

Мелкая моторика рук – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной. Относительно моторики кистей и пальцев рук часто применяют термин ловкость.



ЗНАЧЕНИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ:

1. ДВИЖЕНИЯ РУК – ЭТО ОСНОВА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ.
2. УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ТОНКОЙ МОТОРИКИ ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГОТОВНОСТИ РЕБЕНКА К ОБУЧЕНИЮ В ШКОЛЕ.
3. ДВИЖЕНИЯ ПАЛЬЦЕВ РУК ВЛИЯЮТ НА РАЗВИТИЕ МОТОРНОЙ ФУНКЦИИ РЕЧИ И СТИМУЛИРУЮТ РАЗВИТИЕ ДРУГИХ ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ – МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ, ВНИМАНИЯ.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:

- Занятия должны начинаться с расслабляющего массажа кисти и пальцев рук ребёнка (пассивно, пассивно-активно, активно)
- Затем следует выполнять более лёгкие и уже знакомые для ребёнка упражнения
- При невозможности самостоятельного выполнения ребёнком родитель делает упражнения рукой ребёнка (пассивно), начиная с самого простого
- Не допускать переутомления детей; тренировка кисти, пальцев рук должна приносить ребёнку радость
- Каждое занятие должно активизировать мышление ребёнка, его память и внимание
- Занимаясь с ребёнком, важно обращать на следующие моменты: давая предмет в руку, надо следить за правильностью захвата
- При правильном выполнении движения одной рукой необходимо добиваться, чтобы вторая рука тоже участвовала в манипуляциях с предметами
- При выполнении упражнений стремиться к формированию связи глаз-рука. Надо тянуться рукой ребёнка к гимнастическому предмету, предложенному ему для выполнения упражнений. И наоборот: необходимо ребёнка побудить посмотреть на предмет, зажатый в его руке
- Каждое действие, совершаемое с ребёнком, должно быть названо: возьми, положи, дай мне, отпусти, зажми, прокрути, поймай, переложи и т. д.
- Завершаться занятие должно всегда на позитивной ноте

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ ПАЛКИ:

- ПАЛКУ ВНИЗ, ВПЕРЕД; ВВЕРХ; НА ГРУДЬ;
- ПАЛКУ ВНИЗ, ВВЕРХ, ЗА ГОЛОВУ;

2. НАКЛОНЫ С ПАЛКОЙ:

- НАКЛОН ВПЕРЕД ПРОГНУВШИСЬ, ОПИРАЯСЬ О ПАЛКУ ПРЯМЫМИ РУКАМИ. ПРУЖИНИСТЫЕ ПОКАЧИВАНИЯ ВВЕРХ-ВНИЗ, ПРОГИБАЯСЬ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА.
- ПАЛКУ НА ЛОПАТКИ. ПРУЖИНИСТЫЕ НАКЛОНЫ ВПЕРЕД.
- ПАЛКУ ВНИЗ СЗАДИ. ПРУЖИНИСТЫЕ НАКЛОНЫ ВПЕРЕД С ОТВЕДЕНИЕМ ПАЛКИ НАЗАД.
- СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ПАЛКУ ЗА ГОЛОВУ ИЛИ НА ЛОПАТКИ. НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ.
- СТОЙКА НОГИ ВРОЗЬ, ПАЛКА ВВЕРХУ. СГИБАЯ ПРАВУЮ НОГУ НАКЛОН ВЛЕВО ПАЛКУ НА ЛОПАТКИ. ТО ЖЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В ДРУГУЮ СТОРОНУ.

3. ПЕРЕШАГИВАНИЯ ЧЕРЕЗ ПАЛКУ ВПЕРЕД-НАЗАД, ПАЛКА ВНИЗУ, ХВАТ ДВУМЯ РУКАМИ, НЕМНОГО НАКЛОНЯСЬ

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ:

При выполнении упражнений необходимо добиваться соблюдения дисциплины, выполнения точных, согласованных движений .



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ

1. РУЧНЫЕ МАНИПУЛЯЦИИ С МЯЧАМИ В РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ (ЛЁЖА, СИДЯ, СТОЯ НА КОЛЕНЯХ, СТОЯ): ОЩУПЫВАНИЕ, ЗАХВАТ, УДЕРЖИВАНИЕ ПРИ ПЕРЕМЕЩЕНИИ, ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ, ПЕРЕКАТЫВАНИЕ, СЖИМАНИЕ, ПОГЛАЖИВАНИЕ, ПОДБРАСЫВАНИЕ.

КАТАНИЕ (ТОЛКАНИЕ, ОТБИВАНИЕ) МЯЧА ОДНОЙ И ДВУМЯ РУКАМИ В РАЗЛИЧНЫХ ИСХОДНЫХ ПОЛОЖЕНИЯХ НА МЕСТЕ.

2. ТО ЖЕ В ДВИЖЕНИИ (РУКАМИ И НОГАМИ).

3. ПРОИЗВОЛЬНЫЕ БРОСКИ МЯЧА БЕЗ СТРОГОГО СОБЛЮДЕНИЯ СПОСОБА БРОСКА, ЗАДАННОЙ ДАЛЬНОСТИ, НАПРАВЛЕНИЯ ИЛИ ТОЧНОСТИ.

4. БРОСКИ МЯЧА В: СТЕНКУ, ОБРУЧ, КОРЗИНУ; ЧЕРЕЗ СЕТКУ, ПЕРЕКЛАДИНУ РАЗЛИЧНЫМИ СПОСОБАМИ.

5. БРОСКИ МЯЧА ПО ДВИЖУЩЕЙСЯ ЦЕЛИ.

6. КАТАНИЕ МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ И ТОЧНОСТЬ.

7. КАТАНИЕ МЯЧА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ.

МЕТОДИЧЕСКОЕ УКАЗАНИЕ:

КОГДА РЕБЁНОК ПЫТАЕТСЯ ПОЙМАТЬ ИЛИ ОСТАНОВИТЬ ОТПАССОВАННЫЙ ЕМУ МЯЧ, ГЛАЗА ДОЛЖНЫ БЫТЬ СФОКУСИРОВАНЫ НА МЯЧЕ. КОГДА РЕБЁНОК КАТИТ МЯЧ ИЛИ ЛОВИТ МЯЧ ВНИЗУ (НА УРОВНЕ НИЖЕ ТАЛИИ), ЛАДОНЬ ДОЛЖНА БЫТЬ РАСКРЫТА, А ПАЛЬЦЫ НАПРАВЛЕННЫ ВНИЗ. МЯЧ НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РУКАМИ, А НЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКОЙ, НОГАМИ И Т. Д.

КОГДА РЕБЁНОК БРОСАЕТ МЯЧ, ГЛАЗА ДОЛЖНЫ БЫТЬ СФОКУСИРОВАНЫ НА МЯЧЕ. ЛАДОНЬ ДОЛЖНА БЫТЬ РАСКРЫТА.



8. ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ МЯЧА ПРЯМЫМИ РУКАМИ ВПЕРЁД, ВВЕРХ, ВНИЗ.

9. ПОДНИМАНИЕ И ОПУСКАНИЕ СОГНУТЫХ В ЛОКТЯХ РУК: МЯЧ К ГРУДИ, ЗА ГОЛОВУ, ВНИЗ.

10. ПОДБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ПРЯМЫМИ РУКАМИ И ЛОВЛЯ ЕГО НА ПРЯМЫЕ РУКИ.

11. ПЕРЕДАЧА МЯЧА ВВЕРХУ ИЗ ОДНОЙ РУКИ В ДРУГУЮ. ПЕРЕДАВ МЯЧ, РУКИ РАЗВЕСТИ В СТОРОНЫ.

12. ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ПЕРЕД ГРУДЬЮ, НАД ГОЛОВОЙ ИЗ ОДНОЙ РУКИ В ДРУГУЮ.

13. ЛЕЖА НА СПИНЕ, ПООЧЕРЕДНАЯ ПЕРЕДАЧА МЯЧА ИЗ ОДНОЙ РУКИ В ДРУГУЮ ПЕРЕД ГРУДЬЮ И РАЗВЕДЕНИЕ РУК В СТОРОНЫ.

14. ЛЕЖА НА СПИНЕ, ПОКАЧИВАНИЕ МЯЧА НА ПРЯМЫХ РУКАХ ВПРАВО И ВЛЕВО.

15. ЛЕЖА НА СПИНЕ, КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ МЯЧОМ НА ПРЯМЫХ РУКАХ.

16. ПРИСЕДАНИЯ С МЯЧОМ, ТУЛОВИЩЕ ДЕРЖАТЬ ПРЯМО.

17. ПООЧЕРЕДНЫЕ ПОДНИМАНИЯ НА НОСКИ И НА ПЯТКИ, ПОДНИМАЯ МЯЧ ВВЕРХ.

18. ЛЕЖА НА СПИНЕ, НОГИ ВПЕРЕД МЯЧ ЗАЖАТ СТУПНЯМИ. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГ В КОЛЕНЯХ.

19. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ В УПОРЕ НА ЛОКТЯХ, ПРЕДПЛЕЧЬЯМИ ВНУТРЬ, МЯЧ ЗАЖАТ СТУПНЯМИ. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГ.

20. ПЕРЕКЛАДЫВАНИЕ МЯЧА С ОДНОЙ РУКИ В ДРУГУЮ ПОД КОЛЕНОМ, ПОДНИМАЯ НОГУ.

21. КАТАНИЕ МЯЧА ВОКРУГ НОГ ВОСЬМЁРКОЙ

Общеразвивающие упражнения с обручами

1. Хваты обруча: сверху, снизу, обеими руками, поочередно.
2. Перемена хватов: *передвижением* (скользящим перехватом), когда одна кисть или обе, скользя по обручу, передвигаются с одного места на другое; *перехватом кистей* — одной или обеими руками одновременно или поочередно.
3. Выполнение упражнений с обручем (обруч вверх, обруч вправо, влево) с различными сочетаниями.
4. Выполнение упражнений из и. п.: стоя, сидя, лёжа на животе и спине.
5. Приседания с обручем в руках.
6. Прокатывание и ловля обруча, броски обруча: вертикальный и горизонтальный.
7. Вращение обруча на талии.
8. Перешагивания, прыжки из обруча в обруч.
9. Обруч в руках внизу - шагнуть в обруч, перевести его вверх и обратно сверху вниз.
10. Обруч справа или слева от себя вертикально к полу – обойти вокруг него и вернуться обратно. То же и пролезть в него и обратно
11. Вращение обруча одной рукой, двумя руками.



УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

Методические указания:

1. Упражнения выполняются с поддержкой взрослого и самостоятельно.
2. Можно использовать музыкальное сопровождение.
3. Избегать быстрых и резких движений.
4. Не задерживать дыхание в положении лёжа на мяче.
5. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
6. Правильная посадка на фитболе (пятки давят на пол, спина прямая, стопы на полу параллельно друг другу).



Общеразвивающие упражнения с фитболом

1. *Стоя* – катание, перекатывание, по полу, вокруг себя; удержание одному, в парах, в кругу; отбивание фитбола с различными видами ходьбы; передачи друг другу. Поглаживание, похлопывание.
2. *Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче.*
3. *Сидя на мяче выполнить:*
 - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени;
 - из положения ступни вместе, пятки раздвинуть в стороны и вернуться в и. п.;
 - приставной шаг в сторону;
 - из положения сидя ноги врозь приставлять одну ногу скрестно;
 - поочередное выставление ноги на пятку вперёд в сторону, руки на мяче;
 - аналогичное выставление ноги вперёд в сторону на носок;
 - то же упражнение с различными положениями рук.
3. *Упражнения в разных исходных положениях:*
 - сидя на мяче; переходы из положения сидя в положение лежа на спине,
 - лёжа на мяче на спине; поднимание головы, пресс, касание правого локтя левого колена и наоборот;
 - лёжа на мяче на животе; парение ласточкой; отжимание: от мяча, от пола.
4. *Упражнения на фитболе для рук и ног в сочетании с колебательными покачиваниями на мячах.*
5. *Упражнения сидя на полу: мяч впереди, сзади, сбоку: покачивания на мяче, прокатывание..*
6. *Упражнения лежа на спине (на полу), ноги на фитболе:*
 - поднимание головы, таза, ног – поочередно и вместе;
 - поднимание и медленное опускание мяча зажатыми ногами;
 - ступнями опора на мяче – шаги по мячу.

Общеразвивающие упражнения с гантелями

1. «Регулировщик»

И.П. – узкая стойка, гантели вниз

1 – гантели вперед

2 – гантели вверх

3 – гантели в стороны

4 – и.п.

2. «Бабочка»

И.П. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища

1-4 – руки через стороны вверх

5-8 – руки через стороны вниз

3. «Махи»

И.П. – лежа на спине, правая рука с гантелью вверх, левая вниз

1-2 – смена положений рук

3-4 – вернуться в и.п.

4. «Лягушка»

И.П. – лежа на животе, руки согнуты под углом 90° , голова на подбородке

1-3 – приподнять верхний отдел туловища и руки

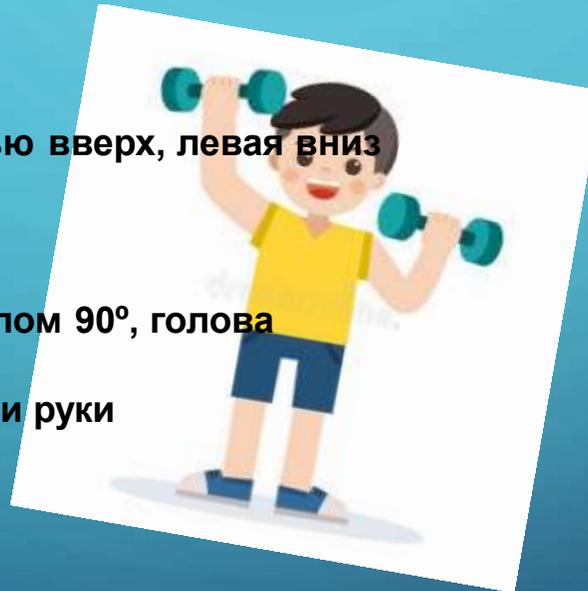
4 – и.п.

5. «Березка»

И.П. – стоя на коленях, гантели вниз

1-2 – отклониться назад

3-4 – вернуться в и.п.



УПРАЖНЕНИЯ С МАССАЖНЫМ МЯЧОМ

1. «РАСТЕМ БОЛЬШИЕ»

И.П. – СТОЙКА, МЯЧ В ПРАВОЙ РУКЕ

1 – РУКИ В СТОРОНЫ

2 – ПЕРЕДАТЬ МЯЧ НАД ГОЛОВОЙ В ЛЕВУЮ РУКУ

3 – РУКИ В СТОРОНЫ

4 – СТОЙКА, МЯЧ В ЛЕВОЙ РУКЕ

5-8 – ТОЖЕ, ПЕРЕДАТЬ МЯЧ В ПРАВУЮ РУКУ

2. «РАЗВИВАЕМ РАВНОВЕСИЕ»

И.П. – ТОЖЕ

1-3 – ПОДНЯТЬ СОГНУТУЮ В КОЛЕНЕ НОГУ, ПЕРЕДАТЬ МЯЧ ПОД КОЛЕНОМ В ЛЕВУЮ РУКУ

4 – СТОЙКА, МЯЧ В ЛЕВОЙ РУКЕ

5-8 – ТОЖЕ, ПЕРЕДАТЬ МЯЧ В ПРАВУЮ РУКУ

3. «ПРОКАТИ МЯЧ»

И.П. – УПОР СИДЯ, МЯЧ ПОД ПРАВОЙ СТОПОЙ

1-4 – ПРОКАТЫВАНИЕ МЯЧА ВПЕРЕД-НАЗАД ПРАВОЙ СТОПОЙ

5-8 – ТОЖЕ ЛЕВОЙ

4. «ПОТЯНИСЬ»

И.П. – СЕД, НОГИ ВРОЗЬ, МЯЧ В ОБЕИХ РУКАХ НА ПОЛУ МЕЖДУ НОГ

1-4 – ПРОКАТЫВАЯ МЯЧ РУКАМИ ВПЕРЕД, НАКЛОНИТЬСЯ И ПОТЯНУТЬСЯ

5-8 – ВЕРНУТЬСЯ В И.П.

5. «ПИСТОЛЕТ»

И.П. – ЛЕЖА НА СПИНЕ, МЯЧ В ПРЯМЫХ РУКАХ ВВЕРХУ

1-3 – ПООЧЕРЕДНОЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ПРИПОДНЯТЫХ НОГ

4 – И.П.

6. «НОЖНИЦЫ»

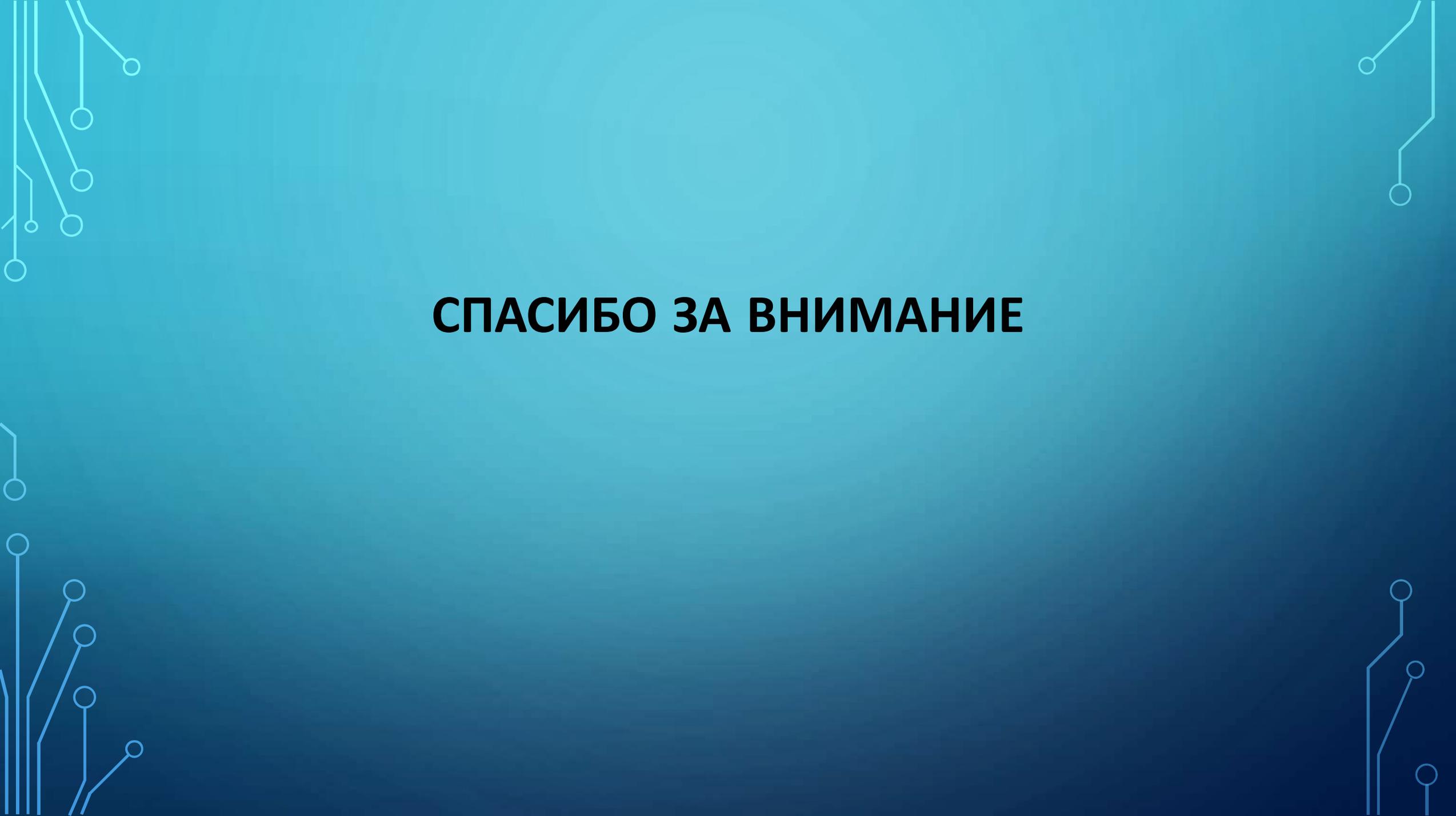
И.П. – ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, РУКИ С МЯЧОМ ПОД ПОДБОРОДКОМ

1-3 – ПРИПОДНЯТЬ НОГИ, ДВИЖЕНИЕ НОГ ВПРАВО-ВЛЕВО

4 – И.

7. МАССАЖ МЯЧОМ КИСТЕЙ РУК, СТОП, КАТАНИЕ, ПЕРЕКАТЫВАНИЕ РУКАМИ, НОГАМИ.



The image features a blue gradient background with white circuit-like lines in the corners. These lines consist of straight segments and small circles, resembling a stylized PCB or network diagram. The lines are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ