

Рекомендации для родителей по развитию мелкой моторики и графомоторики у детей с задержкой психического развития

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. Относительно **моторики** кистей и пальцев **рук** часто применяют термин ловкость.

Область **мелкой моторики** включает большое количество разнообразных движений: от **простых** жестов (например, захват игрушки) до очень сложных движений (например, писать и рисовать).

Мелкая моторика влияет на многие важные процессы в развитии ребенка: речевые способности, внимание, мышление, координацию в пространстве, наблюдательность, память (зрительную и двигательную), концентрацию и воображение. Ведь центры головного мозга, отвечающие за эти способности, непосредственно связаны с пальцами и их нервными окончаниями.

Дети, которые регулярно выполняют упражнения на развитие мелкой моторики, раньше начинают говорить: у них быстрее формируется правильная речь и реже встречаются логопедические дефекты речи. В школе у них быстрее идет формирование навыков письма и реже встречается дисграфия (нарушение письма).

1. Для развития мелкой моторики рук у детей с ЗПР необходимо начинать с пальчиковой гимнастики для рук, учитывая мышечный тонус (гипотонус, гипертонус).
2. Использовать игровые формы для развития интереса у ребенка и повышения технического тонуса детской руки.
3. При выборе упражнений опираться на возрастные особенности детей с ЗПР, а также особенности памяти, мышления, восприятия, воображения.
4. Необходимо научить правильно сидеть за столом, пользоваться письменными принадлежностями, ориентироваться на листе бумаги.

5. Развитие мелкой моторики рук следует начинать с ведущей руки, потом развивать другую руку, затем обе руки.
6. Сначала рекомендуется начинать писать в альбоме, простым карандашом, перед тем как приступить к письму, сделать пальчиковую гимнастику.
7. Работа в тетрадях в большую клетку: познакомить, что такое «клетка»; показать направление письма (слева направо); место начала буквы (сколько клеток отступить); научиться определять части страницы, границы строк.
8. Переход к письму в клеточку меньшего размера, а затем к линейке, но дети с задержкой психического развития обычно не доходят до этого этапа.
9. Для закрепления моторных навыков использовать раскраски с крупными, четкими изображениями букв и цифр.
10. «Прописи» должны быть тщательно подобраны педагогом и рекомендованы родителям.
11. Строго соблюдать организационно – гигиенические требования к письму (осанку, зрение).
12. Работу проводить систематически 2-3 раза в неделю по 5-7 минут.
13. Рабочая атмосфера должна быть спокойная, доброжелательная, способствующая достижению коррекционных целей.

Существует множество игр и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук ребенка. Все они очень разнообразны по сложности, интересности, доступности.

Игры с мелкими камешками, пуговицами, бусинками и крупой

Игры с мелкими камешками, пуговицами, бусинками и крупой оказывают на организм ребёнка превосходное развивающее, оздоравливающее и тонизирующее действие. Однако проводиться они всегда должны под присмотром кого-то из взрослых, чтобы ребёнок случайно не поранился или не съел что-то из вышеназванных предметов.

К таким играм относятся:

- Рисунки из крупы. Берётся кусочек картона, и ребёнок рисует на нём любое изображение, например, солнышко. Затем нужно взять самый безопасный клей и нанести его по контуру рисунка, а ребёнок должен положить на эти линии, например, горох, фасоль или гречку. Такая игра служит прекрасной тренировкой мышц кистей и пальцев.
- Упражнение с использованием щипцов. Нужно дать ребёнку щипцы и попросить его складывать в бутылку, имеющую узкое горлышко, бусинки, горошинки и т.п.
- Упражнение с использованием пинцета. Ребёнку даётся пинцет, и он с его помощью перекладывает из какой-то одной ёмкости в другую и сортирует маленькие игрушки или ту же крупу. Кроме этого, очень эффективно, если малыш будет перекладывать пинцетом небольшие игрушки или крупу в какую-то фигурную ёмкость, к примеру, в формочку для льда или выпечки пирожных.
- Сортировка мелких предметов по размеру, форме и цвету. Попросите ребёнка рассортировать крупу, пуговицы или бусинки по цветам, размеру или форме.

«Пальчиковые» игры

«Пальчиковые» игры представляют собой своеобразную инсценировку каких-либо историй, чаще всего, рифмованных, с использованием пальцев. Начинать играть в такие игры можно даже до одного года, а затем продолжать, немного усложняя движения пальцев. Играть же можно вплоть до окончания младшего школьного возраста.

Большинство таких игр подразумевает использование двух рук, благодаря чему дети начинают разбираться в том, что такое «вниз», «вверх», «влево», «вправо» и т.д. Для получения наибольшего эффекта, эти упражнения для пальцев необходимо выстраивать таким образом, чтобы попеременно менялись напряжение, расслабление, сжатие и разжимание

кистей рук, а также были задействованы изолированные движения всех пальцев.

Лепка из глины, пластилина или солёного теста

На сегодняшний день является общеизвестным фактом, что работа с такими «материалами» как глина, пластилин и солёное тесто прекрасно развивает мелкую моторику, а также замечательно воздействует на воображение.

Что можно делать:

- Оклеивать пластилином стеклянные бутылки и придавать им форму чайников, ваз, кувшинов и т.п.
- Выкладывать из пластилина в форме шариков, колбасок на картоне или фанере конкретные заданные рисунки
- Делать отпечатки на глине, тесте или пластилине, надавливая на них пальцами, игрушками, монетками, пуговицами и т.д.
- Лепить шарики, колечки, колбаски, затем разрезать на отдельные кусочки, а после снова составлять вместе (можно придавать форму отдельным кусочкам)
- Делать несколько разных деталей и составлять из них композицию (подготавливать элементы можно самим, а уже после этого давать их ребёнку для работы)

Упражнения с применением дополнительных предметов

Помимо того, что упражнения с применением дополнительных предметов являются очень увлекательными и занимательными, они превосходно способствуют развитию пространственного воображения.

Среди таких игр выделяются:

- **Мозаика.** Для начала хватит того, что малыш просто будет вставлять элементы мозаики в основу. Впоследствии следует задавать конкретное изображение или форму, чтобы ребёнок её выкладывал. Идеальным вариантом будет мозаика с разными шляпками.

- **Счёты.** Давайте ребёнку задание перекладывать колечки счёт с одного края на другой. Для развития счётных навыков можно также сдвигать колечки по порядку.
- **Нитки.** Здесь имеется в виду обычное наматывание и разматывание ниток на различные предметы. Можно, к примеру, заранее выбрать фигурки каких-либо животных, а ребёнок будет обматывать их нитками, придавая окраску. Эти же фигурки можно использовать для игр.
- **Скрепки.** Чтобы играть в эту игру, потребуются обычные разноцветные скрепки и несколько листов цветной бумаги. Задание заключается в том, чтобы собрать в небольшую пачку листочки одного цвета, а после скрепить их такой же скрепкой.
- **Болты и гайки.** Не требуется ничего не обычного – только крупные болты и гайки. А смысл игры ещё проще – накрутить гайки на болты.
- **Прищепки.** Берутся прищепки и цепляются на верёвку, картон или любую другую основу. Задание может быть также усложнено: на основу и прищепки наклеиваются какие-нибудь опознавательные знаки, например, цветные карточки или буквы, а ребёнок цепляет прищепки к соответствующим основам.

В действительности, данный список игр на развитие мелкой моторики не является исчерпывающим. С этой целью вы можете найти какие-то другие игры или же придумать свои. **Помните, что для развития моторики подходит всё, что угодно: вода, песок, шнурки, проволока, бумага и т.д.**