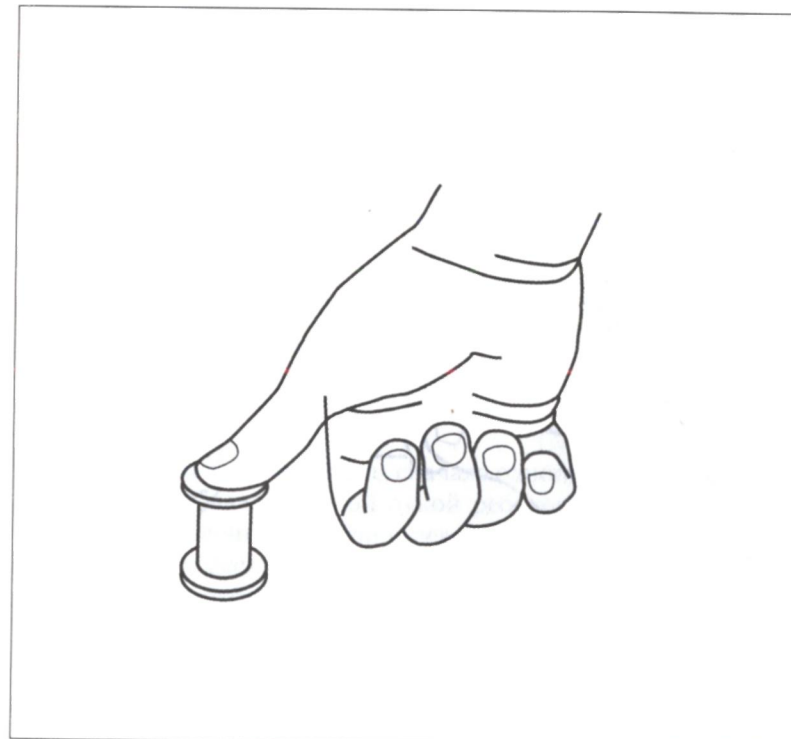
Катушка стоит на столе.

Содержание упражнения:

Подушечкой большого пальца нажимать на отверстие в катушке, после чего всякий раз с силой отводить палец в сторону. В процессе выполнения ребенком упражнения катушка отрывается от стола, «идя навстречу» большому пальцу.

Дозировка:

Повторить 5–6 раз.



Исходное положение:

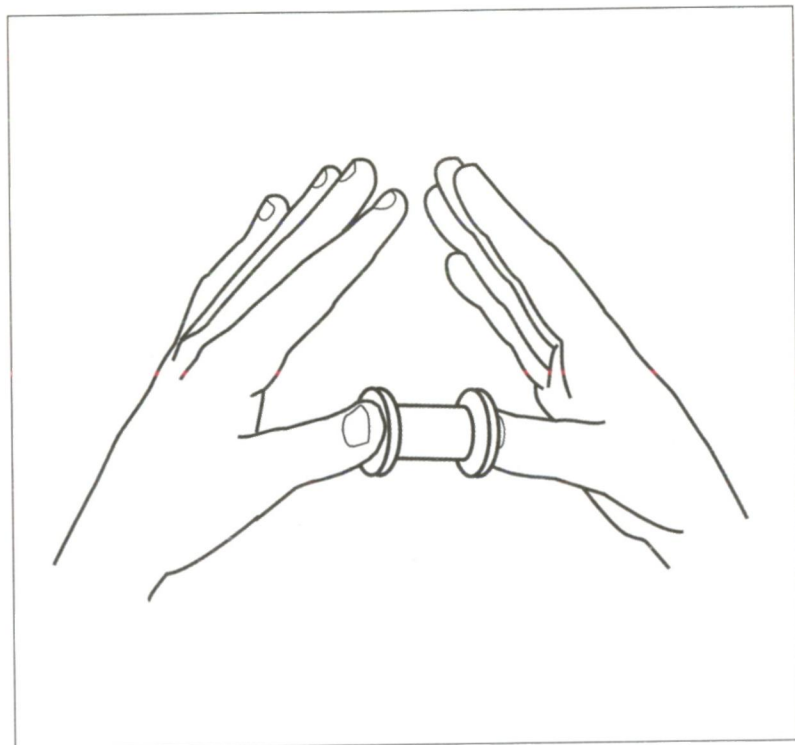
Ребенок удерживает катушку перед собой за внешние стороны дисков в горизонтальном положении подушечками больших пальцев.

Содержание упражнения:

Удерживая катушку, совершать вращательные движения всеми остальными пальцами вокруг друг друга.

Дозировка:

Произвольная.

*Приложение 1***ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВЕДУЩЕЙ РУКИ РЕБЕНКА***Условия проведения тестирования:*

- Взрослый сидит напротив ребенка (лучше за столом).
- Приспособления, пособия, предметы положены перед ребенком строго на середину стола на равном расстоянии от правой и левой руки.
- Обстановка тестирования спокойная, благожелательная. Взрослый не фиксирует внимание ребенка на том, что он (взрослый) определяет «рукость».

Установка: «Давай мы поработаем вместе: я буду давать тебе задания, а ты старайся их хорошо выполнять».

1. «Построй что-нибудь из палочек (кубиков), например колодец, дом или ограду». — Активные действия выполняет ведущая рука: берет, укладывает, поправляет.

«Открой несколько (2–3) пузырьков (коробочек) с завинчивающимися крышками». — Активные действия выполняет ведущая рука: открывает, закрывает.

2. «Нарисуй то, что хочешь, сначала одной рукой, затем — другой». — Учитывается, какой рукой ребенок работает, качество работы, выполненной правой и левой рукой.

3. «Нарисуй десять крестиков, после чего сотри их ластиком». — Ведущей считается более активная рука.

4. «Протри мебель (стол, шкаф и др.)». — Если ребенок протирает левой рукой, его просят поймать брошенную ему тряпку и перебросить ее в корзину, находящуюся в 4–5 шагах от него. Леворукие дети все эти действия выполняют левой рукой.

5. «Подними лежащий на полу предмет». — Праворукие очень редко берут его левой рукой.

6. «Возьми все картинки в одну руку, а раскладывай другой». — Ведущей считается рука, которой раскладываются картинки.

7. «Соедини скрепки в цепочку». — Ведущая та рука, которая действует более активно.

8. «Нанизывай бисер (пуговицы) на иголку с ниткой». — Ведущей считается та рука, которая выполняет активное движение независимо от того, в какой руке ребенок держит иголку.

9. «Сцепи пальцы рук, переплетя их между собой (замок)». — Посмотрите, большой палец какой руки — правой или левой — сверху: если правой, то, по этому тесту, Ваш ребенок правша, левой — левша.

10. «Сцепи руки сзади». — Посмотрите, какая рука какую держит. Если правая держит левую, то ведущая рука правая, и наоборот.

11. «Скрести руки на груди (поза Наполеона)». — Какая рука сверху?

12. «Покажи, как ты аплодируешь». — Посмотрите, какая рука совершает основное — ударное движение о ладонь другой руки. Более активна и подвижна ведущая рука.

13. «Развяжи узелки». — Ведущей считается та рука, которая развязывает узел.

14. «Сядь на пол, а затем встань, помогая себе одной рукой». — На какую руку опирался Ваш ребенок?

15. «Заведи часы». — Ведущая рука выполняет активные действия, заводя часы, неведущая — их фиксирует.

Для удобства в работе по оформлению результатов тестирования «рукости» ребенка можно использовать таблицу.

Интерпретация полученных результатов:

- При выраженном предпочтении левой руки в задании ставится знак «+» в графу «Левая рука», при предпочтении правой — в графу «Правая рука».
- Если при выполнении теста ребенок одинаково часто использует как правую, так и левую руку, знак «+» ставится в графу «Обе руки».
- Ведущей у ребенка считается та рука, при выполнении действий которой он получил более 8 плюсов в графу «Правая (левая) рука».

Информация, имеющая диагностическое значение для определения ведущей руки, может быть получена также во время прогулки с ребенком.

Обратите внимание:

Когда Ваш ребенок прыгает в длину или высоту, какая нога толчковая?

Ваш ребенок ударяет ногой по мячу. Какой ногой он ударил?

Таблица результатов выполнения тестовых заданий для определения ведущей руки ребенка

№ задания	Левая рука	Правая рука	Обе руки
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ СОСТОЯНИЯ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ ДОМИНАНТНОЙ РУКИ

Тест на определение полноты объема движений пальцев рук доминантной руки

Цель: диагностирование полноты объема движений пальцев рук при разжимании кулаков по полноте амплитуды движений отводящих мышц.

Ход тестирования:

Тестирующий дает установку ребенку положить на стол кисти обеих рук ладонями вверх.

Последовательность выполнения задания:

1. Крепко сжать пальчики в кулачки, не поворачивая ладоней.
2. Удерживать сжатые кулачки под счет от 1 до 5.
3. Под счет раз-два сжимать и разжимать ладони (повторить 5–6 раз).

Тестирующий фиксирует полноту амплитуды отведения пальцев.

Интерпретация результатов тестирования:

Недостаточная амплитуда движений отводящих мышц пальцев рук: во время разжимания кулаков пальцы отведены не в полном объеме.

Достаточная амплитуда движений отводящих мышц пальцев рук: во время разжимания кулаков пальцы отведены в полном объеме.

Результаты выполнения этого теста, а также других тестов, представленных ниже, при желании заносятся в таблицу по обследованию моторики пальцев ведущей руки, схема которой дана в Приложении 3.

Тест на выявление переключаемости движений пальцев рук доминантной руки «Кулак — ребро — ладонь» (А.Р. Лурия)

Цель: определение уровня переключаемости движений пальцев доминантной руки.

Ход тестирования:

Ребенку предлагается повторить по образцу, данному тестирующим, серию из девяти движений, которая состоит из трижды повторяющегося ряда движений «кулак — ребро — ладонь».

Могут быть нарушены:

- переключение с одного вида движений на другое;
- последовательность движений.

Интерпретация результатов тестирования:

Переключаемость оценивается как недостаточная при безошибочном выполнении команд тестирующего.

Переключаемость считается недостаточно сформированной при нарушении переключаемости движений руки, когда характер действия тестируемого не соответствует командам тестирующего.

Тест на определение уровня сформированности умения удерживать заданную позу пальцев доминантной руки

Цель: определение уровня сформированности умения ребенка управлять мышцами-сгибателями при удержании пальцев рук в заданной позе.

Ход тестирования:

Тестирующий предлагает ребенку сделать крючки большим, указательным и средним пальцами. Остальные пальцы нужно прижать к ладони и удерживать их в этом положении, не меняя позы, под счет от 1 до 10.

Интерпретация результатов тестирования:

Ребенок владеет умением управлять мышцами-сгибателями, если он удерживает заданную позу, не разжимая пальцев.

Ребенок владеет умением управлять мышцами-сгибателями недостаточно (или не владеет совсем), если пальцы произвольно начинают разгибаться.

Тест на определение уровня точности выполнения движений пальцами доминантной руки

Цель: определение уровня умения ребенка совершать движения пальцами рук с заданной точностью.

Ход тестирования:

Тестирующий предлагает ребенку последовательно делать колечки двумя пальцами доминантной руки: большим и указательным; большим и средним; большим и безымянным; большим и мизинцем.

Тестирование рекомендуется повторить 3 раза, слегка убыстряя темп движений.

Интерпретация результатов тестирования:

Точность выполнения движений пальцами считается достаточной, если ребенок соединяет пальцы колючками ловко, не сбиваясь, не нарушая последовательности.

Точность выполнения движений пальцами считается недостаточной при нарушении точности, ловкости, последовательности соединения пальцев в колючки.

Таблица результатов обследования моторики пальцев доминантной руки

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Объем движений			Переключаемость движений			Удержание позы			Точность движений		
		н. г.	с. г.	к. г.	н. г.	с. г.	к. г.	н. г.	с. г.	к. г.	н. г.	с. г.	к. г.

Условные обозначения:

н. г. — начало года;

с. г. — середина года;

к. г. — конец года;

красный цвет — высокий показатель;

синий цвет — средний показатель;

зеленый цвет — низкий показатель.

СОВЕТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ ПО РАЗВИТИЮ МОТОРИКИ ПАЛЬЦЕВ РУК ДЕТЕЙ

Советы и рекомендации родителям

Советы	Методические рекомендации	
Имеется в виду, что развитие мелкой моторики пальцев рук — один из аспектов развития ребенка дошкольного возраста	С детьми раннего возраста проводятся: <ul style="list-style-type: none"> — поглаживание кистей рук в направлении от кончиков пальцев к запястью; — упражнения на сгибание и разгибание пальчиков ребенка; — перебор сначала более ярких и крупных предметов, затем — более мелких; — пальчиковая гимнастика и народные игры типа «Сорока-белобока», «Пальчик-мальчик», в ходе которых дети повторяют движения взрослых самостоятельно или выполняют их в содружестве, вырабатывая ловкость и умение управлять своими движениями 	
Развивая мелкую моторику и координацию движений руки, Вы влияете на речевое развитие ребенка и готовите его к овладению навыком письма	— Сорока, сорока, Где была? — Далеко! Кашку варила, На стол становила, На крыльцо скакала, Гостей поджидала	Водят по ладошке ребенка пальцем — «варят кашку», чередуя поглаживающие и скачущие движения
Неподготовленность к письму, недостаточное развитие мелкой моторики, зрительного восприятия, внимания может привести к возникновению негативного отношения к учебе	Этому кашки, Этому бражки, Этому калины, Этому малины	Сгибают каждый палец малыша, начиная с большого
Работу по развитию мелкой моторики надо начинать задолго до поступления ребенка в школу, так как техника письма требует слаженности работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного внимания	А этому — шишok, Шишok под носок! Он мальчик мал, Крупку не драл, По воду не ходил, Кашку ему не дадим!	Мизинец малыша оставить несогнутым, слегка массируя его («чтобы он быстрее рос»)

Использовать всевозможные меры, способствующие развитию движений рук и ручной умелости	Шуг-шуг! Полетели, На головку сели, Песенки запели!	Ручки малыша поднимаем вверх и кладем ему на голову, слегка поглаживаем и улыбаемся ребенку
Определить ведущую руку ребенка можно к 5–6 годам	Простые тестовые задания, предложенные в Приложении 1, помогут в определении ведущей руки ребенка	
Если ребенок получил больше плюсов в графе «Правая рука», но рисует левой рукой и качество рисунка лучше, чем при рисовании правой, не следует принуждать его писать правой рукой в том случае, если он сам пытается писать левой		
Амбидекстров (детей, одинаково хорошо владеющих и правой и левой рукой) лучше учить писать правой рукой		
Дети, ярко выраженные бытовые левши, но графические амбидекстры, т.е. одинаково хорошо пишущие и рисующие правой и левой рукой. Как правило, это дети — левши. Но дома или в детском учреждении их переучивали с раннего детства, поощряли при рисовании работу правой рукой. У таких детей процесс обучения письму идет легче, если они пишут левой рукой		
Дети, ярко выраженные бытовые правши, но пишут и рисуют левой рукой или одинаково правой и левой. Часто причиной использования на письме и рисовании не правой, а левой руки может быть травма правой руки, нарушение ее моторных функций, но может быть и переучивание в дошкольном возрасте. Во втором случае целесообразно учить ребенка писать правой рукой		
<p>Направления развития ручной умелости у детей дошкольного возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Катать по очереди каждым пальцем камешки, мелкие бусинки, шарики. • Запускать пальцами мелкие «волчки». • Разминать пальцами пластилин и глину, лепить различные поделки. • Сжимать и разжимать кулачки («Бутонок проснулся и открылся, а вечером заснул и закрылся»). • Делать кулачки мягкими и твердыми. • Барабанить всеми пальцами обеих рук по столу. • Махать в воздухе только пальцами. • Собирать все пальчики в щепотку. • Нанизывать крупные пуговицы, шарики, бусинки на нитку. • Завязывать узелки на шнурке, на веревке. • Застегивать (растегивать) пуговицы. • Игры с конструктором, мозаикой. • Складывать матрешек. • Рисовать в воздухе. 		

- Мять руками поролоновые шарики, губки.
- Рисовать, раскрашивать, штриховать.
- Резать (вырезать) ножницами.
- Плести из бумаги коврики, корзинки; плести косички.
- Шить, вышивать, вязать.
- Делать аппликации и т.д.

Информация для родителей леворуких детей

- Леворукость не определяется как патология, и для беспокойства нет причин.
 - Преимущественное владение рукой зависит не от «хотения» ребенка или его упрямства, не от его желания или нежелания, а от особой организации деятельности мозга, определяющей не только ведущую руку, но и некоторые особенности организации высших психических функций.
 - Истоками леворукости могут быть наследственные факторы, процессы, происходившие в период развития плода (пренатальный период).
 - Переучивать леворуких детей не следует, так как принудительное изменение доминантности ведет к нежелательным последствиям.
 - Переучивание ребенка — изменение его специфических качеств — влияет на психическое состояние, эмоциональное благополучие и здоровье в целом: могут возникнуть вспыльчивость, капризы, раздражительность, беспокойный сон, головные боли, вялость; невротические реакции: нервные тики, энурез, заикание.
- У леворуких детей при переучивании проявляется почти весь комплекс нарушений почерка и трудностей формирования навыка письма.
- Леворукие исторические личности: Юлий Цезарь, Александр Македонский, Бонапарт Наполеон, И.П. Павлов, Микеланджело, Леонардо да Винчи, Чарли Чаплин, Билл Клинтон.
 - Развивать мелкую моторику левой руки следует так же, как и правой, но с акцентом на левую руку, так как писать в школе ребенок будет именно левой рукой.
 - Пальчиковые упражнения при подготовке к школе следует выполнять с акцентом на левую руку, но не забывать и о правой — помощнице в бытовой деятельности.

- В процессе развития смена доминирующего полушария у ребенка иногда происходит самостоятельно, после чего у праворукого ребенка может развиваться скрытое левшество (критический период 11–12 лет).
- Не следует беспокоиться при смене доминирующего полушария у ребенка. Надо принять это как естественное проявление развития.

Рекомендации и совет педагогам детских учреждений

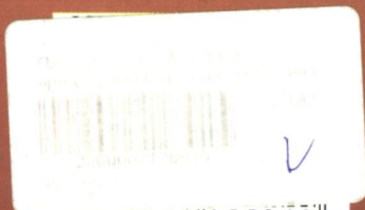
Примерные темы для самообразования	Виды деятельности для развития мелкой моторики пальцев рук
<ol style="list-style-type: none"> 1. Строение двигательного аппарата человека. 2. Особенности функционирования опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. 3. Возрастные закономерности и признаки нарушения психомоторного развития детей раннего возраста. 4. Компоненты отдельного двигательного акта: тонус, сила, точность, устойчивость, плавность, темп, экономичность, гибкость, координированность, ритм, переключаемость. 5. Влияние уровня развития двигательных функций человека на речевую деятельность ребенка. 6. Психолого-педагогические аспекты леворукости 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие ручной умелости. 2. Различные игры с мелкими предметами: подбор частей разрезных картинок, раскрашивание, переключивание, сортировка горошин, палочек, букв, пуговиц. 3. Пальчиковая гимнастика с содружественным речевым сопровождением и без него. 4. Пальчиковый театр. 5. Упражнения по подготовке руки к письму: работа с трафаретами, шаблонами, фигурными линейками, объемными и плоскостными изображениями предметов, различных символов. 6. Занятия по обучению грамоте. 7. Индивидуальная работа с ребенком
Совет	
<p>Владение ребенком той или иной рукой в качестве ведущей рассматривать как проявление индивидуальности в пределах нормы и использовать единую тактику в поведении при формировании благоприятных условий для развития двигательных навыков, что является одной из основных предпосылок успешного обучения в школе.</p>	

От авторов	3
Общие рекомендации по организации и проведению пальчиковых упражнений	7
Упражнения с ученической ручкой	11
Упражнения с катушкой из-под ниток	51
Приложения	
<i>Приложение 1.</i> Тестовые задания для определения ведущей руки ребенка	77
<i>Приложение 2.</i> Тестовые задания для диагностики состояния моторики пальцев доминантной руки	80
<i>Приложение 3.</i> Советы и методические рекомендации педагогам и родителям по развитию моторики пальцев рук детей	83

**Издательство «АРКТИ» представляет
литературу по развитию и воспитанию:**



**Приглашаем к сотрудничеству авторов —
специалистов по психологии, развитию
и воспитанию дошкольников**



**По вопросам приобретения
литературы обращайтесь по адресу:
125212, Москва, а/я 61
Тел.: (495) 742-18-48
Факс: (495) 452-29-27
www.arkty.ru E-mail: arkty@arkty.ru**