

## ***“Рука является вышедшим наружу головным мозгом”***

***И. Кант***

Давайте отвлечёмся немного и проведём небольшой эксперимент: сожмите руки в кулак, а теперь выкиньте по одному пальчику из кулака. Как свободно даётся вам это упражнение? И чуть по сложнее: выставили ладошки, соедините по два пальца: безымянный с мизинцем, а указательный с средним пальцами; безымянный с средним, а остальные врозь.

Чем больше мы развиваем мелкую моторику, чему способствуют игры, направленные на развитие мелкой моторики, тем больше и лучше развивается наш головной мозг. Функция кисти уникальна и универсальна. Она – основной орган труда во всем его многообразии. Рука настолько связана с нашим мышлением, с переживаниями, трудом, что стала вспомогательной частью нашего языка. Все то, что есть в человеке неуловимого, невыразимого, что не находит слов, ищет выражение через руку. Жест, как слово, может возвысить человека, успокоить, оскорбить, приласкать, вселить веру в правое дело, подтвердить слова, сделать их более весомыми.

Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее.

Развитие мелкой моторики пальчиков полезно не только само по себе, в настоящее время много говорят о зависимости между точным движением пальцев рук и формированием речи ребенка. Слаженная и умелая работа пальчиков помогает развиваться речи и интеллекту, оказывает положительное воздействие на весь организм.

Кисти рук — представители речевых центров мозга, при повышении их умелости и ловкости напрямую активизируются речевые функции — двойная польза!

С анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Поэтому развитие речи ребёнка неразрывно связано с развитием мелкой моторики.

Связь пальцевой моторики и речевой функции была подтверждена исследователями Института физиологии детей и подростков.

На сегодняшний день для определения уровня развития речи с детьми первых лет жизни проводят такой опыт: просят ребенка показать один пальчик, два или три («сделай вот так» – и показывают, как это нужно делать). Дети, которым удаются изолированные движения пальцев, хорошо говорят; если же пальцы напряженные, сгибаются и разгибаются только все вместе или, напротив, вялые («ватные») и не дают изолированных движений, то это – не говорящие дети. Таким образом, не услышав от ребенка ни одного

слова, можно определить, как у него развита речь. До тех пор, пока движения пальцев не станут свободными, развития речи добиться не удастся.

Тренировка мелкой моторики младенца может ускорять созревание речевых областей коры на 2 – 2,5 месяца, что для маленького ребенка очень много.

Ведь редко кто задумывается о том, что при отставании в развитии моторики кисти происходит сужение диапазона функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы и органов дыхания.

Речь не является врожденной способностью человека, она формируется постепенно вместе с развитием ребенка.

Еще во II веке до нашей эры в Китае было известно о влиянии действий руками на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и пальцев гармонизируют тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга.

На кистях рук расположено множество рефлекторных точек, от которых идут импульсы в центральную нервную систему.

Так, массаж большого пальца повышает активность головного мозга. Указательный палец связан с желудком, средний — с кишечником. Массаж безымянного пальца положительно сказывается на работе печени и почек, а мизинца — на работе сердца. Но не только восточные мудрецы, но и отечественные физиологи подтверждают связь развития рук с развитием мозга. В.М. Бехтерев в своих работах доказал, что простые движения рук помогают снять умственную усталость, улучшают произношение многих звуков, развивают речь ребенка. А известный педагог В.А Сухомлинский утверждал, что “ум ребенка находится на кончике пальцев”.

Только задумайтесь: такие простые манипуляции с пальчиками, а сколько пользы!

- Положительное воздействие на внутренние органы, тонизирующий, иммуностимулирующий эффект — это раз.
- Стимуляция мыслительных функций и речи — это два.
- Заряд положительных эмоций — это три.
- Снижаются депрессивные, тревожные проявления, агрессивности. Идет коррекция поведения и мыслительной деятельности, повышается активность и контактность.

У ребят, которые тяжело социализируются, с низким уровнем самооценки, тяжело идущие на контакт, положительные изменения в сфере личностного функционирования связаны с ростом самоуважения и самопринятия, креативности и контактности, улучшением понимания своих переживаний,

положительными изменениями в сфере ценностных ориентаций, а также улучшением познавательных навыков, межличностных отношений, ростом субъективной удовлетворенности разными сферами жизни.

## **Дидактические игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики**

### **Упражнение № 1 «Ладонка – замри!».**

**Цель:** развитие статистической координации движений пальцев рук, упражнение в удержании позы.

**Инструкция:** вытянуть руки вперед с разведенными пальцами и попробовать удержать 10 секунд. Если получается удержать позу, то руки положить на стол. Педагог может слегка приложить ладони на руки ребенка.

### **Упражнение № 2 «Привет - пока!».**

**Цель:** тренировка в сгибании и разгибании всех пальцев вместе и поочередно.

**Инструкция:** дети сгибают руки в локтях, держат кисти перед лицом, сгибают и разгибают пальцы одновременно, не сжимая их в кулачки. Далее сгибают и разгибают по очереди, начиная с большого пальца.

### **Игра № 3 «Путешествие пальцев».**

**Цель:** развитие и тренировка координации движений пальцев, развитие кончиков пальцев рук, развитие внимания.

**Материал:** лист бумаги, на котором изображены 2 домика в разных концах «островки» для передвижения пальцев.

**Ход игры:** ребенок устанавливает пальцы около первого домика. Затем начинает пальцами передвигаться по островкам до другого домика, не отрывая пальцы от другой «кочки».

**Правила:** 1) можно передвигаться, для начала, используя 2 пальца; 2) все пальцы должны участвовать; 3) нельзя отрывать первый палец, не переставив другой.

### **Игра №4 «Клад».**

**Цель:** развитие и тренировка координации движений пальцев рук, развитие кончиков пальцев рук, соотнесение цвета, развитие внимания.

**Материал** Ход игры: идти по кочкам строго по карте, которая находится над сундуком. Правило: 1) участвуют все пальцы; 2) палец первый не отрывать от кочки пока не перейдет другой палец.

### **Игра №5 «Успевай-ка!».**

**Цель:** развитие динамической координации, чередование движений рук.

**Ход игры:** (играют 2-10 человек) в процессе игры дети строят столбик из рук, производя различные общепринятые комбинации. Например, кулак – кулак – ладонь. Правило: Нельзя ошибаться. Рука, совершившая ошибку, убирается.

### **Игра №6 «Зайка и зеркало».**

**Цель:** совершенствование координации, автоматизации и плавности переключения.

**Инструкция:** левая ладонь кверху, делаем «козу». Сверху на нее накладываем правую руку, которая тоже изображает «козу» (тыльной стороной вверх). Выставляем вверх и вниз средние и безымянные пальцы обеих рук и двигаем ими в противоположные стороны.

### **Упражнение №7 «Скворечник».**

**Цель:** упражнение ладоней. Инструкция: ладони сложены вместе, пальцы смотрят вверх, локти - в разные стороны. Затем, не разжимая ладони и не опуская локти, опускают кисти рук вниз, прогибая запястья.

### **Упражнение №8 «Стул».**

**Цель:** развитие динамической координации, чередование движения.

Инструкция: левая ладонь вертикально вверх. К ее нижней части привлекается кулачок (большим пальцем к себе). Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук попеременно на счет раз.

### **Упражнение №9 «Стол».**

**Цель:** развитие динамической координации, чередования движений, развитие переключаемости. Инструкция: левая рука в кулачек. Сверху на кулачек опускается ладошка. Если ребенок легко выполняет это упражнение, можно менять положение рук: правая рука в кулачке, левая ладонь сверху кулачка. Можно делать попеременно на счет раз.

### **Упражнение №10 «Барабанщик».**

**Цель:** выработка навыка произвольных движений с отказом от двигательных стереотипов. **Инструкция:** отбивая по одному такту правой (левой) рукой, одновременно с тактом, отбиваем правой рукой, ударять по столу указательным пальцем левой руки.

### **Упражнение №11 «Усложненный барабанщик».**

**Цель:** выработка навыка произвольных движений с отказом от двигательных стереотипов, удержание позы.

**Инструкция:** положить перед собой правую (левую) руку с расставленными пальцами, поместить указательный палец на безымянный или средний на указательный (или наоборот) и слегка отстукивать темп.

### **Упражнение №12 «Плоскогубцы».**

**Цель:** активизация и подготовка пальцев рук для работы с предметами (ручкой, карандашом, ножницами).

**Инструкция:** ребенок зажимает края стола между прямыми пальцами (сжимать как можно сильнее). Упражнение выполняют несколько раз.

**Игра №13 «Чет-нечет».** **Цель:** развитие умения пространственной ориентировке на бумаге; воспитание эмоционального, положительного отношения к игре.

**Материал:** 2 ручки разного цвета, лист в клетку. **Ход игры:** на одном крае отмечается граница и на другом. Расстояние выбирается игроками произвольно. Игроки должны ходить по очереди, отмечая линией (прямые, по диагонали клетки) от конца к следующему концу клетки так далее. Выигрывает тот, кто дойдет первым до границы (косвенные границы).

**Помимо данных дидактических игр и упражнений, детям можно предложить различные задания с манипулированием предметов: обводка по контуру, штриховка, шнуровка, застегивание пуговиц, завязывание узлов, различные паззлы, мозаики, лего, конструкторы**

