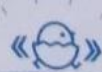


Подготовка руки дошкольника к письму.

Игры и упражнения



Вас, конечно же, волнует вопрос, как обеспечить полноценное развитие ребенка в дошкольном возрасте, как подготовить его к школе. Ученые считают, что для успешного овладения письмом необходимы координация движений, пространственные представления, чувство ритма.

У детей, поступающих в первый класс, еще недостаточно развиты мышцы кисти руки, координация движений пальцев, предплечья и плечевой части пишущей руки. Дети этого возраста еще плохо ориентируются в пространстве и на плоскости. Большинство из них путается в различении правой и левой сторон тела, особенно по отношению к другим людям. Наибольшие трудности выработки этого навыка встречаются у леворуких детей.

Причиной нарушений формирования навыка письма может быть неадекватная методика обучения. Поэтому задачей педагогов и родителей в дошкольном возрасте является не обучение письму, а подготовка ребенка к этой деятельности.

Для развития тонкой ручной моторики важно, чтобы ребенок систематически занимался разнообразными видами ручной деятельности (рисование, аппликация, лепка, выкладывание узоров из мозаики, конструирование из некрупных деталей). Полезны простые действия по самообслуживанию — застегивание пуговиц, завязывание шнурков на обуви, узелков на платке, а также помощь взрослым в сервировке стола, в уборке помещения.

В подготовке детей к обучению письму велика роль физических упражнений с предметами, проводимых в игровой форме.

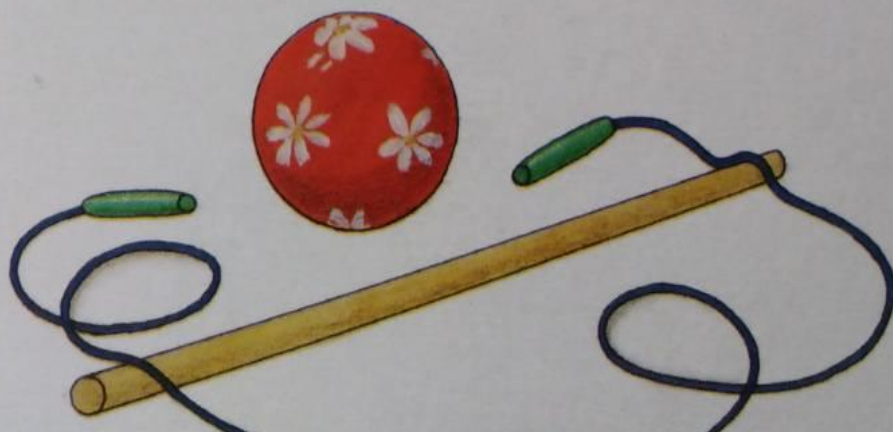
Палочка, мяч, скакалочка (веревочка) — предметы, которые дети разных народов и в разные эпохи использовали и используют в своих играх.

В процессе игровых заданий с предметами дошкольники закрепляют знания о материалах, из которых они сделаны (дерево, пластик, резина); оценивают их по размеру, весу, цвету; проговаривают действия, которые можно с ними выполнять (перекладывание, вращение, прокатывание, наматывание, складывание). Таким образом формируется словарный запас дошкольников.

Выполнение игровых заданий с предметами под счет, рифмовку, музыку, а также сочетание их с циклическими упражнениями (бег, ходьба) будут способствовать развитию чувства ритма, что также является важным при подготовке к овладению письмом.

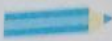
Предлагаемые игры и игровые упражнения адресованы детям старшего возраста (5—7 лет), но некоторые из них могут быть предложены в упрощенном варианте ребятам среднего (4—5 лет) и даже младшего (3—4 года) возраста.

В семье выполнение игровых заданий возможно ребенком самостоятельно при предварительном показе как в помещении, так и на воздухе (даже в процессе перехода из дома в детский сад и обратно). Более интересно и ценно, если с ребенком поиграет кто-то из взрослых или старших братьев и сестер. Игры можно проводить как в обыденной жизни, так и включать их в качестве конкурсов на семейных праздниках.




Игры и игровые упражнения с палочкой (длина палочки 35–40 см, диаметр 1,5–3 см)


Упражнения выполняются из исходного положения стойка ноги врозь или сидя на полу (на пятках; ноги врозь), сидя на стуле, на скамейке.

 **«Успей поймать».** Палочка расположена параллельно полу в поднятых вперед руках хватом сверху (4 пальца сверху, большой палец — вниз) за концы.

Разжать пальцы и поймать падающую палочку этим же хватом или хватом снизу (4 пальца снизу, большой — сверху).

Палочку можно держать двумя руками вертикально (перпендикулярно полу). В этом случае можно пытаться ловить предмет двумя руками, как с сохранением, так и с изменением их первоначального расположения, а также одной рукой.


 **«Подбрось, поймай, палку не роняй».** Палочку держать хватом снизу двумя руками за концы. Подбросить палочку вверх на высоту 10–15 см, поймать этим же хватом или хватом сверху. Можно попробовать усложненный вариант ловли предмета — перекрещенными руками, но для этого палочку следует подбросить чуть выше. Усложнить игровое упражнение можно выполнением его в ходьбе.

 **«Руки быстро меняй, палку ты не роняй».** Держать палку хватом одной рукой за середину перед собой (параллельно или перпендикулярно полу), другая рука на поясе. Быстро менять положение рук. Выполнять движение со счетом от 1 до 10.

В исходном положении сидя палку можно поставить на пол, поддерживая ее одной рукой за верхний конец. Выполнять аналогичные движения.

Это упражнение проходит интереснее в форме соревнования — «Кто быстрее меняет руки десять раз?» или «Кто не потеряет палочку, сменив руки десять раз?»



 **«Пропеллер».** Палочка в одной руке хватом за середину. Рука вверх или вперед, другая вниз или на пояс. Вращать палочку движением кисти с произнесением стихотворения:


Я пропеллер раскручу,
Над Землей взлететь хочу,
Посмотреть на все на свете
На такой большой планете.

Положить палочку на пол, немного побегать («полетать»). После этого можно спросить у ребенка, что он увидел в полете или хотел бы увидеть, что можно увидеть только с воздуха и, наоборот, только с земли. Вопросы позволят выявить интересы детей, позволят развить их воображение.

Выполнить движение другой рукой.



Игры и игровые упражнения с маленьким мячом (шариком) (диаметр 3–8 см)

 **«Не потеряй мяч».** Движения выполняются стоя или сидя на полу (ноги врозь; на пятках). Мяч в правой (левой) руке. Поднять руки вперед или через стороны вверх, переложить мяч в другую руку, одновременно произнести вслух слово «один», руки опустить. При передаче мяча из руки в руку в обратном направлении произнести слово «два». И так далее, сопровождая движение счетом от 1 до 10.

К указанным движениям можно добавить переключивание мяча из руки в руку за спиной, а также соединить все указанные движения в одно игровое задание — передача «перед собой — за спиной», «над головой — за спиной», что будет способствовать развитию памяти и внимания ребенка.

Сочетание переключивания мяча из руки в руку с ходьбой, прыжками на месте или с продвижением (вперед назад) будет способствовать не только развитию «ручной умелости», но и общей координации движений. Например, прыжки на месте ноги врозь — ноги вместе или прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Можно еще усложнить задание — продвигаться «змейкой» между расставленными на одинаковом расстоянии предметами.

▶ **«На одной ноге стою, мячик я передаю».** Выполняется из исходного положения — основная стойка (пятки вместе, носки чуть врозь) или стойка ноги вместе, руки вниз (вперед, в стороны, к плечам, за голову), мяч в правой (левой) руке. Поднять ногу, согнутую в колене, одноименную с рукой, держащей мяч. Переложить мяч в другую руку под коленом, произнеся вслух: «Один», начать счет, ногу опустить. Выполнять перекладывание мяча только под одной ногой десять раз. То же при подъеме другой ноги. Можно чередовать подъемы правой и левой ноги. Считать каждую передачу мяча.

Аналогичные движения можно выполнять перекрестно, когда мяч передается из правой руки в левую руку, под левой ногой и наоборот. Такой вариант выполнения упражнения позволит развивать межполушарное взаимодействие головного мозга ребенка.

При выполнении этого игрового упражнения не только развиваются мышцы кисти, но и всей руки, а также укрепляются мышцы туловища и ног. Это задание способствует развитию равновесия. Усложнение игрового упражнения осуществляется за счет добавления передач мяча за спиной и (или) выполнения его в ходьбе.

Более интересно игровые упражнения проходят в форме соревнования — «Кто быстрее выполнит десять передач мяча?» При выполнении движений без счета можно дать задание — «Кто не потеряет мяч, пока звучит музыка?»

▶ **«Ловкие пальчики».** Проводится сидя на пятках, мяч на полу около правого (левого) колена или сбоку под правой (левой) рукой. Выполнять прокатывание мяча по полу вокруг туловища, подталкивая его мелкими движениями пальцев руки. Выполнить 1—3 раза в одном направлении (по часовой стрелке или против часовой стрелки), затем в другом.

Ребенку можно предложить посоревноваться — «Кто быстрее?» Игра начинается из исходного положения — стоя ноги вместе. По сигналу — хлопку в ладоши, свистку, любой словесной команде — играющие быстро приседают, не касаясь коленями пола, берут удобной или указанной заранее рукой мяч, лежащий на полу перед стопами, и прокатывают его вокруг себя один раз, возвращая мяч в руку, которая начинала движение. Затем быстро встают и поднимают мяч вверх в знак окончания игры.



«Неделя». Проводится сидя на полу (на пятках; ноги скрестно — «по-турецки») или сидя за столом. Взрослый предлагает детям вспомнить названия всех дней недели.

Ребенок называет первый день — понедельник и подкручивающим движением пальцев руки (ведущей или заранее оговоренной) придает мячу вращательное движение, затем останавливает мяч и называет следующий день (вращает мяч) и так далее. После произнесения слов взрослый может назвать любой день недели, а ребенок называет следующий по порядку.

Если в игре принимают участие несколько игроков, то они по очереди называют по одному дню недели, затем все выполняют подкручивание мяча.

При проведении игры на воздухе вместо прокатывания мяча можно выполнить передачу предмета из руки в руку, обежать один раз вокруг стоящих в кругу игроков.

«Подбрось, поймай». Выполняется из исходного положения — стоя ноги врозь или сидя на полу (ноги врозь; на пятках; скрестно — «по-турецки»), сидя на стуле, скамейке. Мяч в правой слегка согнутой в локте руке перед собой, ладонь вверх. Подбросить мяч, поймать двумя руками. То же другой рукой.

Варианты:

Игровое упражнение «Корзиночка». Подбросить мяч — поймать его «в корзиночку» (ладонь развернута вверх, пальцы полусогнуты).

Игровое упражнение «Птичка ловит мошку». Подбросить мяч — постараться поймать его во время падения на уровне лица (шеи), направив руку вперед к мячу пальцами от себя.

Игровое упражнение «Экскаватор». Подбросить мяч — постараться поймать его, когда он находится ниже пояса, захватив пальцами, направленными вниз.

Ловить мяч бросившей его рукой, а также другой рукой.

Названия упражнений «Корзиночка» и «Экскаватор» можно использовать при выполнении бросков мяча одной рукой вниз.



Игры и игровые упражнения со скакалкой (веревкой)

► **«Волшебные превращения».** Исходное положение — стоя (ноги вместе или врозь). Скакалка, сложенная вдвое, — в одной (чуть согнутой в локте) руке перед собой. Вращать скакалку кистью руки вправо (влево), произнося слова:

Я скакалочку кручу,
Превратить ее хочу.
А во что? Я не скажу.
Лучше это покажу.

С окончанием слов присесть и сложить из скакалки любое изображение, после чего взрослый пытается отгадать задуманное.

► **«Змейка».** Исходное положение — стоя; скакалку держать одной рукой за конец перед собой, другой конец лежит на полу. Выполнять ходьбу спиной вперед (нога ставится с передней части стопы) с быстрыми перемещениями кисти вправо-влево, придающими скакалке колебательное движение, проговаривая слова:

Змейка шуршит, ползет, извивается,
Змейка меня догнать старается.
Только я очень быстро иду,
Только я очень быстро бегу.

Если за время передвижения скакалка не выпала из руки и не запуталась («змейка» не догнала), то можно продолжить движение бегом (на носках) спиной вперед. При повторении игрового упражнения руку поменять.



► **«Переправа».** Веревка натянута на высоте поднятых вверх рук ребенка (грудь, пояса). Выполнять ходьбу вдоль веревки (на носках, приставным шагом вперед, в полуприседе) прямо с перехватом рук на веревке. Вариант — идти боком приставным или скрестным шагом, выполняя перекрестный перехват рук. Для создания сюжетной линии используются слова, которые произносит взрослый или ребенок до упражнения. Если натянуть две веревки, то можно провести соревнование: «Кто быстрее переберется с одного берега на другой».

Берег — слева, берег — справа.
По веревке переправа.
Руки я переставляю
Над бурлящею рекой.
Эй, смелее! Кто со мной?

► **«Узелки».** Исходное положение — стоя или сидя на полу (на пятках; ноги врозь; скрестно — «по-турецки»), сидя на стуле, скамейке. Руки согнуты вперед, ладони наружу (от себя). Скакалка лежит на полу около ног ребенка или на ногах. По сигналу ребенок вместе со взрослым произносит слова и выполняет действия пальцами и всей кистью руки.

- | | |
|---|--|
| Пальцы наши ловкие | <i>Играть произвольно пальцами или сгибать и разгибать все одновременно, или сводить и разводить их.</i> |
| Вязут узелки, | <i>Выполнять круговые движения руки в запястье (пальцы полусогнуты).</i> |
| Правая и левая — | <i>Правую руку вперед (ладонь кверху), левую вперед (ладонь кверху).</i> |
| Ловких две руки. | <i>Ладони книзу — кверху — книзу.</i> |
| Можем мы показать,
Узелки как вязать. | <i>Соединять поочередно все пальцы (начиная с мизинца) с большим пальцем (2 раза) сразу на обеих руках или сначала только на одной, затем на другой.</i> |
| Будем очень мы стараться,
СО-РЕВ-НО-ВАТЬ-СЯ. | <i>Хлопать в ладоши на каждый слог.</i> |

Взрослый начинает счет от 1 до 10 (20) или включает запись детской песенки. С окончанием счета или звучания музыки подсчитывается количество завязанных узелков.

