

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования города Иркутска  
«Дворец детского и юношеского творчества»**



**Методические рекомендации для родителей  
«Развитие мелкой моторики у детей  
с ограниченными возможностями здоровья»**

**Иркутск, 2023**

**Методические рекомендации для родителей «Развитие мелкой моторики у детей с ограниченными возможностями здоровья»** Авторы-составители Шангина Татьяна Дмитриевна, педагог-психолог, Беркина Наталья Анатольевна, педагог дополнительного образования МАОУ ДО г. Иркутска «Дворец творчества»: Иркутск, - 2023, 12 с.

Методические рекомендации «Развитие мелкой моторики у детей с ограниченными возможностями здоровья» предназначены для родителей, педагогов и специалистов, работающих с детьми с ОВЗ. Рекомендации помогут овладеть комплексом упражнений, направленным на развитие мелкой моторики, что является важным аспектом в процессе обучения и социализации детей с ограниченными возможностями.

## Содержание

Введение .....	4
Порядок и режим работы с комплексом упражнений .....	5
Подготовительные упражнения для занятий «Включалочки» .....	5
Основные упражнения.....	7
Самомассаж кистей рук и пальцев .....	8
Советы для поддержания мотивации.....	11
Заключение .....	12
Литература.....	12

## Введение

В современном обществе все больше внимания уделяется вопросам поддержки и развития детей с особыми образовательными потребностями. Это связано с тем, что такие дети нуждаются в особой заботе, внимании и поддержке со стороны взрослых, чтобы успешно интегрироваться в общество. Основная нагрузка в данном процессе лежит на родителях. Но мы – педагоги – помогаем родителям выполнять данную задачу. К сожалению, часов обучения детей с ОВЗ в образовательных организациях недостаточно для точного прогнозирования результатов и видимых быстрых изменений. К тому же, в работе со всеми детьми важны последовательность и порционность подачи материала, постепенное научение. Следовательно, актуально создание методических рекомендаций для родителей. А так как достаточный уровень развития моторики, в частности – мелкой моторики, позволяет детям качественнее осваивать различные виды деятельности, возникает необходимость предоставить родителям комплекс упражнений по развитию мелкой моторики.

Методические рекомендации «Развитие мелкой моторики у детей с ОВЗ» разработаны для того, чтобы помочь родителям, педагогам и иным специалистам в создании комплекса занятий и упражнений для детей с особыми потребностями.

Помимо осваивания различных видов деятельности, развитие мелкой моторики играет важную роль в общем развитии ребенка, так как она связана с развитием речи, мышления, внимания и памяти. У детей с ограниченными возможностями развития часто наблюдаются нарушения мелкой моторики, что может привести к задержке речевого развития, трудностям в обучении и другим проблемам. Именно с помощью тактильно-двигательного восприятия складываются первые впечатления о форме, величине предметов, их расположений в пространстве. Поэтому работа над развитием мелкой моторики является неотъемлемой частью коррекционно-развивающей работы с такими детьми.

Нарушение координации движений ручной моторики у детей с интеллектуальными нарушениями отмечается многими авторами (С. К. Ефимова, Е. А. Екжанова, А. Н. Корнев, Л. В. Цветкова). Эти нарушения проявляются в неспособности детей целенаправленно управлять своими движениями.

Мелкую моторику мы определяем как совокупность скоординированных действий мышечной, костной и нервной системы человека, зачастую в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких, точных движений кистями и пальцами рук и ног.

Развитию мелкой моторики следует уделять специальное внимание, занятия должны иметь четкий порядок, упражнения постепенно усложняться, или увеличиваться время выполнения.

В своей профессиональной деятельности в процессе общения с родителями детей с ОВЗ мы столкнулись с проблемой. Зачастую родители не представляют, какими способами, упражнениями, средствами можно воздействовать на развитие мелкой моторики детей. Иногда родители даже не осмеливаются вмешаться в этот процесс, надеясь на результат получасовых занятий с педагогом, тем самым упуская столь драгоценное время для более успешного и быстрого развития своего ребенка в целом.

В основу данного комплекса упражнений положены игровые (специальные игровые занятия как общеразвивающего, так и специализированного характера) и личностно-ориентированные (применение данной технологии позволяет формировать адаптивные черты учащихся) образовательные технологии.

**Цель данных методических рекомендаций** – познакомить родителей детей с ОВЗ с комплексом упражнений по развитию мелкой моторики и самомассажем кистей рук и пальцев.

### **Задачи методических рекомендаций:**

- предложить родителям, педагогам и иным специалистам, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья, комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук и самомассажа кистей рук и пальцев в домашних условиях.
- научить родителей погружать детей в естественную среду развития моторики;
- обозначить принципы организации естественной обучающей среды для развития мелкой моторики.

Планируемые результаты после освоения методических рекомендаций для родителей:

- родители познакомятся с комплексом упражнений по развитию мелкой моторики и самомассажем кистей рук и пальцев;
  - родители научатся в домашних условиях проводить занятия по развитию мелкой моторики у своих детей-дошкольников и младших школьников;
- для детей:
- подготовленность руки к письму, к выполнению разнообразной ручной работы;
  - совершенствование общей координации движений;
  - положительные изменения в интеллектуальном развитии;
  - сотрудничество с родителями в процессе деятельности по развитию моторики;
  - получение позитивных эмоций в процессе выполнения упражнений в виде игры.

### **Порядок и режим работы с комплексом упражнений**

Представленный комплекс упражнений рекомендуется выполнять каждый день. Перед тем как приступить к выполнению основных упражнений и к самомассажу, рекомендуется выполнить подготовительные упражнения «Включалочки». Количество повторений (время выполнения) прописаны в каждом упражнении.

При необходимости помогайте руками ребёнку, исправляя его движения. Если ребенок не выполняет упражнения, используйте приём «рука в руке» - прием заключается в полном контроле руки ребенка рукой взрослого, буквально держа своей рукой руку ребенка, взрослый совершает совместно все движения (повороты, захваты и т.д.). Всё же в самом начале рекомендуется дать ребёнку время на адаптацию, если ранее похожих действий не совершалось. Под адаптацией мы понимаем процесс, когда ребёнок слушает и смотрит на то, как взрослый выполняет упражнения один. После того, как ребёнок проявляет внимание ко взрослому в этот момент, рекомендуется попробовать работать «рука в руке», постепенно уменьшая контроль над рукой ребёнка.

Самомассаж выполняется под присмотром взрослого. Для начала взрослый демонстрирует, как можно взаимодействовать с предметом – знакомит таким образом ребёнка с материалом. После этого ребенок самостоятельно взаимодействует с предметом в рамках упражнений.

В качестве рекомендаций можно отметить, что у каждого упражнения есть возможность заменять упражнения из наших рекомендаций на любые другие (более сложные, более интересные) после того, как данный комплекс не представляет трудностей в выполнении для ребёнка.

### **Подготовительные упражнения для занятий «Включалочки»**

Все упражнения этой серии выполняются в исходном положении (далее в тексте — и. п.): сидя на стульчике или на диване (кровати), руки располагаются на коленях.

*«Качели»*

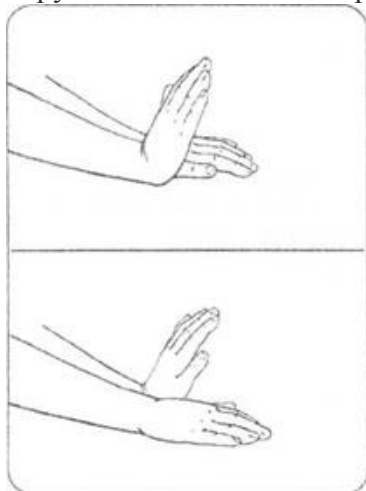
И. п. — обе ладони смотрят вниз.  
На первый ударный слог стихотворения

поднимается первая ладонь (запястье не отрывать), а вторая остаётся лежать на колене. На второй — поднимается вторая

ладонь, а первая возвращается в исходное положение и т. д.

Упражнение повторяется 2 раза  
«На качелях — вот сюрприз —  
Кто-то вверх, а кто-то вниз»  
«Ветер»

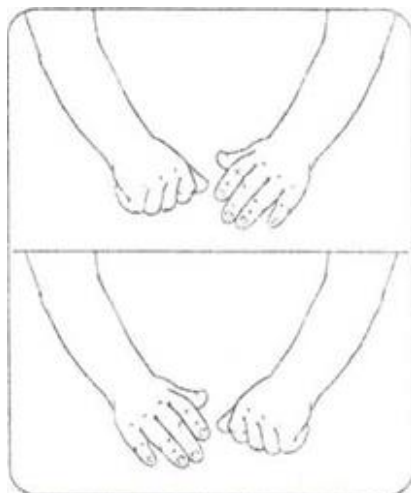
И. п. — одна ладонь смотрит  
вверх, другая вниз. На первый и



«Кулак»

И. п. — одна рука лежит на колене  
ладонью вниз, другая сжата в кулак. На  
первый ударный слог стихотворения  
ладони меняют положение — одна  
распрямляется, другая сжимается в кулак  
и т. д.

Упражнение повторяется 2 раза  
«Грозит кулак: “Меня не тронь!  
Я берегу свою ладонь!”»

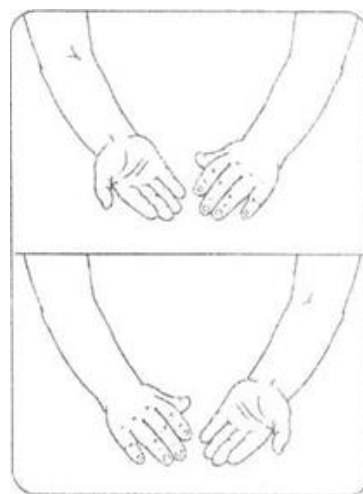


«Лодочка»

И. и. — правая рука лежит ладонью вниз на колене, а левая — выше по бедру  
ладонью вверх. Ладони двигаются: правая вверх по бедру, а левая — к колену. Дойдя до

последующие ударные слоги  
стихотворения обе ладони  
поворачиваются, принимая  
противоположное положение.

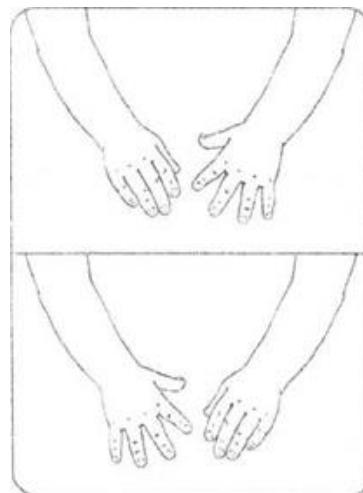
Упражнение повторяется 2 раза  
«Крутит, крутит листья ветер —  
Это знают все на свете»



«Веера»

И. п. — обе руки ладонями вниз  
лежат на коленях, пальцы одной из них  
разведены. На первый ударный слог  
стихотворения разведённые пальцы  
сводятся вместе, а сомкнутые до этого на  
другой руке — разводятся и т. д.

Упражнение повторяется 2 раза  
«Мы купили веера —  
Не раскрыть нам сразу два.  
Разрешила королева:  
Либо справа, либо слева»



крайних точек, руки поворачиваются, и теперь уже правая скользит к колену ладонью вверх, а левая гладит ногу от колена вверх.

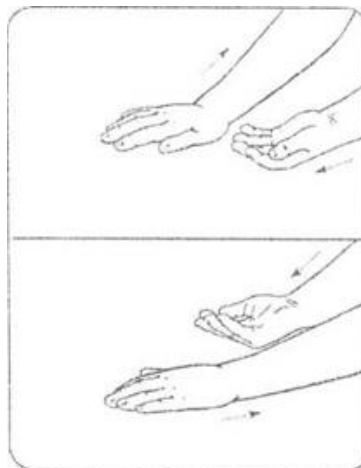
Упражнение повторяется 2 раза

«Мы ведём вперёд ладошку,

А обратно — гладим ножку.

То к вам лодочка плывёт,

То рука назад идёт»



### Основные упражнения

1. Упражнение – пальчиковая гимнастика. Взрослый демонстрирует движения, которые сопровождаются стихотворением.

«Я хочу построить дом (руки в виде крыши поднимаются над головой),

Чтоб окошко было в нём (ладони на уровне груди складываются в виде круга: соединяются пальцы и основание одного и второго запястья),

Чтоб у дома дверь была (руки соединяются ладонями, тыльные стороны «смотрят» на взрослого и ребёнка).

Рядом чтоб сосна росла (пальцы одной руки широко развести, руку поднять над головой).

Чтоб вокруг забор стоял (руки сцепляем в замок на уровне груди).

Пёс ворота охранял (руками, сцепленными в замок на уровне груди, произвести движение по окружности в любую сторону).

Солнце было (пальцы обеих рук широко развести, руки поднять над головой).

Дождик шел (совершая пальцами волнообразные движения из позиции предыдущего упражнения смещать ладони вниз).

И цветок в саду расцвел (ладони прижать друг к другу, медленно развести пальцы в стороны, раскрыв ладони, оставив запястья соединенными, имитируя распускание цветка)».

2. Сортировка мелких предметов

Для этого упражнения в любую ёмкость можно насыпать любые материалы: например, бусины и фасоль, пуговицы, макароны, крупную крупу, ракушки, камешки и проч. Начинайте с более крупных предметов, постепенно переходя к более мелким. Для первого раза используйте 2 разновидности предметов, с каждой неделей увеличивая количество. Конечно, стоит отгалькиваться от развития вашего ребёнка. Для того, чтобы ссыпать всё вместе, используйте тару побольше, сортируйте в более мелкую ёмкость либо прямо на стол. Ориентируйтесь на предпочтения ребёнка.

Очень важно, чтобы ребёнок это делал либо щепотью (тремя пальчиками), либо способом «пинцетного захвата» (захватывал двумя пальчиками – большим и указательным). При этом остальные пальчики должны быть подогнуты и не мешать. Покажите ребёнку правильный способ выполнения этого упражнения.

3. Пластилин

Работа с пластилином – очень хороший давно известный способ развития мелкой моторики. На своих занятиях мы используем мягкий импортный пластилин. Начинать с него намного удобнее. Результат достигается проще и быстрее, что важно для детей с

ОВЗ. В первую очередь советуем привыкнуть к материалу, понять, какой он на ощупь, как мажется от нагревания, как рвётся, отделяется и т.д.

Постепенно переходите к раскатыванию колбасок, шариков, изготовлению лепёшек. Далее распечатайте цветную картинку с пустыми кружочками на изображении. Заполните эти кружочки подходящим цветом, раскатав шарик и придавив его на кружочек. Постепенно усложняйте изделия, переходите к размазыванию пластилина на бумаге-картоне (нужен шаблон обязательно) и т.д. После возможно изготовление объёмных фигур букв, животных и проч.

#### 4. Пересыпание

Пересыпайте с помощью воронки, совка, ложки разные сыпучие вещества из одной посуды в другую. Можно пересыпать песок, крупу, горох, чечевицу. Используйте разную посуду – пересыпать можно в стакан, сосуд с узким горлышком с помощью воронки. Можно пересыпать песок в коробку руками, прятать и искать в песке разные мелкие игрушки.

На самом деле упражнения можно придумать из подручных материалов. Вы можете завернуть что-то в бумагу, показав, как нужно распаковывать предмет (нужно много слоёв). Можно наполнять чем-либо пустую бутылку, учиться шнуровать ботинки, нанизывать бусины, перелистывать станицы книги, расстёгивать липучки, застёгивать - расстёгивать пуговицы, расстёгивать – застёгивать молнии и множество других упражнений из того, что вы видите каждый день дома.

К этим упражнениям стоит подключить самомассаж кистей рук и пальцев. Упражнения для него приведены ниже.

### Самомассаж кистей рук и пальцев

Суть самомассажа заключается в стимуляции нервных окончаний, а также в тренировке мелких мышц кистей рук и пальцев. Ниже приведены варианты взаимодействия ребенка с различными предметами, материалами.

#### 1. Пуговичный массаж

- погрузите руки глубоко в «пуговичное море» и «поплавайте» в нём (время можно не ограничивать);
- перетирайте пуговицы между ладонями (время можно не ограничивать);
- пересыпайте их из ладошки в ладошку (время можно не ограничивать);
- разными руками захватывать щепотки пуговиц (время можно не ограничивать);
- тыльной стороной ладоней поднимать пуговицы - зачерпывать будто ковшом (время можно не ограничивать).

#### 2. Массаж ладоней расческой-брашингом (круглой расчёской), с помощью бигуди.

Покатайте эти предметы между ладоней, прокатывающимися движениями двигаться по ноге или по руке (любая часть тела). Для разнообразия возможно на упражнения наложить стишок про ёжика (используем для су-джок) или любой другой. Для ребёнка крайне полезно развивать чувствительность различных материалов. Даже таких колючих.



#### 3. Массаж кончиков пальцев с помощью прищепки

Для этого упражнения необходимо научиться держать прищепку. Отработайте с ребёнком это движение, научитесь правильно захватывать прищепку, после овладения



переходите к массажу. Важно выбрать не тугую прищепку, иначе ребёнку будет больно выполнять зажим на пальцах.

Здесь так же возможны вариации. Попробуйте переставлять прищепку от пальца к пальцу от мизинца к большому и обратно. Заодно можно выучить названия пальцев. Потренируйте выполнение инструкции: называйте палец и просите прикрепить на него прищепку. Прищепкой можно зажимать постепенно палец по всей длине (от ногтя к основанию или наоборот), прощупывая таким образом весь палец. Перед выполнением данного варианта рекомендуем сделать упражнение без прищепки пальцами. Далее родительская фантазия может развернуться как угодно. С прищепками можно играть, прицепляя их на одежду, учиться развешивать белье, учить части тела (в одежде) и т.д.



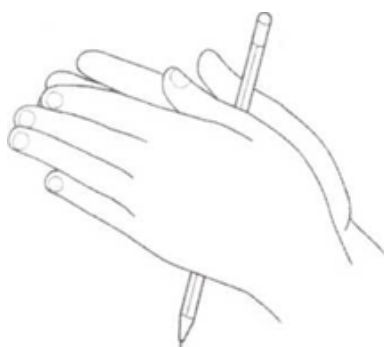
#### 4. Массаж карандашом

Погреем ручки:

- Соединить ладони пальцами вперёд. Карандаш находится в вертикальном положении между ладонями и выполняет функции массажера.

Перемещать ладони вперед – назад, передвигая карандаш только мягкими частями ладоней.

Выполнять 30 сек.



- Не выпуская карандаш, повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая - снизу. Карандаш находится в горизонтальном положении между ладонями.

Перемещать ладони вперед - назад, совершая энергичные плавающие движения от начала ладони до кончиков пальцев.

Выполнять 30 сек.



#### 5. Самомассаж кончиков пальцев.

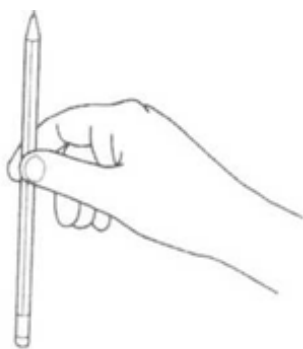
Взять карандаш подушечками большого и указательного пальцев. Карандаш находится в вертикальном положении.

Перетирающими движениями кончиками пальцев перекатывать карандаш вперед - назад, слегка нажимая на него.

Аналогично с кончиками среднего и большого пальцев, большого и безымянного, большого пальца и мизинца.

Выполнять 30 сек.

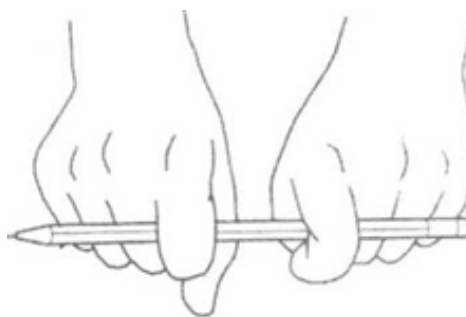
Держать в горизонтальном положении карандаш по центру указательным пальцем одной руки.



Перехватить карандаш пальцем - «крючком» другой руки. Свободную руку отстранить от карандаша.

Движения совершать попеременно, отрывая пальцы - «крючки» одной руки от карандаша и вновь цепляя его пальцем - «крючком» другой руки.

Выполнять 30 сек.



6. Массаж сосновыми шишками  
Перекатывание шишек между ладонями.

«Шишки, словно ёжики,  
Колются чуть - чуть.  
Покатать в ладошках  
Шишку не боюсь»  
Упражнение повторяется 2 раза



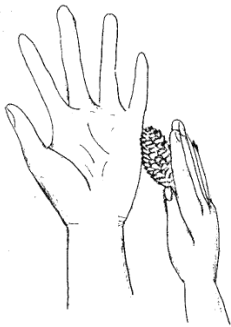
Перекатывание шишки от кончиков пальцев до локтя и обратно.

«От ладони до локтя  
Покатил(а) шишку я.  
От локтя и до ладони  
Катит шишка по дороге»  
Упражнение повторяется 2 раза



Перебрасывание шишек.

«Белки с нами шутят,  
Шишки в нас кидают.  
С белкой поиграем,  
Шишки мы поймаем»  
Упражнение повторяется 2 раза



### 7. Массаж шариком су-джок

«Этот шарик непростой,  
Весь колючий, вот такой!  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрём.  
Вверх и вниз его катаем,  
Свои ручки развиваем.  
Я мячом круги катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
А потом сожму немножко.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-  
Мяч летает между рук»



### Советы для поддержания мотивации

Для того, чтобы поддерживать мотивацию ребёнка к занятиям, следуйте принципам организации естественной образовательной среды для развития мелкой моторики.

Вызывайте положительные эмоции у ребенка. Эмоциональная поддержка очень важна. Употребляйте слова и фразы, несущие оптимистическую окраску, например: «Как интересно!», «Вот здорово!», «Я тебе немного помогу!», «Какой ты у меня молодец!», «Умничка».

Наберитесь терпения. Не критикуйте личность ребенка, а тактично указывайте на его ошибки.

Данные упражнения нужно выполнять совместно; необходимы ваше непосредственное участие и одобряющее внимание к трудному для ребенка процессу выполнения заданий.

Предложенные нами упражнения просты и доступны в использовании. Систематические занятия помогают выработать навыки самоконтроля и саморегуляции движений рук не только под контролем зрения, но и при участии осязания, тактильно-двигательных ощущений, что очень важно для развития ребёнка.

## **Заключение**

Начинать работу по развитию мелкой моторики рук нужно с самого раннего возраста, ведь для успешного её развития требуется много времени.

Развитие мелкой моторики является одним из ключевых аспектов в работе с детьми с ограниченными возможностями, так как это способствует их общему развитию, а также помогает в решении многих проблем, связанных с обучением.

Причины недостаточного развития моторики различны и многообразны.

Прежде всего - это ослабленное здоровье и сниженные показатели общего физического развития, патология тонуса мышц, наличие повторяющихся движений.

Такое развитие положительно влияет на становление детской речи, повышает работоспособность ребёнка, внимательность, повышает активность, стимулирует интеллектуальную и творческую деятельность. Мелкая моторика – одна из сторон двигательной сферы. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с рук, но и с губ, снимает умственную усталость. Стимулируя мелкую моторику, мы активизируем различные зоны речи. В дальнейшем эти навыки ребёнку потребуются для использования движений (рисовать, писать, одеваться и так далее). Процесс развития двигательной активности кисти рук происходит естественным, природным путём на базе развития общей моторики человека

Практическую значимость (эффективность), технологичность методического продукта мы определяем следующим образом:

- данное описание условий практического применения методических рекомендаций позволяет применять их в любых домашних условиях;

- методические рекомендации доступны к применению любыми педагогическими работниками Учреждения;

- данные методические рекомендации повышают уровень профессионального мастерства педагогических работников.

## **Литература**

1. Белая А.Е., В.И. Мирясова. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников, М., Лист, 2000. – 48 с.
2. Крупенчук О.И. Тренируем пальчики – развиваем речь. Литера, 2019 г.
3. Шанина С.А., Гаврилова А.С. Играем пальчиками – развиваем речь. – М.: 2008. – 251 с