

***К консультации (памятке) представлены игры и занятия для тренировки руки к письму.***

Перед тем как начинать занятия по письму, стоит обратить внимание на подготовку руки к письму и на развитие мелкой моторики пальцев, а также на укрепление мышц рук.

Развитие моторики рук перед обучением письму занимает огромное значение. Хорошая моторика рук позволяет ребёнку быстро овладеть письменностью, и он без труда справляется и выводит красивые буквы в тетради. Развивать руку малыша желательно уже с 3 лет предлагая ему заниматься с красками, карандашами и фломастерами. При помощи этих занятий рука постепенно настроится на письмо.

***Подготовка руки к письму и виды занятий, содействующие подготовке руки к письму:***

1. Лепка(глина, пластилин, тесто), пластилиновые заплатки
- 2.Рисование пальцами(по манке, муке, крупе)
- 3.Мозаика
- 4.Сборка конструктора с мелкими деталями
- 5.Различные шнуровки
- 6.Игры с прищепками, пуговицами, крупами
- 7.Вырезание ножницами
- 8.Пальчиковые игры



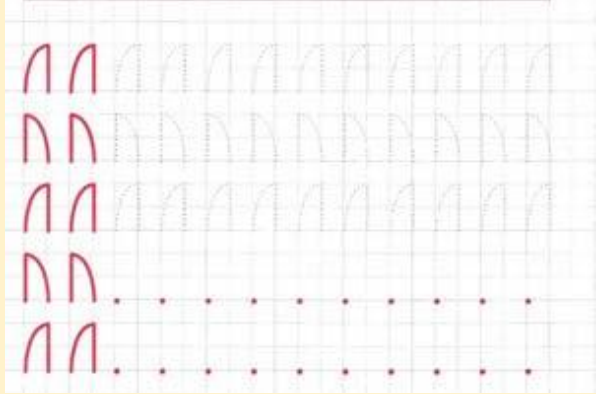
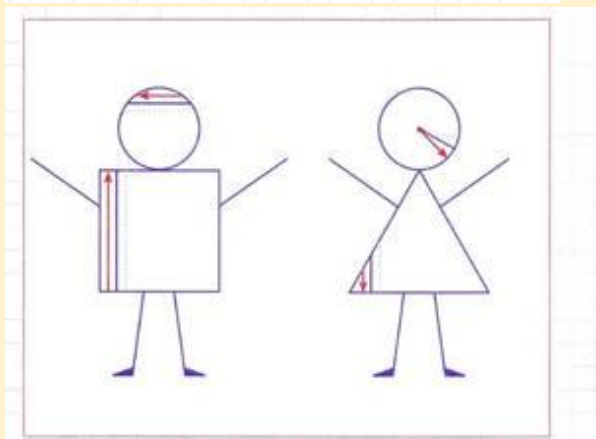
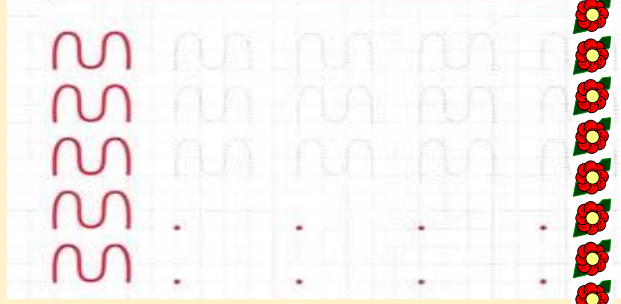
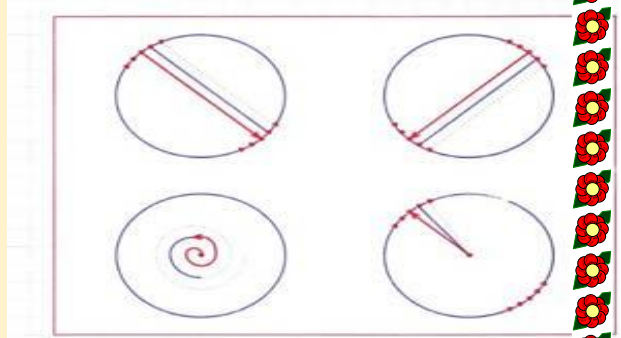
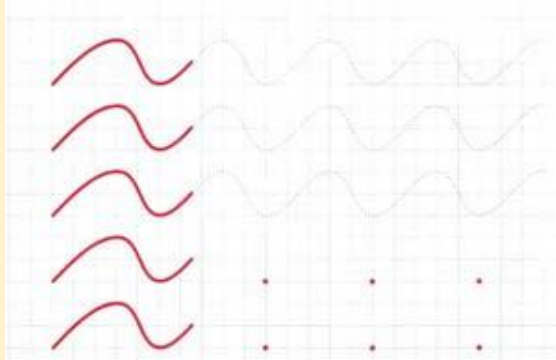
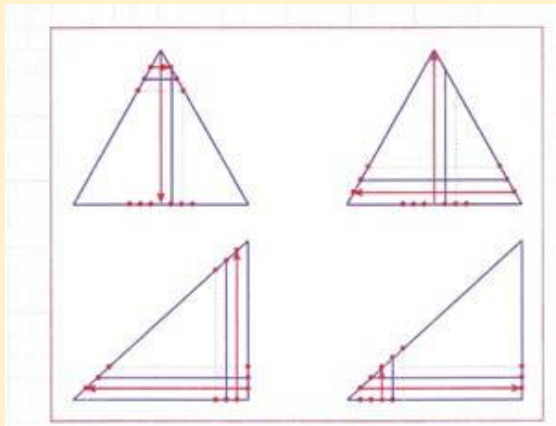
Как видите специальных, особенных занятий проводить с ребенком не надо. Надо просто играть. Играть в мозаику, леги, пальчиковый театр, творить, лепить, клеить, резать, сгибать, собирать и прочие. Занимайтесь этим регулярно по 10 -20 минут в день, можно и дольше, если видите, что у ребенка есть интерес.

Беря на вооружение и соблюдая эти рекомендации можно не только улучшить моторику рук, а так же развить мышление, внимательность и физическую силу.

Есть ряд предшествующих упражнений, которые стоит выполнить, перед тем как начинать обучение письму. Данные упражнения помогут поставить руку для письма.

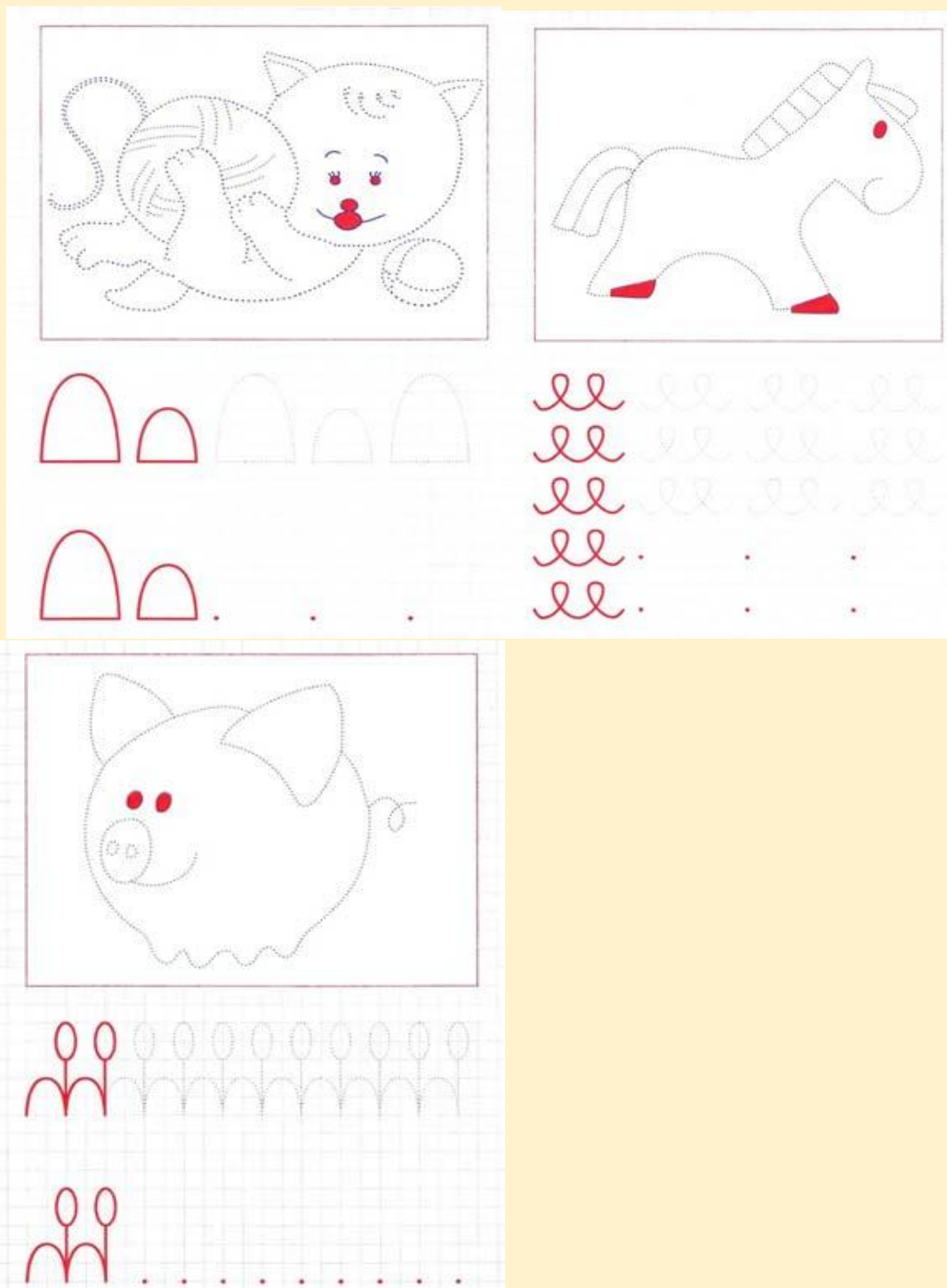
### ***1. Упражнения для укрепления руки.***

Графические упражнения по типу: соедини точки, обведи изображение, заштрихуй фигуру и т.п. Эти письменные упражнения развивают мышцы рук, а так же формируют двигательные навыки, и помогают правильному расположению пальцев при написании букв, и готовят руку для безотрывного письма



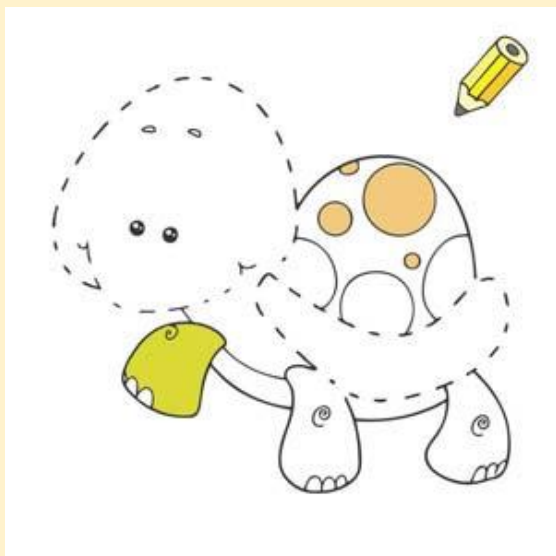
## 2. Упражнения для формирования четкости линий.

Данные задания помогают ребенку научиться копировать, проводить прямые и волнистые линии, научат рисовать, штриховать. Благодаря таким упражнениям, ребенок научится соблюдать размер и наклон, а так же расположение на строке.



### *3. Занятия с прозрачными страницами, обводилки и лабиринты.*

Перенесение изображения через прозрачную страничку развивают навыки для формирования красивого почерка, а так же помогут научиться рисовать, писать и выучить буквы. Обводилки помогают развитию графомоторных навыков и гармоничному развитию ребенка. А лабиринты позволят сформировать концентрацию внимания.



#### 4. Упражнения для разминки пальчиков или пальчиковая гимнастика.

Делать разминку стоит через 10-15 минут занятий. Это позволит ребенку дольше работать продуктивно.

### Пальчиковая гимнастика

**1. «Колечко».**



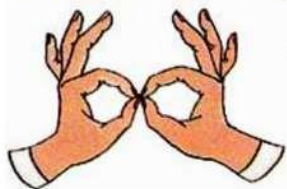
Поочерёдно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя с большим. Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2. «Лезгинка».**

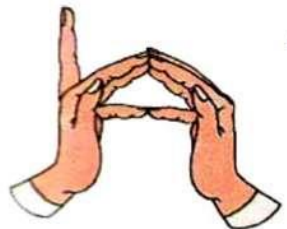


Левую руку сжимаем в кулак, большой палец отставляя в сторону. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки. (6-8 раз)

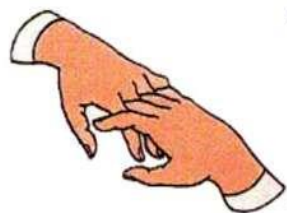
#### Физминутка



Бабушка очки надела  
И внучонка разглядела.  
(Изобразить большим и указательным пальцами кольца-очки.)



▶ На поляне дом стоит,  
Ну а к дому путь закрыт.  
Мы ворота открываем,  
В этот домик приглашаем.



▶ Дом стоит с трубой  
И крышей,  
На балкон гулять я вышел,  
На двери висит замок,  
Кто открыть бы его мог? Потянули,  
покрутили, постучали и открыли

## 5. Массаж пальчиков.

Ребенок старался удерживать ручку, он был в напряжении и сосредоточен, мышцы рук его устали. По окончании занятия хорошо сделать массаж пальчиков, для того чтобы расслабить мышцы.

Массаж можно сделать массажными мячиками.

По столу круги катаю,  
из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево - как хочу.  
(катать мяч ладонь правой руки  
Вправо-влево, назад-вперед)



Сверху левой, снизу правой  
Я его катаю - БРАВО!  
(левой ладонь катать мяч  
по правой ладонь)  
Поверну, а ты проверь -  
Сверху правая теперь!



Мы возьмём в ладонь «Ежик»  
(берем массажный мячик)  
И потрем его слегка,  
(в одной ручке держим мячик, другой  
проводим по нему)  
Разглядим его иголки,  
(меняем ручку, делаем тоже самое)  
Помассируем бока.  
(катаем между ладонь)



Месим, месим тесто  
(сжимаем массажный мячик в одной  
руке)  
Есть в печке место  
(перекладываем и сжимаем мяч  
другой рукой)  
Я для милой мамочки  
(сжимаем мяч двумя руками  
несколько раз)  
Испеку два пряничка  
(катаем мяч между ладонь)



## *Игры и упражнения для подготовки руки к письму.*

Учить ребенка правильно сидеть при письме, правильно держать ручку и ориентироваться в пространстве необходимо начинать уже в подготовительный к школе период. Когда начнется непосредственное письмо – новая и трудная для ребенка деятельность, делать это гораздо труднее.

В рекомендациях представлены:

- Упражнения и задания для отработки дифференциации правых и левых частей тела.
- Упражнения по развитию ориентации в окружающем пространстве и на плоскости.
- Упражнения и карточки-задания по подготовке руки к письму.
- Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук.
- Игры для развития мелкой моторики: игры с рисованием, игры с предметами домашнего обихода.
- Пальчиковые игры.
- Упражнения для пальчиковой гимнастики.

В старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности к письму.

*Чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией, нужно превратить обучение в игру, не отступать, если задания покажутся трудными, не забывать хвалить ребенка.*

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.

Умение ориентироваться в пространстве – это важная предпосылка для многих видов обучения. Поэтому отработке этого навыка необходимо уделять достаточное количество времени, проводя занятия с ребенком в виде различных упражнений.



*Для отработки дифференциации правых и левых частей тела можно рекомендовать следующие упражнения:*

- Показать правую руку, затем левую. Если ребенок не может назвать левую руку, взрослый называет ее сам, а ребенок повторяет.
- Поднять то правую, то левую руку. Взять предмет то правой, то левой рукой.
- После уточнения речевых обозначений правой и левой руки можно приступить к различению других частей тела: правой и левой ноги, глаза, уха.
- Можно предложить более сложные задания: показать левой рукой правое ухо, показать правой рукой левую ногу и т.д.

Отработав представления о правой и левой сторонах тела, можно перейти к *формированию ориентировки в окружающем пространстве, например:*

- Определение пространственного расположения предметов по отношению к ребенку. «Покажи, какой предмет находится справа от тебя» или «Положи книгу слева от себя». Если ребенку трудно выполнить это задание, следует уточнить, что справа – это ближе к правой руке, слева – ближе к левой.
- Определение пространственных соотношений между двумя – тремя предметами или изображениями.
- Ребенку предлагается взять правой рукой книгу и положить ее возле правой руки, взять левой рукой тетрадь и положить у левой руки. Далее ребенку задается вопрос: «Где находится книга, справа или слева от тетради?»
- Ребенку предлагается положить карандаш справа от тетради; положить ручку слева от книги; сказать, где находится ручка по отношению к книге – справа или слева; где находится карандаш по отношению к тетради – справа или слева.
- Берутся три предмета. Ребенку предлагается положить книгу перед собой, слева от нее положить карандаш, справа – ручку и т.д.

Трудности в письме связаны, прежде всего, не с самим написанием элементов букв, а с неподготовленностью детей к этой деятельности. Поэтому в подготовительный период очень важно использовать ряд упражнений, которые бы постепенно *готовили руку ребенка к письму*. Эти упражнения полезны как для леворуких, так и для праворуких детей:

- Простой и эффективный способ подготовки руки к письму – книжки – раскраски. Раскрашивая любые картинки, ребенок учится держать в руке карандаш, использует силу нажима. Это занятие тренирует мелкие мышцы руки, делает ее движения сильными и координированными. Рекомендуется пользоваться цветными карандашами, а не фломастерами.
- Можно предложить ребенку копировать понравившиеся рисунки на прозрачную бумагу. Очень полезны орнаменты и узоры, так как в них присутствует большое количество изогнутых линий, что является хорошей подготовкой руки ребенка к написанию прописных букв.
- Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной. Разминая, вылепливая пальчиками фигурки из этого материала, ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев.
- Существует интересный способ развития пальцев руки – отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию.
- Кроме того, можно порекомендовать нанизывание бус на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков.

Готовя ребенка к школе, можно проводить еще и такие задания. Детям предлагаются карточки с различными фигурами (квадрат, круг, крестик) и задания к ним. Например:

- Написать букву (нарисовать фигурку) справа или слева от вертикальной линии.
- Положить кружок, справа от него – нарисовать крестик, слева от крестика поставить точку.
- Нарисовать точку, ниже точки – крестик, справа от точки – кружок.
- Нарисовать квадрат, справа от него – крестик, выше крестика поставить точку.
- Определение правой и левой сторон предмета. Взять книгу обеими руками, а затем показать правую и левую сторону книги. Определить правую и левую сторону предмета, который лежит на столе.

### ***Упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук.***

- Оpoznание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант – ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.
- Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр. Для детей школьного возраста лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опознавание слепленных букв с закрытыми глазами.
- «Резиночка». Для этого упражнения можно использовать резинку диаметром 4-5 см. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360% сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рукой.
- «Обезьянки». Повтори движение. Взрослый, садясь напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо «фигуру» (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены – любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки – повторить «фигуру». Задание здесь усложняется тем, что ему еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.

### ***Игры с рисованием.***

Если у ребенка плохо развита мелкая моторика и ему трудно, то можно поиграть в игры с рисованием.

- Обводить квадратики или кружочки.
- Продвигаться по нарисованному заранее лабиринту (наиболее интересно, когда ребенок рисует лабиринт для родителя, а родитель – для ребенка и каждый старается нарисовать позапутаннее).
- Работа с трафаретами.
- Рисование на доске, на листе бумаги одновременно двумя руками. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии - вертикальные, горизонтальные,

наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.

### *Игры с предметами домашнего обихода.*

Для проведения игр не требуется какие-то специальные игрушки, пособия и т.п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

- Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу мелкую крупу. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы и т.д.
- Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, бабочку, снеговика, мячики, бусы и т.д.
- Насыпаем в кастрюлю 1 кг гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

«Месим, месим тесто,

Есть в печи место.

Будут – будут из печи

Булочки и калачи».

- Насыпаем горох на блюдце. Ребенок большим и указательным пальцем берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет следующую горошину, потом еще и еще – так набирает целую горсть. Можно делать это одной или двумя руками.
- Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем.
- Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это – «лыжи. Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог.

«Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,

Мы любим забавы холодной зимы».

Это же можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

- Ребенок собирает спички (или счетные палочки) одними и теми же пальцами разных рук (подушечками): двумя указательными, двумя средними и т.д. Строим «сруб» из спичек или счетных палочек. Чем выше и ровнее сруб, тем лучше.
- Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

«Сильно кусает котенок – глупыш,

Он думает, это не палец, а мышшь. (Смена рук)

Но я же играю с тобою, малыш,

А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш».

- Берем веревку (толщиной с мизинец ребенка) и завязываем на ней 12 узлов. Ребенок, перебирая узлы пальцами, на каждый узел называет месяц года по порядку. Можно сделать подобные приспособления из бусин, пуговиц и т.д.
- Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок. На каждый ударный слог ребенок цепляет прищепку к веревке:

«Прищеплю прищепки ловко

Я на мамину веревку».

- Ребенок комкает, начиная с уголка, носовой платок (или полиэтиленовый мешочек) так, чтобы он весь уместился в кулачке.
- Ребенок катает грецкий орех между ладонями и проговаривают:

«Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех».

- Два грецких ореха ребенок держит в одной руке и вращает их один вокруг другого.

### *Игры для развития мелкой моторики.*

- Упражнение с пипеткой (набирать воду, нажать двумя пальцами на пипетку – вылить воду).
- Упражнение с пинцетом (захватывать мелкие предметы).
- Сортировка мелких предметов.
- Кукольная одежда на прищепках («постирать и отжать» кукольную одежду и при помощи прищепок повесить на веревку сушиться) .
- Коробочка с прищепками (по краю коробки закрепить прищепки).
- Болты и гайки (откручивать и закручивать гайки).
- Упражнения с дыроколом.
- Трубочки для коктейля (нарезать и нанизывать).
- Бусы (нанизывать на шнурок или леску).
- Рисунок из фасоли (на картоне ребенок рисует простое изображение, например, человека). После этого наносит клей на линии от карандаша и наклеивает фасоль. Работа с такими мелкими предметами как фасоль тренирует мышцы кисти и пальцев.
- Сортировка семян (в коробку с ячейками раскладывать семена).
- Мозаика из мелких кусочков цветной бумаги.
- Зубочистка (прокалывание дырочек по контуру рисунка).
- Цветной песок (нанесение песка на контурный рисунок).
- Наматывание ниток.
- Переливание (пересыпание семян) жидкостей.
- Конструкторы и пластилин.
- Графическое рисование (трафареты, фигурные линейки), штриховка.
- Оригами – конструирование из бумаги. Развивающий потенциал оригами очень высок. Притягательная сила этого искусства в способности будить детское воображение, память, пространственное мышление.

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются - ***Пальчиковые игры.***

Игры эти очень эмоциональны, увлекательны, захватывают ребенка своей импровизацией, непосредственностью, театрализацией, элементами сюрпризности и предполагают наличие ситуации успеха. Они способствуют развитию речи, творческой и мыслительной деятельности. Пальчиковые игры как бы отображают реальность окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

- **«Строим дом».**

Руки сжаты в кулачки, большой палец поднят вверх – это молоток. В течение всего стихотворения молоток заколачивает гвозди (движение сверху вниз большим пальцем – сначала прямым, затем согнутым).

Целый день тук да тук,  
Раздается громкий стук.  
Молоточки стучат,  
Строим домик зайчат.  
Молоточки стучат,  
Строим домик для бельчат.  
Этот дом для бельчат.  
Этот дом для белочек,  
Этот дом для зайчиков,  
Этот дом для девочек,  
Этот дом для мальчиков.  
Вот какой хороший дом,  
Как мы славно заживем!  
Будем песни распевать,  
Веселиться и плясать.

Все показывают готовые дома (руки, сжатые в кулаки). Педагог хвалит домики, построенные детьми.

Этот дом для Светы,

Он большой и светлый.

Здесь живет Алеша,

Мальчик он хороший.

В доме этом Маша,

Солнышко ты наше.

Этот – для Марата,

Будет он богатый...

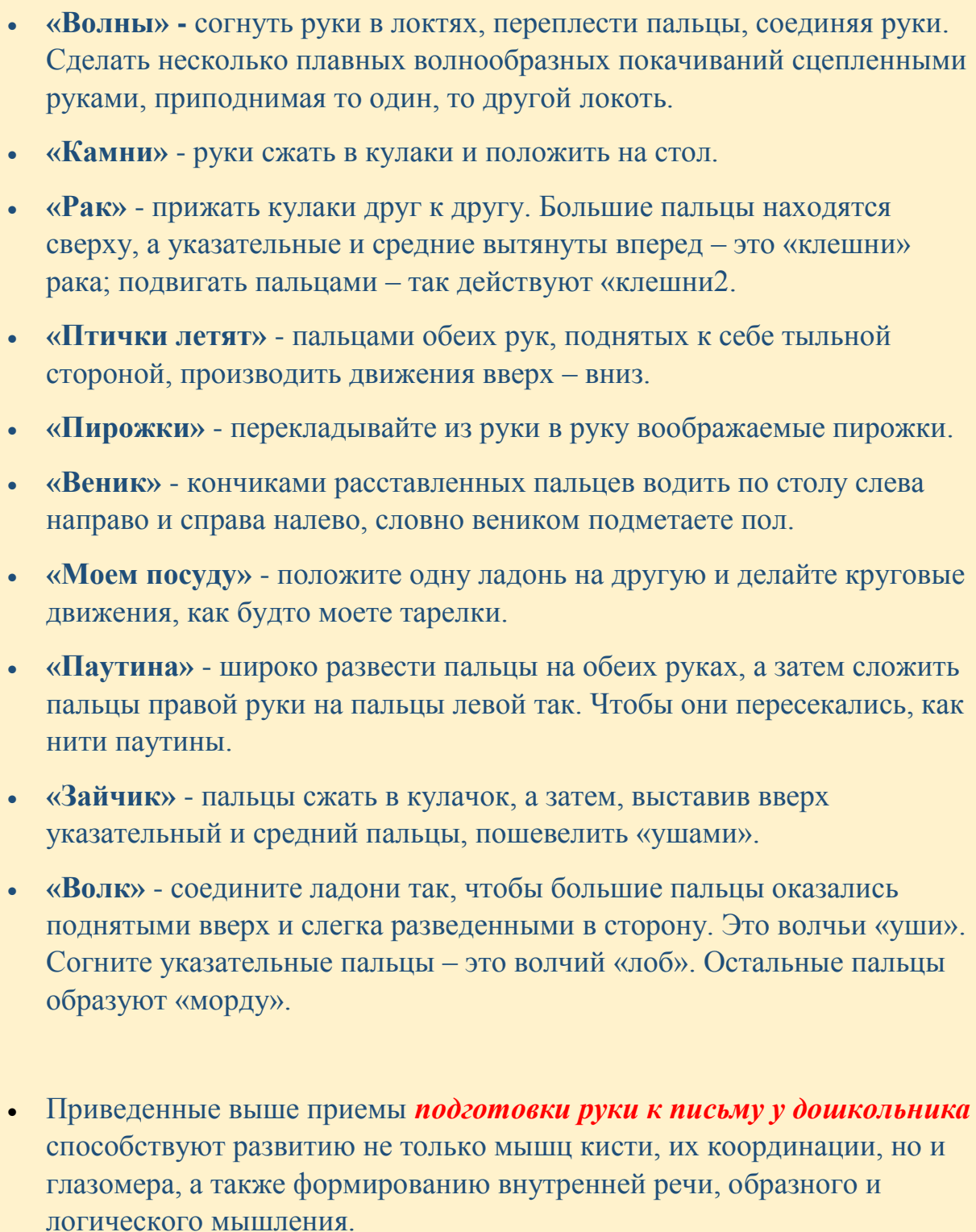
- **«Прогулка в лес».**
- Мы поехали в лес на автобусе. Рассматривали деревья. Подул ветер, ветки закачались, листочки затрепетали. Под деревьями росли вот такие грибы – белый и подберезовики. А по грибку ползла вот такая улитка. На поляне росли разные цветы. Это ромашки, а это ландыши, колокольчики. Над цветами порхали бабочки и жужжали пчелки. На дереве было гнездом летали вот такие птицы.
- **«Котенок».**
- - Котенок маленький, озорной, пушистый, точит когти. (Все пальцы согнуты так, что их подушечки прикасаются к основанию пальцев. Ладонь открыта. Согнутые пальцы в таком прижатом положении «бегают». Большой палец обязательно участвует.)
- - Этот котенок точит когти. Котенок выпустил когти (пальцы раскрыты, напряженно полусогнуты) и начал царапаться (пальцы быстро бегают, в этом напряженном полусогнутом виде).
- - Ай-яй-яй, котенок, какой ты шалун, нехорошо царапаться. Ну-ка, спрячь когти. («Котенок» прячет когти, но затем вновь начинает их точить и т.д.)
- **«Выгладим платочек для мамы».**
- Перед каждым играющим положен скомканный лист писчей бумаги. Нужно, пользуясь всеми пальцами обеих рук, разгладить его так, чтобы он не топорщился и чтобы ни один его край не остался замкнутым.



- Затем то же самое сделать, пользуясь одной рукой (возможны варианты: пользуясь двумя большими пальцами, повторить то же или указательными и т.д.).
- **«Кулачки».**
- - Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза.
- Это и каждое последующее упражнение повторяется 3 раза.
- Руки на коленях, кулачки сжаты,
- Крепко, с напряжением,
- Пальчики прижаты (сжать пальцы),
- Пальчики сильней сжимаем –
- Отпускаем, разжимаем.
- Легко поднять и уронить
- Расслабленную кисть.
- Знайте, девочки и мальчики,
- Отдыхают наши пальчики.

### ***Упражнения для пальчиковой гимнастики.***

- Тренировке движений пальцев рук можно уделить 1,5 – минуты на утренней гимнастике или 2-3 минуты на занятиях. Необходимо постоянно следить, чтобы не было передозировки. Упражнения надо давать малыми порциями, но делать их с оптимальной нагрузкой, с большой амплитудой движений. Не дает эффекта небрежное, расслабленное выполнение упражнений. Особое внимание следует уделять тренировке движений повышенной сложности, то есть таких, какие наши пальцы не делают в повседневной жизни. Именно такая тренировка пальцев рук дает видимый эффект.
- **«Мороз»** - подышать на руки и растереть ладони от «холода».
- **«Водоросли»** - поставить ладони вертикально (пальцами вверх) и пошевелить пальцами.

- 
- «**Волны**» - согнуть руки в локтях, переплести пальцы, соединяя руки. Сделать несколько плавных волнообразных покачиваний сцепленными руками, приподнимая то один, то другой локоть.
  - «**Камни**» - руки сжать в кулаки и положить на стол.
  - «**Рак**» - прижать кулаки друг к другу. Большие пальцы находятся сверху, а указательные и средние вытянуты вперед – это «клешни» рака; подвигать пальцами – так действуют «клешни».
  - «**Птички летят**» - пальцами обеих рук, поднятых к себе тыльной стороной, производить движения вверх – вниз.
  - «**Пирожки**» - перекладывайте из руки в руку воображаемые пирожки.
  - «**Веник**» - кончиками расставленных пальцев водить по столу слева направо и справа налево, словно веником подметаете пол.
  - «**Моем посуду**» - положите одну ладонь на другую и делайте круговые движения, как будто моете тарелки.
  - «**Паутина**» - широко развести пальцы на обеих руках, а затем сложить пальцы правой руки на пальцы левой так. Чтобы они пересекались, как нити паутины.
  - «**Зайчик**» - пальцы сжать в кулачок, а затем, выставив вверх указательный и средний пальцы, пошевелить «ушами».
  - «**Волк**» - соедините ладони так, чтобы большие пальцы оказались поднятыми вверх и слегка разведенными в сторону. Это волчьи «уши». Согните указательные пальцы – это волчий «лоб». Остальные пальцы образуют «морду».
  - Приведенные выше приемы *подготовки руки к письму у дошкольника* способствуют развитию не только мышц кисти, их координации, но и глазомера, а также формированию внутренней речи, образного и логического мышления.