

Упражнения по формированию кинетической основы двигательного акта письма

Письмо - сложный координационный навык, требующий слаженной работы мелких мышц кисти, всей руки, правильной координации движений всего тела. Овладение навыком письма - длительный и трудоёмкий процесс, который не всем детям даётся легко.

Изменение неправильно сформированного двигательного навыка требует много сил и времени как от ребёнка, так и от родителей и педагогов. Это не только осложняет обучение письму, но и, что особенно нежелательно, создаёт дополнительную нагрузку на центральную нервную систему ребёнка на первом году обучения в школе.

Родителей и педагогов должен насторожить такой явный признак недостаточной работы пальцев рук, как активное поворачивание листа бумаги при рисовании и закрашивании. Такие виды изобразительной деятельности, как рисование и закрашивание, вырабатывают пространственную ориентацию на плоскости листа, умение менять направление линии при помощи тонких движений пальцев. Достигая тех же целей при помощи поворачивания листа, ребёнок лишает себя тренировки пальцев и руки, необходимой в дальнейшем для овладения письмом.

Для развития тонкой ручной координации важно, чтобы ребёнок систематически занимался разнообразными видами ручной деятельности. Это рисование, аппликация, лепка, выкладывание узоров из мозаики, конструирование из некрупных деталей.

Развитие динамической организации движений пальцев рук осуществляется в процессе выполнения упражнений двух видов:

- а) с использованием последовательно организованных движений;
- б) с использованием одновременно организованных движений.

Мы предлагаем вам упражнения по формированию кинетической основы двигательного акта письма. Все упражнения проводятся по образцу или словесной инструкции.

Упражнения

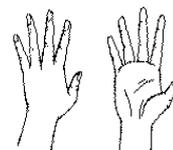
1. «Кошечка»

Положить кисти рук на стол ладонями вниз. Сжать пальцы обеих рук одновременно в кулак, затем разжать их, разводя пальцы. При выполнении движений кисти рук отрываются от стола и затем кулак или ладонь кладутся *на стол*.



2. «Шалтай - Болтай»

Положить правую кисть на стол ладонью вверх, левую ладонью вниз. Одновременно поменять положение кистей рук.

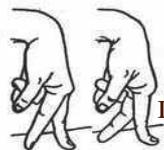


3. «Молоточки»

Ударять подушечками пальцев по столу последовательно, начиная с большого пальца. Упражнение проводится под счет, пальцами только правой или только левой руки, затем одновременно пальцами обеих рук.

4. «Человечки»

Сжать кисть руки в кулак, выпрямить указательный и средний пальцы, поставить их на стол. Поочередно поднимая пальцы от стола, продвигать их вперед. Упражнение выполняется пальцами правой или левой руки, затем одновременно пальцами обеих рук при аналогичной работе указательного и среднего пальцев.



5. «Курочка»

Соединить концами большой и указательный пальцы (клюв). На клюв веерообразно друг на друга накладываются остальные пальцы (гребешок).

6. «Сова»

Большой палец и мизинец отвести в стороны (крылья совы), они могут двигаться при «полете». Остальные три пальца согнуть, прижав подушечки к основанию пальцев (голова).



7. «Улитка»

Правую (левую) руку сжать в кулак, положить на стол. Поднять указательный и средний пальцы, расставив их. Левую (правую) руку положить сверху (раковина улитки).