

РАЗВИТИЕ ТОНКОЙ МОТОРИКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ УПРАЖНЕНИЙ И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Традиционно для подготовки руки к письму используется изобразительная, игровая, бытовая деятельность, которая прямо или опосредованно влияет на развитие тонкой моторики. На наш взгляд, при решении данной проблемы недостаточно используются возможности физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе спортивных игр. В научно-методической литературе для развития мелкой моторики явное предпочтение отдается пальчиковой гимнастике, а в современных программах дошкольного образования в разделе «Физическая культура» средства развития тонкомоторных действий даже не упоминаются.

В условиях модернизации дошкольного образования и поиска путей повышения его качества без ущерба для здоровья детей не может оставаться без внимания процесс их физического воспитания, прежде всего физическая подготовка к школе, являющаяся сложной и многоплановой проблемой.

В современных исследованиях отмечается: около 20% детей поступают в школу, не достигнув биологической зрелости; 30–40 – составляют группу риска с точки зрения развития психических нарушений; 21 – имеют дефекты речи; 74% – нарушения опорно-двигательного аппарата.

У значительной части современных детей отмечается общее моторное отставание, в том числе в управлении руками. Даже завязывание шнурков вызывает затруднение, пришивание же пуговиц становится не просто невыполнимой – опасной задачей.

Важным условием полноценного овладения будущим первоклассником учебными навыками, в том числе письмом, является достаточное развитие сенсорного и моторного компонентов двигательного анализатора тела и руки как непосредственного орудия графической деятельности.

Результаты наших исследований подтвердили факты недостаточного развития тонкой моторики как ведущей, так и другой руки ребенка. На начало года с заданием намотать нитку (1 м) на катушку успешно справились 11,2% обследованных до-

школьников старшей группы. Аналогичные результаты получены в тесте «Палочки и коробочки».

В подготовительных к школе группах показатели тестирования выше. Своевременно выполнили задание 31,2% детей, что является результатом как естественного развития ребенка, так и педагогических воздействий.

Однако две трети обследованных детей испытывают существенные затруднения в управлении тонкомоторными действиями.

Изучение уровня развития тонких, дифференцированных движений пальцев и кисти рук первоклассников обычно приводит учителя к неутешительному выводу: движения недостаточно целенаправленны и точны, плохо подчиняются задачам деятельности. Это относится к использованию ручки и карандаша в качестве графических инструментов, что требует сложнокоординированных движений руки. Поэтому при оценке физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста считаем целесообразным, наряду с оценкой качественных и количественных показателей развития общей моторики, использовать диагностические методики типа «Теплинг-тест», «Смотай клубок!», «Палочки и коробочки», «Карты», позволяющие объективно оценить развитие тонкомоторных действий ребенка.

К сожалению, о проблемах с координацией движений и мелкой моторикой боль-

шинство родителей узнают только перед школой. Предпринимаются форсированные попытки наверстать упущенные в дошкольном детстве возможности развития тонкомоторных действий.

Поскольку развитие ручной умелости предполагает определенную зрелость мозговых структур, заставляя ребенка заниматься через силу неэффективно. Начинать надо с физических упражнений, которые доставляют удовольствие. Поэтому, на наш взгляд, в системе традиционных средств развития тонкой моторики шире должны использоваться имитационно-игровые упражнения, придающие смысл двигательной деятельности. Они доступны и интересны ребенку. Игровая форма помогает ему установить связь между мотивами и задачей, развивает инициативу и самостоятельность, создает условия для неоднократного выполнения движений.

Многие авторы (Э.И. Адашкявичене, Ю.Д. Железняк, Т.И. Осокина, Ю.М. Портнов, В.И. Усаков) отмечают, что в спортивных играх взаимодействуют сенсорные системы различной модальности, что является фактором совершенствования сенсорной организации движения, т.е. действия с мячом, ракеткой, битой, клюшкой предоставляют широкие возможности для развития тонкой моторики.

При подготовке старших дошкольников к обучению в школе необходимо учитывать и то, что развитие двигательной сферы вообще и тонкой моторики в частности является важнейшим условием психического развития ребенка.

Специалисты (Е.И. Аркин, Н.А. Бернштейн, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев) утверждают, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное взаимодействие тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии, подтверждают связь тонкой моторики с развитием мозга. Так, В.М. Бехгерев доказал влияние манипуляции рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.

Как мы отмечали выше, сегодня становятся востребованными новые источники пополнения и обогащения средств физической подготовки детей 5–6 лет к школе.

Благодаря наглядности и практической направленности действий со спортивным инвентарем появляется целенаправлен-

ность и осмысленность этих действий, что позволяет достичь существенных результатов в развитии тонкой моторики и ручной ловкости; при этом мелкую моторику рук гораздо эффективнее развивать сопряженно с развитием общей моторики. Примером могут служить общеразвивающие упражнения типа:

- «*Передай клюшку, городок, битку, ракетку*» (над головой, за спиной, перед грудью, под ногой, согнутой в колене, и др.).

- «*Положи–возьми битку, городок, ракетку*» (сидя, стоя на колене, стоя, в сочетании с разными наклонами, приседаниями).

- «*Измерь битку, клюшку*» (хватательными движениями, плотно приставляя ладонь к ладони).

- «*Барабан*» (наклониться к ракетке, бите, лежащим на полу, побарабанить пальцами, выпрямиться).

Упражнения для развития тактильной чувствительности пальцев и кистей рук полезны детям, так как требуют их сопряженной работы и охватывают разные группы мышц. Их можно использовать в комплексах утренней гимнастики и гимнастики после сна. Итак, общеразвивающие упражнения с ракетками, битами, клюшками – эффективное средство развития тонкой моторики, поскольку именно предметно-манипулятивная деятельность лежит в основе развития двигательных функций рук.

Подвижные игры и имитационно-игровые упражнения могут быть включены в физкультурные занятия и применяться на прогулках, а также в самостоятельной двигательной деятельности. *Предлагаем вашему вниманию игры и имитационно-игровые упражнения для развития тонкомоторных действий по авторской программе «Играйте на здоровье!».*

1. «*Забей мячик в ворота!*» (щелчком загнать мячик для пинг-понга в ворота).

2. «*Удержи мячик!*» (удерживать мячик двумя пальцами с их сменой).

3. «*Брось мячик в вертикальную или горизонтальную мишень!*».

4. «*Чье звено скорее передаст клюшки, мячики для пинг-понга, мячи?*».

5. «*Почекань мячик ракеткой!*» (чередование правой и левой руки, вращение кистью).

6. «*Кто скорее измерит битку?*» (перехват биты руками).

7. «Катаем бревнышко» (катание городков пальцами).

8. «Подбрось–поймай!» (уронить теннисный мяч на пол и поднять его после отскока ракеткой).

9. «Меткие стрелки». *И.п.* – сидя на полу друг напротив друга, ноги шире плеч. Щелчком передавать мячик для пинг-понга.

10. «Кругосветное путешествие» (вращение на 360 градусов мяча диаметром 20 см в разные стороны пальцами).

11. «Кулак, ребро, ладонь». *И.п.* – стоя или сидя. В одной руке ракетка (удерживаем горизонтально), второй рукой выполняются движения: «ребро, ладонь, кулак», затем смена рук.

12. «Я катаю свой орех, чтобы стал круглее всех!» (катание мячика для пинг-понга в ладонях).

Благоприятные условия для сопряженного развития крупных и мелких мышц туловища создаются на динамических часах.

Приводим возможные варианты динамических часов в старшей группе.

Динамический час на основе элементов спортивных игр

Цель. Развивать быстроту, ловкость, координационные способности, игровые действия с ракетками, битами, мячами разного диаметра; создавать условия для сопряженного развития крупных и мелких мышц; формировать интерес к спортивным играм, желание использовать их элементы в самостоятельной двигательной деятельности.

Ход динамического часа

Дети с воспитателем собираются на своем участке.

Воспитатель. Отгадайте загадку!

Мячик скачет по дорожке,

Ну, а я в твоей руке.

По мячу ударю метко,

А зовут меня... ракетка.

Верно! Сегодня, как я и обещала, мы поиграем в настольный теннис. Вот коробочка с ракетками. (*Дети берут ракетки.*) Мячиков в коробочке нет, но есть письмо, в котором сообщается о том, что вы сможете найти их, если выполните ряд заданий. Какие игры с ракеткой вы помните? (*Ответы.*)

Игра «Солнце, гора, ежики»

По команде «Солнце!» дети одной рукой берутся за обруч, другую с ракеткой («лучик») вытягивают в сторону. По команде «Гора!» встают на одну ногу, руки вверху. По команде «Ежики!» встают на четвереньки, ракетка на спине (*2–3 раза*).

Игра «Кулак, ребро, ладонь». В одной руке ракетка в горизонтальном положении, другой рукой выполняем различные действия с ускорением темпа и со сменой рук.

Воспитатель. К письму прилагается схема движения. Следуя ей, мы сможем найти спрятанные мячики.

По схеме дети переходят на городошную площадку, по пути выполняя логоритмическую гимнастику с ракеткой «Дождь».

Солнце светит, светит, светит!

А мы зонтики несем.

Если дождик вдруг начнется,

Все нам будет нипочем!

По команде «Дождь!» дети идут с ракеткой на голове.

На городошной площадке дети выполняют следующие игровые упражнения:

- подбрасывание городка над собой (*6–8 раз*);

- перешагивание и перепрыгивание через городки (*4 раза*);

- подвижная игра «Живые фигуры»: по сигналу команды из пяти человек должны построить городошные фигуры «Забор», «Письмо», «Бочку» (*2–3 раза*);

Пальчиковая гимнастика с городком «Жук»

Воспитатель.

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке:

Жу-жу-жу! Жу-жу-жу!

Я с ромашками дружу.

Тихо на ветру качаюсь,

Низко, низко наклоняюсь.

А вот и новая подсказка к схеме.

Зеленый луг и скамеечки вокруг,

От ворот и до ворот

Бойко бегает народ,

На воротах этих –

Рыбацкие сети.

(*Стадион.*)

Верно, это стадион! Значит, наш путь лежит туда. Поищем мячики для пинг-понга. (*Дети идут на стадион и видят яркие резиновые мячи.*)

Игра «На чьей стороне меньше мячей?»

Каждая команда старается перебросить мяч через сетку на площадку соперника и одновременно не дать сделать это сопернику. Игрок, поймавший мяч, должен бросить его обратно. Игра продолжается 5–7 минут. По свистку игра останавливается, ведется подсчет мячей.

Пальчиковая игра с резиновым мячом

Мяч с одной рукой играет
И к другой перебегает,
Дружит мяч с моей рукой.
Вот я фокусник какой!

Воспитатель. Обратите внимание: на схеме указано, что теннисные мячики где-то здесь. *(Дети видят, что мячики подвешены на веревке.)*

Предлагаю поиграть с мячиками. Нужно каждым пальцем щелчками отбивать теннисный мяч, подвешенный на веревке (10 раз).

Посмотрите, на березе яркая ленточка, а к ней прикреплено письмо. Это для нас! Давайте прочитаем!

Инструктор по физической культуре.

Дети, я всегда знала, что вы любите физкультуру, а сегодня убедилась в том, что вы очень находчивые и смысленные. Все испытания вы успешно прошли. И теперь у нас есть мячики. Поиграем с ними на участке!

Динамический час с элементами игры «Городки»

Цель. Развивать силу, координацию движений, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве, умение выполнять движения в соответствии с заданиями и самостоятельно; формировать интерес к играм, желание играть с товарищами.

Ход динамического часа

Воспитатель. Приглашаю мальчиков и девочек отправиться в спортивный городок.

Быстро все мы собрались!

В спортсменов превратились!

На спортплощадку пойдем,

Много интересного найдем.

Идут на спортивную площадку, выполняя движения по словесному указанию воспитателя.

- Различные виды ходьбы: змейкой, мелкими шагами, большим широким шагом.

- Прыжки по ориентирам (через биты-полоски, из города, в город).

Воспитатель. Вот мы и пришли! Как здесь красиво! Какой чудесный воздух: он наполнен ароматами цветов, деревьев, трав! Вдохните поглубже! Какая мягкая зеленая травка! Потрогайте ее ладошками! *(Обращает внимание детей на красоту окружающей природы, предлагает сделать глубокий вдох, ощутить аромат весеннего воздуха, напоенного запахами трав, цветов, деревьев.)* Что в траве у дорожки лежит? *(Дети находят биты.)* Это не простые палки! Они нужны спортсменам для игры! Как называется игра?

Дети. Городки!

Воспитатель. Верно! А как называется палка?

Дети. Бита!

Воспитатель. Правильно! Возьмите ее, хорошенько рассмотрите. Какая она? *(Длинная, толстая, деревянная, гладкая и т.д.)* Давайте научимся ею управлять. Попробуем сжать ее сначала одним кулаком, затем другим, а теперь измерим длину биты.

Дети выполняют упражнение «Сколько кулачков?». Бита расположена вертикально, снизу приставляют кулак к кулаку, и так до верха.

Воспитатель. А теперь поиграем, как на пианино.

Упражнение «Музыкант». Дети кладут биты на землю и нажимают пальчиками, как будто играют на пианино.

Воспитатель. Наша палочка может превратиться в скалочку.

Упражнение «Раскатаем тесто». Дети катают ладошками палку по траве.

Я пеку, пеку, пеку

Деткам всем

По пирожку!

Воспитатель. А теперь биты из руки в руку переложите, подбросьте–поймайте и не зевайте!

Упражнение «Жонглеры». Дети подбрасывают биты невысоко перед собой двумя руками и ловят.

Воспитатель. А теперь наша палочка превратится в измерялочку!

Упражнение «Землемер». Дети битами измеряют длину дорожки от елочки до флажка.

Игра «Кто быстрее поднимет биты?». Биты разложены на земле, дети бегают врассыпную. Следует по сигналу поднять биты двумя руками над головой.

Воспитатель. Смотрите, мешочек! А что в нем? Городки! Поиграем!

Игра «Зеркало». Дети выполняют упражнения по показу воспитателя.

1. *«Завинти гайку!»* – катают биты в ладошках вперед–назад.

2. *«Прокати по мостику!»* – перебирая пальцами, катят по мостику (скамеечке) городки.

3. *«Попади в корзину!»* – метание в цель правой, левой рукой с расстояния 2 м.

Игра «День–ночь» (вариант с городками). Городки лежат на земле. По команде «День!» дети бегают, имитируя птиц. По команде «Ночь!» быстро берут по одному городку и замирают. Тот, кто последним найдет городок, выбывает из игры. *(Обратить внимание детей: на городки наступать нельзя.)*

Воспитатель. Вспомните, какие фигуры можно построить из городков.

Дети строят фигуры. Проводится игра «Городки». Дети делятся на несколько команд, играют в «Городки» по упрощенным правилам.

Воспитатель.

Вот и кончилась игра.

В группу нам идти пора!

Аккуратно все сложим в мешочек.

Дети.

В городки мы играли

И дружнее стали!

Воспитатель.

Молодцы у нас ребята!

Сильные, умелые,

Ловкие и смелые!

В дошкольном возрасте преобладает выразительная, изобразительная моторика при использовании имитационно-игровых упражнений, поэтому необходимо руководствоваться следующими правилами:

- Постепенно увеличивать координационную сложность.

- Формировать способность выполнять имитационно-игровые упражнения в меняющихся условиях.

- Использовать различный спортивный инвентарь в одном игровом упражнении.

- Развивать двигательные ощущения и восприятие.

- Учить преодолевать нерациональную мышечную напряженность, актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты.

- Изменять способы выполнения действия, исходные положения, инвентарь.

Выполнение этих правил поможет предупредить утомление, улучшить координацию и регуляцию мышечных усилий, активизировать функции различных анализаторов и в перспективе успешно решить задачу своевременного развития общей и тонкой моторики.

Использованные в эксперименте имитационно-игровые упражнения по сопряженному развитию тонкомоторных действий и общей моторики оказали позитивное воздействие как на количественные, так и на качественные показатели физической подготовленности ребенка к школе. Уровень физической подготовленности детей экспериментальной группы по шести показателям из семи у мальчиков и по пяти показателям у девочек ($p < 0,05$) превосходит уровень физической подготовленности детей контрольных групп.

Качественный уровень двигательного развития детей старшего дошкольного возраста, осваивающих имитационно-игровые упражнения, оказался выше на 18,4%. Прирост показателей в тестах «Карты», «Смогай клубок!», «Палочки и коробочки» для ведущей руки составляет 36,1%, для другой – 27,3%, что по шкале темпов прироста В.И. Усакова соответствует оценке «отлично».

Таким образом, проведенные исследования доказали целесообразность сопряженного развития общей моторики и тонкомоторных действий в физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников. Двигательный опыт детей актуализировался в самостоятельной деятельности. Это способствовало оптимизации объема двигательной активности детей, обеспечило разносторонний характер ее содержания; при этом дети отдавали предпочтение сложнокоординационным видам двигательных действий на основе игр с элементами спорта.

Л. ВОЛОШИНА,

доктор педагогических наук,
заведующая кафедрой дошкольной
педагогике и психологии,

Белгородский государственный университет,

Е. СОКОРЕВА,

инструктор по физической культуре,
МДОУ – Центр развития ребенка –
детский сад № 79, Белгород