

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района)

Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия Выборгского района  
(ТПМПК Выборгского района)

Просвещение родителей в области предупреждения и коррекции недостатков в  
физическом и психическом развитии и отклонений в поведении детей

Развитие моторики пальцев рук

Тонкая моторика рук - это разновидность движений, в которых участвуют мелкие мышцы рук. Эти движения не являются безусловным рефлексом, как ходьба, бег, прыжки, и требуют специального развития.

В первую очередь развитие тонкой моторики рук связано с общим физическим развитием ребенка. Поэтому ребенку необходимы разнообразные физические упражнения.

Постарайтесь ограничить ребенка в рисовании фломастерами. Они не требуют никаких усилий и не развивают мышцы пальцев рук. Предпочтительнее рисовать простыми и цветными карандашами.

Очень полезны для развития пальцев ребенка такие виды деятельности, как лепка из пластилина и глины, рисование и раскраска, Составление аппликаций, работа с ножницами (обязательно небольшого размера и с тупыми концами), пришивание пуговиц, выпиливание, нанизывание бус и бисера, забивание гвоздей, конструирование из мелких деталей, перебор зерен (гречки, риса) с одновременным движением ног (ходьба на месте) и чтением стихотворения или счетом до 10 и обратно.

Способы развития тонкой моторики рук

1. Выпрямить кисть, ладонь сомкнуть пальцы и медленно сжимать их в кулак. Поочередно выполнять каждой рукой
2. Руки положить на стол и поочередно сгибать пальцы: средний, указательный, большой, мизинец, безымянный. Выполнять поочередно каждой рукой.
3. Выпрямить кисть и поочередно присоединять безымянный палец к мизинцу, средний - к указательному.
4. Сжать пальцы в кулак и вращать кисть в разных направлениях. Сначала поочередно каждой рукой, затем двумя руками одновременно.
5. Сгибание и разгибание пальцев. Пальцы разомкнуть как можно шире, затем сомкнуть и так продолжать дальше поочередно каждой рукой, затем обеими руками.
6. Положить руки ладонями вверх. Поднять по одному пальцу сначала на одной руке, потом на другой. Повторить это упражнение в обратном порядке.

7. Ладони лежат на столе. Поочередно поднять пальцы обеих рук, начиная с мизинца.
8. Зажать карандаш средним и указательным пальцами. Сгибать и разгибать эти пальцы.
9. Положить на стол 10-15 карандашей или палочек. Одной рукой попытаться собрать все карандаши (палочки). При этом нельзя помогать другой рукой и надо стараться брать карандаши по одному. Вместо карандашей предложите ребенку собрать пуговицы, горошинки и другие мелкие детали (предметы).
10. Зажать карандаш между средним и указательным пальцами. Далее выполнять движения так, что сначала оказывается сверху средний палец, потом указательный.
11. Дайте ребенку два небольших шарика или грецких ореха. Попросите его покатаь их между ладонями (пальцы прямые) в одну и другую сторону. А затем пусть попробует перекатывать их пальцами одной руки, вращая шарики то в одну, то в другую сторону.
12. Быстро коснуться кончиками пальцев большого пальца сначала в одну сторону, начиная с мизинца, затем в другую сторону, начиная с указательного пальца. Сначала одной рукой, потом другой рукой, затем сразу двумя руками.

По материалам:

Н. И. Хромов Методы обучения детей с различными типами обучаемости (Практическое пособие), М.: Издательство Айрис-Пресс, 2007г.

Материал подготовил специалист ГБУ ДО ЦППМСП Выборгского района клинический психолог А.А. Воробей