



Памятка для родителей

«Развитие мелкой моторики пальцев и кистей рук»

Развивая мелкую моторику

ВАЖНО:

- Для штриховки или раскрашивания необходимо иметь альбомы и раскраски;
- Простой и цветные карандаши должны быть мягкими;
- Особое внимание следует обратить на правильный захват карандаша ребенка и положение кисти руки во время работы;
- Не допускать поворачивания листа или тетради при выполнении задания;
- Обращать внимание на позу ребенка при рисовании;
- Обращать внимание ребенка на направления линий при раскрашивании и прописывании (*сверху вниз, слева направо*).

Для подготовки детей старшего дошкольного возраста к обучению выделены два направления развития мелкой моторики:

Пальчиковый игротренинг;

- Формирование графомоторных навыков;

К задачам развития мелкой моторики относятся:

- Ослабление напряжения в мышцах кистей и пальцев рук;
- Умение расслаблять и напрягать мышцы кистей и пальцев рук;
- Формирование умения удерживать статическую позу, переключаться с одной позиции на другую;
- Развитие силы мышц кистей и пальцев рук, дифференцированных движений;
- Развитие зрительно- моторной координации.

Для решения задач по развитию мелкой моторики рук предлагаем несколько групп упражнений:

1. Самомассаж и массаж кистей и пальцев рук;



2. Пальчиковый бассейн;

3. Упражнения с маленькими шарами, мячами, ручным эспандером или грецкими орехами;

4. Упражнения и игры с пальцами;

5. Прописывание горизонтальных и вертикальных линий (коротких и длинных, копирование геометрических форм и других изображений (круг, квадрат, крест и др., копирование печатных букв...

6. Упражнения из практической жизни (*заимствовано из системы Монтессори*)

Запомните важное правило:

Все упражнения нужно выполнять в «обе стороны», то есть по очереди обеими руками.

- Переливание воды из стакана в стакан;
- Тоже, но на одном стакане сделайте метку, до какого уровня можно наливать воду, а в другой стакан налейте заведомо больше воды;
- Вместо переливания ребенок может пересыпать крупу из одной емкости в другую;
- Уход за живыми растениями в помещении и на улице (*посадка, рыхление, полив*);
- Мытье посуды (*не важно, настоящей или игрушечной*) тоже поможет развить координацию движений.