

## **«Работа по развитию гибкости и мелкой моторики рук» Методические рекомендации**

*Никитин А.С.,  
педагог дополнительного образования*

Многие ученые пришли к заключению, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинестетических импульсов от рук, а точнее, от пальцев. Этот факт должен использоваться в работе с детьми и там, где развитие речи происходит своевременно, и особенно там, где имеется отставание, задержка развития моторной стороны речи. Рекомендуется стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Известный педагог В.А. Сухомлинский сказал: "Ум ребенка находится на кончиках его пальцев, "Рука – это инструмент всех инструментов", заключал еще Аристотель. "Рука – это своего рода внешний мозг", - писал Кант. Эти выводы не случайны. Работа с пальцами развивают мозг ребёнка, стимулируют развитие речи, творческие способности, фантазию. Простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

Дело в том, что рука имеет самое большое «представительство» в коре головного мозга, поэтому именно развитию кисти принадлежит важная роль в формировании головного мозга и становлении речи. Регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность сердечнососудистой и пищеварительной систем, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

Но так как цель обучающихся в нашем творческом объединении научиться играть на гитаре, то всё выше сказанное носит важный, но попутный характер. Давайте перейдем к практическому занятию. Упражнения, которые выполняем можно разделить на 3 группы:

1. Разогрев и массаж кистей.
2. Растягивание мышц кистей.
3. Расслабление кистей.

*Упражнения для Разогрева:*

- Растирание ладоней
- Растирание тыльной стороны ладони
- Растирание промеж пальцев
- Растирание тыльной стороны пальцев в неполном кулаке
- Хлопки ладонями
- Прохлопывание по тыльной стороне ладони
- Хватание

### Упражнения для Растягивания:

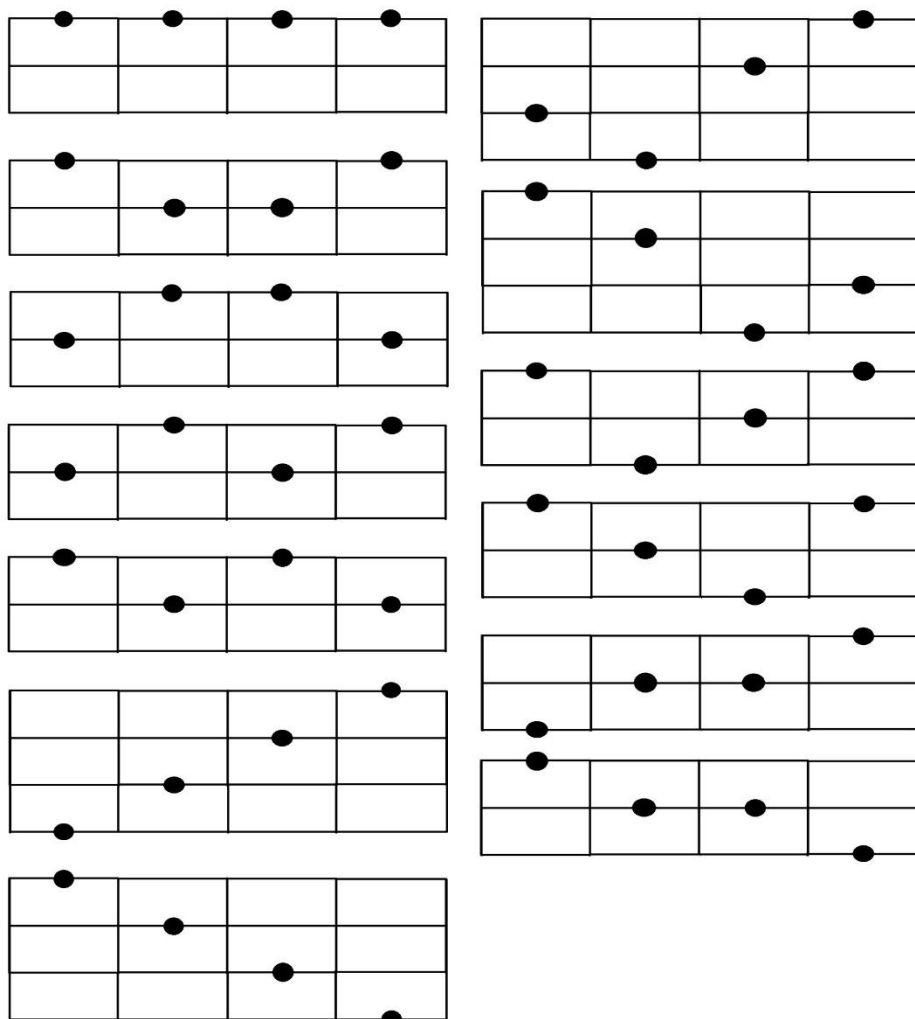
- Растягивание большого пальца к запястью.
- Растягивание большого и указательного пальцев на плоскости.
- Растягивание пальцев ладони, сгибая к тыльной стороне ладони.
- Растягивание мышц пальцев и запястья с упором руки, стоя.
- Замок на выворот

### Упражнения для Расслабления:

- Волна
- Вращение кистей
- Расслабление рук в покое

После данных упражнений выполняем упражнения для развития исполнительской моторики рук на гитаре. Они помогают ребенку нарастить мышечную силу кисти, натренировать правильное звукоизвлечение, помогают наработать правильную координацию рук при игре на инструменте, ориентироваться на грифе, что позволяет активнее осваивать инструмент.

### Упражнения для развития моторики рук.



Вот вы и познакомились с нашими упражнениями, которые выполняют на занятиях дети нашего творческого объединения. Спасибо за внимание, надеюсь наше занятие обогатило ваши знания. Всего вам доброго!

Список литературы.

1. Буцикина Т.П., Вартапетова Г.М. Развитие общей и мелкой моторики как основа формирования графомоторных навыков у младших школьников.// Логопед. – 2005. №3.
2. Ганичева И.В. Телесно – ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. – М.: Книголюб, 2004.
3. Якунина О. В. Уровень развития общей и мелкой моторики как фактор формирования графомоторных навыков младших школьников // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. , вып. 2.
4. Нельсон Арнольд, Кокконен Юоко Анатомия упражнений на растяжку. Издательство: Попурри, 2014 г.