

Консультация для педагогов
«Мелкая моторика как условие физического развития ребенка в ДОУ»

Инструктор по ФК – Королева Е.О.

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения.

Поэтому очень важно уже с самого раннего возраста развивать у ребёнка мелкую моторику, причем и на занятиях физкультурой в детском саду. Мелкая моторика рук – это разнообразные движения пальчиками и ладонями, а крупная моторика – движения всей рукой и всем телом.

Работая с детьми дошкольного возраста, я сталкиваюсь с такими проблемами детей, как слабое развитие кисти рук, слабое запоминание цвета, формы, нарушение моторики рук, у таких детей преобладает медлительность выполнения движений, наблюдается скованность. Ребенок при выполнении заданий начинает капризничать, у него ухудшается настроение.

Понимая важность этой проблемы, я поставила перед собой цель: развивать мелкую моторику и координацию движений рук у детей дошкольного возраста через игровую форму физических упражнений.

В работе с детьми с необходимо уделять большое внимание физическим упражнениям, способствующим развитию руки ребёнка. В упражнениях и играх применяются разнообразный спортивный инвентарь:

- мячи разного диаметра;
- обручи;
- кегли;
- ленты;
- флажки
- массажными мячами, валиками и т. д.

Физические упражнения, направленные на развитие руки ребёнка проводятся:

- во время утренней гимнастики;
- на физкультминутках;
- на занятиях физкультурой;
- во время подвижных игр на прогулках, и т.д.

Такие занятия позволяют развивать координацию движений всех звеньев рук и тренировать мелкие мышцы рук. Преимущество этих упражнений по сравнению с другими видами детской деятельности (рисованием, лепкой, аппликацией и т. п.) заключается в одновременной тренировке обеих рук. Даже если приходится выполнять большое количество упражнений, непосредственно направленных на развитие тонких и точных движений рук, дети никогда не жалуются на усталость, т. к. все упражнения носят большей частью игровой характер.

Развитию силы кистей рук способствуют упражнения с кистевым экспандером. Количество повторений должно быть посильным и не вызывать сильного утомления мышц.

Также полезно проводить с детьми ежедневные специальные упражнения для пальцев и кистей рук, например: сжимать руку в кулак и разжимать, показывать пальцы по одному, постукивать двумя пальцами попеременно по гладкой поверхности. Такие занятия совершенствуют моторику рук, укрепляют мышцы пальцев, тонкие, мелкие движения становятся более точными, быстрыми и ловкими.

Все задания на занятиях по физической культуре лучше начинать с упражнений, которые будут получаться у ребёнка, и доставлять ему удовольствие. Упражнения выполнять регулярно, в игровой форме.

Инструкция по выполнению упражнений должна быть простой, короткой и точной. Её повторение, а также проговаривания действий в процессе выполнения облегчают работу детей.

Пальчиковые игры развивают у детей способность работать руками под контролем сознания, у них совершенствуется мелкая моторика рук, точные движения пальцев, развивается глазомер.

Игры с пальчиками развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

Работа по развитию мелкой моторики рук должна проводиться регулярно, только тогда, будет достигнут наибольший эффект. Задания должны приносить радость, не допускать скуки и утомления.

Заключение

Благодаря занятиям по физической культуре, где много упражнений, направленных на развитие мелкой моторики у детей наблюдается положительная динамика, что свидетельствует о положительном влиянии тренировки мелкой моторики на общее физическое развитие детей.

Игры

Дети приходят на занятие и не могут успокоиться нужно их внимание переключить, а как? Поиграть пальчиками: сделать пальчиками поочередно кружок, начиная с указательного, поздороваться пальчиками, сделать массаж пальчикам(потянуть пальчик за основание, затем за середину, за ногтевую пластинку – сбоку двумя пальчиками другой руки) и внимание детей сосредоточилось, дети увлеклись, услышали вас.

Спортивные эстафеты с предметами: «С льдинки на льдинку», «Передай мяч», ведение мяча, покати обруч,

Пальчиковая гимнастика **«Оркестр»** только с помощью пальчиков изобразить различные инструменты оркестра: шумовые, клавишные, ударные.

Самомассаж пальцев рук:

*Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу,
Поздоровуюсь с ним крепко
И вытягивать начну.
Пальчик с пальчиком сложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Выпушу я пальчики,
Пусть бегут как зайчики!*

Упражнение-игра с платком:

1. «Фокусник». Держим платок в руке и медленно начинаем собирать его в кулак, работая только пальцами, пока он полностью не исчезнет в кулаке. Затем можно повернуть кулачком, показав при этом, что платка нет. Дунуть, подбросив платок и поймать этой же рукой. Вариант: прятать платок в кулак, поочередно толкая его пальцами другой руки в зажатый кулак.

2. «Постираем платок». Имитируем движения стирки платка, в наклоне имитируем движение полоскания, держим платок большим и указательным пальцами, имитируя прищепку. Затем поочередно, чуть подбрасывая платок, меняем пальчики, перехватывая его.

Упражнения с обручем:

1. «Руль». Повороты направо, налево, выполняем, не поворачивая туловища.
2. «Домик». Обруч поднимаем над головой, опуская медленно на плечи.
3. «Юла». Вращения вертикально поставленного обруча пальцами руки.
4. «Зеркало». Обруч держим перед собой, «доброе зеркало» – руки выпрямляем, «злое зеркало» – переворачиваем обруч, руки сгибаем.

Упражнение с прищепками:

1. «Лесные жители». На заранее вырезанные трафареты животных закрепляем прищепки и изображаем образ животных: заяц, еж, медведь, лиса и т.д.
2. «Мамины помощники». Развешивание на прищепки платков или других предметов одежды.
3. «Прятки». Закрытыми глазами найти прищепки, закрепленные заранее на одежде.
4. «Сказочка» Совместно с детьми разыгрывается сюжет знакомых сказок, при этом роль персонажей обыгрываются прищепками, голосом, имитацией в движении.

Упражнения с нестандартным оборудованием, канатом, на шведской стенке, турнике:

1. **«Минибаскетбол».** Упражнения на развитие координации, глазомера, крупной моторики рук. Выполнение упражнений поэтапное, от простого к сложному.

- вращение, раскачивания в разных направлениях.
- ловля мячика рукой, в сетку.

2. **«Волшебная палочка».** На небольшую палку прикрепляется веревка длиной от 1 до 3 метров, на конце можно закрепить мяч или машинку. В игре – эстафете ребенок накручивает на палку веревку, работая одновременно двумя кистями рук.

3. **«Перетяжки».** Перетягивание каната, можно использовать палку – эти упражнения развивают силу мышц рук.

4. **«Ловкие обезьянки».** Лазание на шведской стенке, висы на перекладине – это самые лучшие упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, профилактика плоскостопия.

Упражнения с пособием «Облачко»

«Карусель»

Дети вместе с воспитателем расстилают и натягивают «облачко» по всей окружности. Каждый ребенок берётся за цветной сектор одной рукой. Дети вместе с воспитателем двигаются по кругу и произносят слова:

Еле-еле, еле-еле

Завертелись карусели.

А потом, потом, потом,

Все бегом, бегом, бегом.

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите.

Раз, два, раз, два-

Повернулась детвора.

Игра повторяется со сменой направления 4-6 раз.

«Солнышко и облачко»

Дети держат натянутое полотно за петельки двумя руками. На «облачко» бросается мяч большего размера по отношению к отверстию на середине пособия. Дети, совместными действиями натягивая или ослабевая материал, стараются закатить мяч в середину. После того как мяч закатили, ребята по команде подбрасывают мяч вверх так, чтобы мяч не упал на пол. Игра повторяется 5-6 раз.

Игра «Салют»

«Облачко» лежит на полу, дети набирают мячики из бассейна двух цветов (желтые – мальчики, красные – девочки) берутся двумя руками за облачко и медленно поднимают и опускают его на счет «раз, два, три». После слова «три!» бросают мячики вверх, опускают «облачко» на пол и разбегаются собирать мячи. Мячики собираются, и игра повторяется снова.

«Орех» Прокатчу я свой орех По ладоням снизу вверх, А потом обратно, Чтоб стало мне приятно. Я катаю мой орех, Чтобы стал крутлее всех. (Движения соответствуют тексту) 	«Колкие иголки» У сосны, у пихты, ёлки Очень колкие иголки. Но ещё сильнее, чем ельничек, Вас уколет можжевельничек. (катаем мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем ускорившись топки) 	«Игра с ёжиком» Ёжик выбыл из сил – Яблоки, грибы носил. Мы потрём ему бока – Надо их размять слегка. А потом погладим ножки, Чтобы отдохнул немножко. А потом почешем брюшко, Пощекочем возле ушка. Ёж в лесочек убежал, Нам «Спасибо» пропонул. (Жалею ёжика – гладим, трём бока, разминаем, чешем, щекочем, катаем по столу с нажимом) 	«Испечём мы каравай» Месим, месим тесто, (сжимаем мяч, мяч в правой руке) Есть в печи место. (перекладываем в левую руку и сжимаем) Испечём мы каравай (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками) Перекладывай, валяй! (катаем мяч между ладонями) 	«Этот шарик не простой» Это шарик не простой: Весь колючий вот такой. Меж ладонками кладем, Им ладонки разотрём. Вверх и вниз его катаем, Свои руки развиваем! Можно шарик катать по кругу, Перекидывать друг другу. Раз, два, три, четыре, пять Нам пора и отдыхать! (Движения соответствуют тексту) 	«Мячик» Я мячом круги катаю, Взад-вперёд его гоняю. Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну. А теперь последний трюк – Мяч летает между рук! (Движения соответствуют тексту) 
--	---	--	--	--	--

Массажер «Су-Джок» – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Игровой самомассаж с массажером проводится в виде 5-ти минутных упражнений между основными частями занятия (динамических пауз).

Упражнения на расслабление пальцев и кистей рук:

- «Погладим котёнка» – плавные движения, иллюстрирующие соответствующее действие, выполняется сначала одной рукой, потом другой. (3-5 раз).
- «Зайчик» – и. п. : рука опирается на локоть; выпрямляются и разводятся в стороны указательный и средний пальцы, остальные пальцы зажаты в кулак.
- «Кольцо» – и. п. то же; большой и указательный пальцы соединяются в кольцо, остальные пальцы выпрямляются и разводятся в стороны.

Примерные упражнения с применением массажера «Су-Джок» :

Прямолинейные движения колючего шарика:

– По тыльной и ладонной стороне кисти рук (предварительно попросить ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки). Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

Круговые движения по ладони:

- Сначала одной руки;
- Потом другой руки.

Спиралевидные движения:

- По тыльной и ладонной поверхностям кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

Зигзагообразные движения:

- По ладоням обеих рук (можно использовать игровой образ в общении с детьми: обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами – крона).

Слабое покалывание всех пальцев:

- Подушечек одной руки;
- Подушечек другой руки.

Упражнения с различными малыми мячами

п/п	Упражнения	Коррекционная направленность
	С малыми мячами (резиновый, теннисный и др.): а) Перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую, б) Подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя. в) Подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя. г) Подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета	Координация движений кисти, концентрация внимания, следящие движения. Концентрация внимания, дифференцировка усилий во времени и пространстве
	Высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом	Тонкая дифференцировка усилий кисти, согласованность движений рук и дополнительных движений во времени и пространстве. Переключение внимания
	а) Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. б) То же, но ловля правой (левой) рукой	Дифференцировка усилий, зрительный анализ зависимости высоты отскока мяча от силы и направления удара, ориен
	а) Удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, б) То же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом	Дифференцировка усилия и направления движения, регуляция мышечного направления, быстрота переключения, пространственная точность
	а) Круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках, б) Поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой, в) Одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол	Подвижность в лучезапястном суставе, распределение внимания, тонкая дифференцировка временных, силовых и пространственных характеристик движения, одновременное решение двух двигательных задач (правой и левой)
	а) Поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный), б) Удары разными мячами о стену, в) Подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую, г) Подбрасывание правой и ловля правой д) Подбрасывание левой и ловля левой, е) Броски мяча в цель с близкого расстояния	Дифференцировка тактильных ощущений, дифференцировка двигательных реакций в ответ на разные раздражители, точность движений, соразмерность движения кисти и пальцев, распределение внимания
	Метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м. Метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными	Дифференцировка тактильных ощущений, усилий и расстояния. Ручная ловкость, быстрота реагирования на

	по весу и материалу	переключение, скоростно-силовые качества
	То же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз	Дифференцировка тактильных ощущений, сопоставление усилия и пространства, способность зрения различать расстояние, скоростно-силовые качества

Игры с использованием нестандартного оборудования:

1. “Соберись в букет” - дети под музыку выполняют подскоки с листочками в руках, с окончанием музыки должны встать около “пенечка” (“таблетки” из оборудования “Альма”) того цвета, какого листочки.
2. “Найди свой цвет” - дети под музыку бегут по залу с листочками в руках, кружатся, выполняют подскоки. С окончанием музыки встают около “таблетки-пенечка” такого цвета, какого у них листочки (руки вверх).
3. “Найди себе пару” - у детей листочки в руках. Они выполняют подскоки под музыку, различные ритмические движения, кружатся, бегут по залу мелкими семенящими шагами. С окончанием музыки должны найти пару с такими же (по цвету) листочками в руках.
4. “Кто быстрее соберет” - игра-аттракцион. На полу в обруче рассыпаны капсулы от киндер-сюрпризов или цветные крышки от пластиковых бутылок. Дети по сигналу собирают их в ведро – кто быстрее. Вариант 2: собирают капсулы или крышки с завязанными глазами.
5. “Чья команда быстрее” - игра-аттракцион (командная). То же, что и в игре 4, но участвуют несколько человек (2-3 или 3-4).
6. “Собери зерно” - игра-аттракцион. Крышки или капсулы от киндер-сюрпризов разбросаны по всему залу. Собирают командой в ведро или корзину. Одна команда крышки, другая – капсулы.
7. “Собери цветок” - игра-аттракцион. По всему залу разложены лепестки и сердцевина цветка. Каждая команда (кто быстрее) должна быстро собрать лепестки и из них выложить цветок.
8. “Найди свой цветок” - дети под музыку выполняют подскоки, шаги прямого галопа, ритмические движения; с окончанием музыки должны быстро встать около определенного цветка, на какой укажет ведущий (цветок определенного цвета или можно дать название цветку, например - красный мак, желтая ромашка).
9. “Чья команда быстрее соберет шишки” - игра-аттракцион. В обруче лежат шишки (равное количество). По сигналу дети собирают шишки в ведро, кто быстрее. Участвует 2-3 команды по 2-3 человека в каждой.
10. “У медведя во бору” - по залу разбросаны шишки. Дети ходят по залу, собирают шишки и говорят слова: “У медведя во бору шишечки в лесу беру, а медведь не спит, он на нас рычит”. Как только скажут последние слова – убегают в “домик”, медведь их догоняет. Пойманные - выбывают из игры.
11. “Лети, как бабочка” - у детей в каждой руке “бабочка” на ниточке. Звучит музыка, дети разводят руки в стороны и летят, как бабочки (бегут легко, на носках). С окончанием музыки, приседают на корточки (“салятся на цветок”).
12. “Чья бабочка быстрее прилетит на цветок” - командная игра. Дети летают, как бабочки по залу. В руках у них “бабочки” на ниточках. С окончанием музыки команды быстро летят к своему “цветку” (заранее обговаривают у кого какой цветок).
13. “Колпачок” - используют в качестве пособия для профилактики нарушения осанки. Дети встают на одну линию, на голову ставят колпачок. По команде идут до ориентира. Выигрывает тот, кто не уронил колпачок.
14. “Колпачок” - вариант 2. Дети встают в круг вокруг “колпачка” - ребенок на голове которого колпачок. Идут по кругу и говорят слова: “Дети шли, шли, колпачок нашли. Чок, чок, чок, чок! Где стоит твой колпачок? Не зевай, не зевай, колпачок занимай”. Кто быстрее встанет около “колпачка”, тот и надевает колпачок и встает в центр.
15. “Ловишки с лентами” или “Хвостики” - дети сзади прикрепляют ленточку, убирая один конец в шорты, под музыку бегают от ловишки. У кого ловишка сорвал “хвостик”, тот выбывает из игры. С окончанием музыки игра прекращается, дети выполняют упражнения на дыхание и выбирается новый ловишка.

16. “Чья дорожка длиннее” - можно проводить в виде эстафеты. У каждого участника в руке веревочка. Каждый добегают до ориентира и кладет веревочку, второй участник кладет веревочку рядом. Так повторяется до тех пор, пока участники эстафеты не выложат дорожку. Подводятся итоги чья команда быстрее закончит, и чья дорожка длиннее.

17. “Перепрыгни через ручейки” - параллельно кладутся две веревочки – “ручеек”. Можно выложить несколько ручейков разной ширины и провести соревнования – “Перепрыгни через ручейки”.

18. “Поймай рыбку” - игра-аттракцион. В каждом обруче равное количество рыбок. Дети садятся на стульчик или “пенечек” и ловят рыбу (кто быстрее поймает рыбку).

Примерный комплекс упражнений так же используемый на занятиях физкультурой с массажным мячом (по Ермаковой И. А.)

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням. 2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку) .

4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз) .

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку) .

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

7. Сожмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз) .

8. Переключайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Очень интересна детям пальчиковая игра "Гуляют наши пальцы", где тренируется координация движений пальцев рук, где в игровой форме дети прогуливаются по дорожке вместе с выдуманным маленьким человечком.

В конце занятия чтобы снять усталость и напряжение я использую такие зарифмованные пальчиковые игры как:

«Апельсин»

Мы делили апельсин.

Много нас,

А он один.

Дети сжимают и разжимают пальцы обеих рук в кулаки.

Эта долька - для ежа.

Эта долька - для стрижа.

Эта долька - для утят.

Эта долька - для котят.

Эта долька - для бобра

По очереди загибают пальцы, начиная с большого.

А для волка - кожура.

Сжимают пальцы обеих рук в кулаки

Он сердит на нас - беда; (грозят пальчиком)

Разбегайтесь – Кто куда!

Резко разжимают пальцы, сжатые в кулаки.

«Ладушки»

Ладушки, ладушки

(хлопайте в ладоши)

Где были?

У бабушки.

Спали на подушке

(руки положите под щеку),

Ели колобушки

(хлопайте ладошками по коленям)

Развитие мелкой моторики рук у детей младшего и среднего дошкольного возраста в рамках физкультурных занятий

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными становятся движения, в том числе и мелкая моторика руки.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер.

Мелкую моторику рук развивают различные игры с пальчиками, где необходимо выполнять те или иные движения в определенной последовательности; развивают также физические упражнения. Это разнообразные висы и лазание (на спортивном комплексе, по лесенке и т. д.). Такие упражнения укрепляют ладони и пальцы малыша, развивают мышцы. Малыш, которому позволяют лазать и висеть, лучше осваивает упражнения, направленные непосредственно на мелкую моторику.

Игры могут проводиться как коллективно, так и индивидуально. Наблюдая за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно с достаточной степенью точности оценить уровень физической подготовленности, степень развитости физических качеств, уровень зрелости нервных процессов.

Обычно ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память, внимание, связная речь. Поэтому работа по развитию мелкой моторики должна начинаться задолго до поступления в школу.

Поэтому упражнения и занятия, в которых участвуют маленькие пальчики ребенка, исключительно важны для его умственного и психического развития. Мелкая моторика, сенсорика, координация движений – ключевые понятия для периода младшего дошкольного возраста.

На своих занятиях по физкультуре в младшей группе, упражнения на мелкую моторику включаются на всех этапах занятия.

В начале занятия, например используется Игра «Солнышко – заборчик», во время разминки. Цель упражнения: разогреть и подготовить руки к работе.

А так же различные считалочки для пальчиков, например :

Считаем и загибаем пальчики.

Кто в деревне живет?
Лежебока – рыжий кот.
Маленький теленок,
Желтенький цыпленок,
Белая овечка,
Мышка под крылечком!
Раз, два, три, четыре, пять,
Их не трудно сосчитать!
Кто в лесочке живет?
Под корягой - старый крот,
За горой лисенок,
В ельнике - лосенок.
Под кустом – лисичка,
На сосне – синичка!
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальцы загибать!

В основной части занятия мной практиковались такие упражнения как:

Вис и лазание по шведской стенке, которые развивают силу хвата.

В процессе выполнения общеразвивающих упражнений, мной используются элементы пальчиковых упражнений. Например во время наклонов с гимнастической палкой на 1 – палка вверх, 2-наклон, положить палку на пол, 3 – разогнуться, руки вверх, пошевелить пальчиками, 4 – наклониться, взять палку.

Так же используются упражнения с хлопками над головой или за спиной и с массажными мячами, в частности массаж рук способом переката мячика одной рукой, вдоль другой руки от ладони до плеча и обратно. Это упражнение способствует развитию у детей мелкой моторики рук.

Развитие мелкой моторики рук у детей старшего дошкольного возраста в рамках физкультурных занятий

К 5-7 годам в основном заканчивается созревание соответствующих зон коры головного мозга, развитие мелких мышц кисти. Важно, чтобы к этому возрасту, ребенок был подготовлен к усвоению новых двигательных навыков, а не был вынужден исправлять, неправильно сформированные старые.

Дети охотнее занимаются, если все то, что им показывают и предлагают, носит игровой характер: сопернический дух, аккуратность выполнения.

В начале занятия детям предлагается самомассаж кистей и пальцев рук:

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки. Затем положение рук меняется.

2. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.

3. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.

4. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек.

5. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание.

В основной части занятия мной практиковались такие упражнения как:

Вис и лазание по шведской стенке, которые развивают силу хвата.

Во время общеразвивающих упражнений мной использовались упражнения для развития мелкой моторики рук с малыми мячами, с платочками, массажными мячами.

Перекатывание массажного мяча с старшей группе осуществляется не только по руке, но и через голову со сменой рук, начиная от ладони, к примеру, левой руки и заканчивая у ладони правой рук. Здесь практикуется и массаж пояса верхних конечностей, и развитие моторики движений пальцев.

Перекатывание мяча между ладоней осуществляется в ходьбе (обычной, на носках, приставным шагом).

В подвижных играх используются такие предметы для развития мелкой моторики рук, как прищепки, платочки, ленточки.

К примеру:

«Горелки с платочком»

Количество игроков: любое

Дополнительно: платочек

Игроки стоят парами друг за другом. Впереди водящий, он держит в руке над головой платочек.

Все хором.

«Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Глянь на небо,

Птички летят,

Колокольчики звенят!»

Дети последней пары бегут вдоль колонны (один справа, другой слева). Тот, кто добежит до водящего первым, берет у него платочек и встает с ним впереди колонны, а опоздавший “горит”, т. е. водит.

В конце занятий используются малоподвижные игры на развитие мелкой моторики рук.