

*МДОУ «Детский сад № 1 «Сказка» с. Ворсино»*

*Развитие мелкой  
моторики и координации  
у детей старшего  
дошкольного возраста.*

Подготовила: Одегова Е. В.

# *Актуальность.*

В настоящее время у значительной части детей наблюдается недостаточное развитие мелкой моторики, графического навыка, особенно слабо развиты сложно координированные движения ведущей руки, плохо сформировано умение использовать ручку или карандаш в качестве рабочего инструмента. А ведь уровень развития мелкой моторики является одним из важных показателей готовности ребенка к обучению в школе.



# *Что такое мелкая моторика?*

**Мелкая моторика** – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной.

К области мелкой моторики относится много разнообразных движений: от примитивных жестов до очень мелких движений, от которых зависит почерк человека.

# Цели и задачи:

## Цель:

Развитие мелкой моторики у детей посредством дидактических игр и игрушек, массажа ладоней и пальцев рук и пальчиковой гимнастики.

## Задачи:

- Развивать мелкую моторику пальцев рук у детей посредством дидактических игр и игрушек, массажа ладоней, пальцев рук и пальчиковой гимнастики.
- Развивать тактильную чувствительность рук.
- Стимулировать зрительное и слуховое восприятие.
- Тренировать тонкие движения пальцев рук.
- Развивать память, внимание, терпение и связную речь.
- Развивать навыки ручной умелости.
- Совершенствовать предметно-развивающую среду группы для развития мелкой моторики.

# *Виды игр и упражнений:*

- **Статические;**
- **Динамические;**
- **С предметами;**
- **На координацию;**
- **Развитие графического навыка;**
- **Массаж, самомассаж;**
- **Речедвигательная гимнастика.**



## *Статические упражнения – пальцы «застывают» в определенном положении.*

- **«Кольцо»:** соединить большой и указательный пальцы вместе, остальные пальцы поднять вверх. Пальцы в данном положении удерживать под счет до 10 (3 раза). Задания выполняются в медленном темпе. Во время занятий нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, настроение, желание и возможности. Главное, чтобы занятие приносило положительные эмоции.
- **«Коза»:** вытянуть вперед указательный палец и мизинец. При этом средний и безымянный пальцы прижаты большим пальцем к ладони (2-3 раза под счет до 10).
- **«Три богатыря»:** поднять вверх указательный, средний и безымянный пальцы, соединенные вместе. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони (3 раза под счет до 8).
- **«Заяц»:** вытянуты вверх средний и указательный пальцы. При этом мизинец и безымянный пальцы прижать большим пальцем к ладони (3 раза под счет до 10).
- **«Вилка»:** вытянуть вверх 3 пальца (указательный, средний, безымянный), расставленные врозь. При этом большой палец удерживает мизинец на ладони (5 раз под счет до 10).
- **«Орешек»:** пальцы правой и левой руки соединить подушечками, широко расставив. Начать надавливания (давление должно быть одинаковым с правой и левой стороны). «Орешек» должен быть круглым и крепким (5 раз под счет до 5).

# *Динамические упражнения – положение пальцев меняется.*

- **«Морские жители»:** Изображаем движениями рук и пальцев рук движения медуз, как плывет акула, как плывет дельфин.
- **«Кулачок-ладонь»:** Руки лежат на столе. Правая рука сжата в кулак, а левая лежит раскрытой ладонью вниз. Под счет воспитателя руки «меняются ролями».
- **«Пальчики танцуют»:** Руки сложить ладонями друг к другу. Мизинцы обеих рук сгибаются и разгибаются, затем безымянные, средние, указательные и большие.
- **«Молоточки»:** Большие пальцы обеих рук соединить с указательными пальцами, «постучать», далее большие пальцы «стучат» поочередно по среднему, безымянному пальцу и мизинцу.
- **«Поезд»:** Руки согнуты в локтях, ладони развернуты друг к другу, пальцы ровные и плотно прижаты. Правая рука движется вперед, левая – назад, обе руки поднимаются вверх. Наверху положение рук меняется – правая рука отходит назад, а левая переходит вперед. В таком положении руки опускаются вниз. Внизу снова меняются местами и т.д.



# *Игры с предметами.*

- **Игры с теннисными мячиками.** Мяч можно перекатывать от руки к руке, перекидывать из руки в руку; бить мячом об пол и ловить одной рукой; подкидывать мяч и ловить (одной рукой и менять руки). Мяч можно катать ногами (от ноги к ноге); можно взять мяч ступнями, подкинуть и попытаться поймать его.
- **«Волшебный мешочек»:** Выбрать предметы, которые можно спрятать в мешочек (маленькие игрушки, геометрические фигуры, природный материал – шишки, каштаны; буквы алфавита). Дать детям внимательно рассмотреть игрушки. Посчитать их количество. Сложить все в мешочек и немного перемешать. Предложить первому участнику закрыть глаза, найти в мешке игрушка и попытаться на ощупь определить, что это за игрушка.
- **Нанизывание.** Дети нанизывают на нитку макароны, бусины и т.д.
- **Игры с песком.** Можно использовать кинетический песок или чистый сухой песок.
- **Лепка из теста.**
- **Аппликации.**

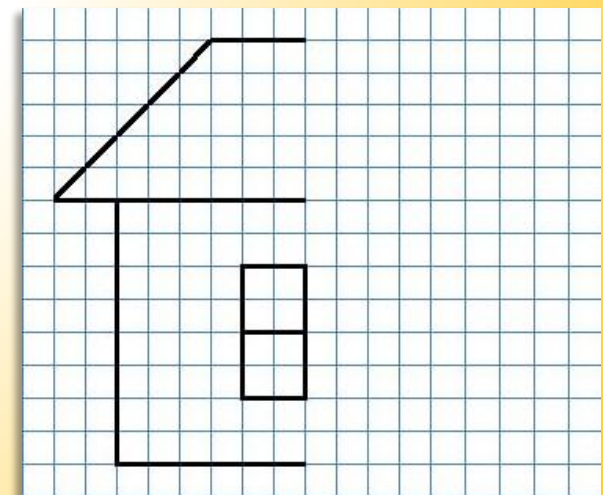
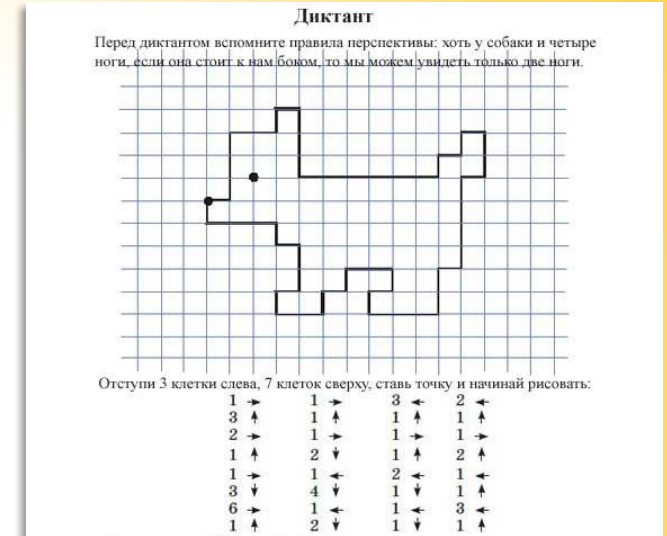
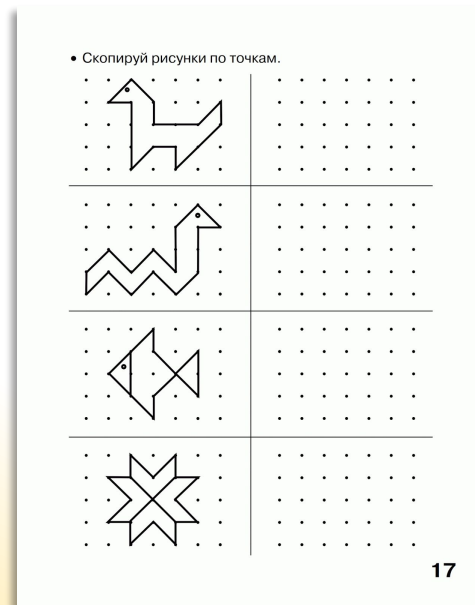
# *Упражнения на координацию.*

- **«Офицеры»:** Правая рука «отдает честь», левая сжата в кулак с отведенным большим пальцем. Хлопаем в ладоши и руки меняются местами.
- **«Часики»:** Правая рука слегка бьет по правому плечу, потом по левому плечу, далее по левому бедру, затем по правому бедру. Сделать несколько кругов под счет или приговаривая: «Тик-так, тик-так». Задачу можно усложнить: пальцы руки касаются плеч (одноименно), затем перекрещиваем руки, в таком положении перемещаем руки на колени и снова перемещаем руки на одноименные колени (правая к правой, левая к левой).
- **«Роботы»:** Ходим по прямой, как роботы. Руки и ноги прямые. Делаем шаги вперед (левая нога-левая рука). Шагаем вперед с разноименными руками и ногами (левая нога – правая рука).
- **«Цепь»:** Дети становятся в круг, правую руку сжимают в кулак, левую открывают ладонью к соседу. Далее дети приставляют свои руки к рукам соседа – правую руку протягиваем к соседу справа, левую – к соседу слева. Кулаки оказываются в ладонях. Меняем руки – теперь левая рука сжата в кулак, а правая раскрывает ладонь. Цепь снова замыкается.
- **«Ладушки».**

# Развитие графического навыка.

Для развития графического навыка следует использовать следующие упражнения:

- Графический диктант,
- Силуэтные штриховки,
- Копирование узоров
- Рисование линий (прямые и фигурные дорожки, по точкам, по контурам и клеточкам



# *Массаж и самомассаж.*

- **Поглаживающие движения** от кончиков пальцев до середины предплечья. Тыльная сторона ладони массируется несколько минут.
- **Щипцеобразные поглаживания.** Берется каждый палец и по нему требуется пройти щипцеобразными движениями. Необходимо массировать боковые поверхности и ладонь.
- **Круговое растирание.** Ладонь ложится тыльной стороной на стол. От ногтевой части продвигаться нужно к кисти. При этом обязательно промассировать каждый пальчик круговыми движениями. Растираются также боковые поверхности.
- **Массаж при помощи массажного мячика.** Катаем в ладонях, по тыльной стороне ладони, массируем отдельно каждый палец (можно сказать ребенку за что отвечает каждый палец: мизинец – это твое внимание, безымянный палец – это память, средний – отвечает за математику, указательный – это твоя логика, и большой палец – фантазия).
- Массаж и самомассаж при помощи карандаша, шишек ели, грецкого ореха и т. д.

# Речедвигательная гимнастика.

- «Домик»: Посмотрите: это дом – (протянуть обе руки вперед ладонями вверх, показывая на дом) С крышей, дверью и окном, (показать руками крышу, дверь и окно) И с крылечком, и с трубой, (шагать по «ступенькам», высоко поднимая колени, и вытянуть правую руку вверх, изображая трубу) Цвет у дома – голубой. Заходите смело в дом! («распахнуть дверь» правой рукой) – Приглашаете? Войдем! (шаг на месте) (Н. Голь)

- «Весна»:

Улыбаются все люди (*Дети поднимают руки над головой и ритмично хлопают.*) Весна, весна, весна!

Она везде, она повсюду (*Делают ритмичные повороты туловища.*) Красна, красна, красна.

По лугу, лесу и полянке (*Ритмично шагают на месте.*) Идет, идет, идет.

На солнышке скорей погреться (Взмахивают обеими руками к себе) Зовет, зовет, зовет.

И в ручейке лесном задорно (*Ритмично щелкают пальцами рук.*) Звенит, звенит, звенит.

По камушкам в реке широкой (Потирают ладони) Журчит, журчит, журчит.

Разносит запахи повсюду (*Делают из пальцев «бутон», ритмично сжимают и разжимают пальцы.*) Цветов, цветов, цветов.

И все живое сразу слышит

Весенний зов!