

Игры и упражнения, направленные на развитие зрительно-двигательной координации

Для овладения графическими навыками необходимо единство зрительной и моторной координации, которому способствует выполнение определенных упражнений. В эту группу были включены манипуляторные игры, направленные на развитие мелкой моторики.

Пальчиковые упражнения:

а) Пальчиковые упражнения без речевого сопровождения.

В начале занятия либо в его середине в форме физкультминутки в течение 3-5 минут может проводиться пальчиковая гимнастика.

Начинается она с разминки пальцев рук: их сжимания в кулак и разжимания. Движения производятся одновременно двумя руками. Для этого упражнения можно использовать резиновые игрушки. Повторяется оно 5 раз.

Затем следуют упражнения на расслабление пальцев и кистей рук:

«Погладим котенка» – плавные движения, имитирующие соответствующее действие; выполняется сначала одной, потом другой рукой (3-5 раз).

«Веселые маляры» – синхронные движения кистей обеих рук вверх-вниз с одновременным подключением кистевого замаха (3раза).

«Курочка пьет воду» – исходное положение: локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед с подключением кистевого замаха.

«Качаем лодочку» – исходное положение; пальцы сложены вместе; плавные движения кистей рук в горизонтальном направлении.

«Веселый оркестр» – имитация игры на различных музыкальных инструментах.

Далее предлагаются упражнения на удержание позы кисти руки:

«Флажок»

Четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) – вместе, большой палец опущен вниз. Тыльная сторона ладони к себе

«Пароход»

Обе ладони поставлены на ребро, мизинцы прижаты, а большие пальцы подняты вверх

«Грабли»

Ладони на себя, пальцы переплетены между собой, выправлены и тоже направлены на себя

«Лошадка»

Правая ладонь на ребре от себя. Большой палец кверху. Сверху на нее накладывается левая ладонь под углом, образуя пальцами гриву. Большой палец кверху. Два больших пальца образуют уши

«Гусь»

Предплечье вертикально. Ладони под прямым углом. Указательный палец опирается на большой. Все пальцы прижаты друг к другу

«Замок»

Ладони прижаты друг к другу, пальцы переплетены.

«Филин»

Ладонь сжата в кулачек. Большие пальцы вверх (ушки), указательные вместе (нос).

«Крокодил»

Ладонь выставлена вперед, горизонтально полу. Большой палец под ладонь. Указательный и мизинец согнуты (глаза) и прижаты соответственно к среднему и безымянному.

Развитию и совершенствованию произвольного внимания и автоматизации действий способствуют упражнения, состоящие из серии последовательных движений.

«Зайчик - кольцо»

Упражнение основано на переходе одной позиции в другую. Эти изменения позиций отрабатываются сначала одной рукой, затем второй, а в дальнейшем обеими руками вместе.

«Ладонь - кулак»

Кисть руки опускается на стол ладонью вниз, затем сжимается в кулак, далее детям предлагается выполнить это упражнение двумя руками сначала в симметричном режиме (правая рука - кулак, левая рука - кулак и т.д.), а затем в асимметричном (правая рука - «кулак, левая рука - «ладонь»). Усложнение задания может осуществляться за счет ускорения движений.

«Театр»

Можно разыгрывать «театр в руке». При этом детям предлагается разыграть сказку на пальцах. Каждому пальцу дается имя одного из персонажей.

«Знакомство»

Персонажи сказки знакомятся: к большому пальцу поочередно прикасаются другие пальцы (можно усложнять задачу за счет увеличения касательных движений и темпа прикосновений) .

«Вот и я»

Пальцы собраны в кулак. Детям называются имя одного из героев сказки. Они выпрямляют соответствующий палец. Возможно появление двух и более персонажей одновременно.

«Лесенка»

К кончику большого пальца левой руки прикладывается кончик указательного пальца правой руки, затем соединяются кончик указательного пальца правой руки с кончиком большого пальца правой руки, опять кончик большого пальца левой руки соединяется с кончиком указательного пальца правой и т.д. Причем, начинаются эти движения на уровне груди, и руки поднимаются все выше и выше. Такую же «лесенку» делаем большим и средним, большим и безымянным пальцами

в) Пальчиковые упражнения с речевым сопровождением.

«Пальчики в лесу»

Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистить стал
Этот пальчик резал
Этот пальчик ел,
Ну, а этот лишь глядел!

Взрослый держит перед собой левую руку ребенка, ладонью к себе, загибает мизинец, загибает безымянный палец, загибает средний палец, указательный и большой, щекочет ладошку.

«Домик»

Раз, два, три, четыре, пять
Вышли пальчики гулять
Разжимаем пальцы из кулака поочередно, начиная с большого)
Раз, два, три, четыре, пять
В домик спрятались опять.
(Сжимаем поочередно широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца)

«Прогулка»

При выполнении этой физкультминутки дети сидят на местах и ритмично двигают по поверхности стола (от себя к краю) прямые пальцы обеих рук.

Пошли пальчики гулять.

(Пальцы обеих рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу)

А вторые догонять.

(Ритмичные движения по столу указательными пальцами)

Третьи пальчики бегом.

(Движения средних пальцев в быстром темпе)

А четвертые пешком

(Медленное движение безымянных пальцев по поверхности стола)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обеими мизинцами)

А в конце пути упал.

(Хлопок обоими кулаками по поверхности стола)

«Человечки»

Еще одна физкультминутка, когда дети сидят на своих местах.

Указательный и средний пальцы правой руки опущены вниз и быстро двигаются по поверхности стола:

Побежали вдоль реки дети наперегонки.

(Движение указательного и среднего пальцев обеих рук по поверхности стола от себя к краю (повторить несколько раз))

«Засолка капусты»

Мы капусту рубим.

(Резкие движения прямыми кистями вверх и вниз)

Мы морковку трем.

(Пальцы обеих рук скаты в кулаки, движение кулаков к себе и от себя)

Мы капусту солим.

(Движения пальцев, имитирующие посыпание солью щепоткой)

Мы капусту жмем.

(Интенсивно сжимаем пальцы обеих рук в кулаки)

«Замок»

На двери весит замок.
Кто открыть его бы мог?
(Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в замок)
Потянули,
(Пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны)
Покрутили,
(Движения сцепленными пальцами от себя к себе)
Постучали,
(Пальцы сцеплены, основания ладоней стучат друг об друга)
И открыли.
(Пальцы расцепляются, ладони в сторону)

«Цветок»

Вырос высокий цветок на поляне.
(Руки в вертикальном положении, ладони друг к другу развести пальцы и слегка округлить их)
Утром весенним раскрыл лепестки.
(Развести пальцы рук)
Всем лепесткам красоту и питание
(Ритмичное движение пальцами вместе-врозь)
Дружно дают под землей корешки.
(Ладони опустить вниз и тыльной стороной прижать друг к другу, пальцы развести)

Упражнения с Монтессори-материалом, направленные на развитие мускулатуры рук и мелкой моторики, предназначенные для подготовки детей к письму

<Прищепки в корзинке>.

Ребенок ставит на свое рабочее место корзинку с прищепками. Взрослый предлагает ему вынимать прищепки одну за другой и, взяв каждую тремя пальцами, прищеплять на край корзинки. Ребенок работает самостоятельно. (многократное повторение движения: сжимания и разжимания с усилием бытовой прищепки, даёт отличную тренировку кончикам пальцев.)

2 вариант.

Детям предлагаются вырезанные фигуры и они дополняют прищепками недостающие детали (гриву и ноги лошадке; лепестки ромашке и т.д.)

<Капли в ячейках>

Перед ребенком ставится на стол поднос, на котором лежат платформа с ячейками и пипетка с <тугим> наконечником, а также банка с подкрашенной водой. Ребенок берет пипетку и, сжимая ее тремя основными пальцами, набирает воду из пузырька.

Затем он аккуратно переносит пипетку с водой к платформе и заполняет ячейку каплями, сжимая колпачок пипетки. После заполнения всей платформы капли с помощью пипетки отправляются назад в пузырёк. (Упражнение прекрасно тренирует точность мелких движений руки.)

<Перекладывание бусин пинцетом>

Перед ребенком ставится поднос с ячейками для бусин, пинцетом и чашкой с бусинками. Количество бусин совпадает с количеством ячеек. Ребенок берет пинцет и аккуратно, захватывая концами бусины из чашки, переносит их в луночки платформы. Когда платформа окажется заполненной, бусины с помощью пинцета перекладываются обратно в чашку.

<Вышивание на картоне>

Ребенку предлагается листок картона с нарисованными на нем линиями, на которых имеются отверстия, где будет проводиться иголка с ниткой, а также клубок шерстяных ниток и 1-2 толстых иглол для ковроткачества. Ребенок продевает нитку в отверстия. Рисунки могут быть простыми и более сложными.

3) Игры с использованием бус, пуговиц или кнопок.

Развитию мелких движений рук также способствуют упражнения с бусами, пуговицами или кнопками.

Можно использовать следующие игры:

«Бусы для куклы»

Педагог предлагает детям сделать украшения для кукол бусы. Раздает детям проволочки и бусы, показывает, как надо их нанизывать.

Первую бусинку дети одевают с помощью взрослого, далее работают самостоятельно.

<Наряди новогоднюю елку>.

Упражнение аналогично предыдущему, но детям предлагается сделать бусы для новогодней елки.

<Поезд>

Детям раздают вагоны для поезда выполненные из плотного материала или из картона, к каждому из которых с одной стороны пришита матерчатая петля, а с другой – пуговица. Взрослый предлагает собрать поезд.

<Сделай целую игрушку>

Ребенку дают вырезанные из картона и обтянутые тканью части зайца (любого животного), целую фигуру зайца, выполненную из тех же частей (части соединяются между собой с помощью пуговиц и петель). Дети составляют из частей целую игрушку, а затем играют с ней.