



Родничок

Е.А. СОЛНЦЕВА,  
Т.В. БЕЛОВА

**200**  
**УПРАЖНЕНИЙ**  
**ДЛЯ РАЗВИТИЯ**  
**ОБЩЕЙ И МЕЛКОЙ**  
**МОТОРИКИ**



ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ  
ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

**Вера Александровна Солнцева  
Татьяна Владимировна Белова**  
**200 упражнений для развития  
общей и мелкой моторики**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=170697](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170697)*

*200 упражнений для развития общей и мелкой моторики: АСТ,*

*Астрель; М.; 2007*

*ISBN 978-5-17-044125-9, 978-5-271-16331-9*

### **Аннотация**

Книга содержит задания и упражнения для развития двигательных и графомоторных навыков ребенка. Все упражнения просты для выполнения. Их регулярное повторение способствует развитию общей, мелкой и артикуляционной моторики, ловкости и координации движений, освоению предметной деятельности. Оказывает благоприятное влияние на развитие логического мышления, внимания, памяти, пространственных представлений. Пособие предназначено для родителей, логопедов, психологов, воспитателей дошкольных образовательных учреждений.

# Содержание

Введение	4
Раздел 1. Подготовка руки к письму. Развитие мелкой моторики	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Вера Солнцева, Татьяна Белова**

## **200 упражнений для развития общей и мелкой моторики**

### **Введение**

Мой маленький дружок, запоминай движения!  
И вместе с нами  
Двигаться учись без напряжения.  
Пальчикам нашим нужна тренировка,  
Всё получаться будет так ловко!  
Надо, конечно, тебе потрудиться.  
Легче зато потом будет учиться.  
Спориться будет любая работа.  
Скажешь: «Спасибо Вам за заботу!»



В настоящее время у значительной части детей наблюдается слабость развития зрительно-двигательных и слуховых связей, недостаточное развитие тонкой моторики, графического навыка. Изучение уровня развития тонких дифференцированных движений пальцев и кистей рук у детей, обучаю-

щихся в первом классе, показывает, что у многих из них движения рук недостаточно целенаправленны и плохо подчиняются задачам деятельности. Особенно слабо развиты сложнокоординированные движения ведущей руки, плохо сформировано умение использовать ручку или карандаш в качестве рабочего инструмента. Как следствие этого большие сложности вызывает освоение предметных действий. Своевременная выработка у детей тонкой моторики, точной координации, формирование у них синтеза зрительной, слуховой и кинестетической информации обеспечивают быстрое и правильное развитие навыков чтения и письма.

Данная книга посвящена проблемам развития тонкой моторики, ловкости, координации и освоению предметной деятельности. В ней предложены как развивающие, так и коррекционно-развивающие упражнения и задания, способствующие подготовке руки как непосредственного орудия графической деятельности к выполнению точных и сложных движений. Реализация данных упражнений позволяет развивать и совершенствовать точные движения всех звеньев руки: плеча, предплечья, кистей и пальцев рук, а также улучшает общую скоординированность и ловкость движений.

Кроме того, в книге описаны подвижные игры, способствующие развитию двигательной ловкости и активности, являющихся основой полноценного физического развития ребенка.

# Раздел 1. Подготовка руки к письму. Развитие мелкой моторики



Точность графических действий обеспечивается за счет мышечного контроля над мелкой (тонкой) моторикой рук.

Это ловкость пальцев и кистей рук, скоординированность их движений. О развитии мелких движений пальцев можно судить, наблюдая за тем, как ребенок рисует или закрашивает детали рисунка. Если он постоянно поворачивает лист, не может менять направление линий при помощи тонких движений пальцев и кисти, значит, уровень развития мелкой моторики недостаточный.

## **Тест на развитие графического навыка<sup>1</sup>**

Ребенку дают листок бумаги в клеточку, на котором предварительно взрослый (педагог или родитель) пишет с левой стороны последовательность однотипных графических элементов: два больших – два маленьких – два больших – два маленьких и предлагают продолжить этот «узор» до конца строчки. Оценка результатов теста проводится по 6 параметрам, по каждому из которых выставляется 1 или 0 баллов, затем баллы складываются.

### **Оценка результатов теста**

#### *Баллы*

1. Характер линий ровный, прямой, нажим ровный – 1, неровная, дрожащая, двойная, искривленная – 0.

---

<sup>1</sup> Н.В. Нижегородцева, В.Д. Шадриков. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. – М., 2001.

2. Размер элементов соответствует эталону – 1, не соответствует эталону – 0.

3. Форма элементов соответствует эталону – 1, не соответствует эталону – 0.

4. Наклон соответствует эталону – 1, не соответствует эталону – 0.

5. Отклонение от строчки незначительное: (не более 30) – 1, значительное – 0.

6. Последовательность элементов: правильно воспроизведена последовательность больших и маленьких элементов – 1, неверно воспроизведена последовательность элементов – 0.

Результат **6–5 баллов** говорит о том, что графический навык у ребенка сформирован достаточно хорошо.

Результат **4–3 балла** – у ребенка есть некоторые трудности в выполнении графических движений, необходимо подобрать упражнения для коррекции тех составляющих графического навыка, которые развиты слабо.

Результат **2–0 баллов** – графический навык развит очень слабо, возможны серьезные трудности при обучении письму в школе.

Низкий уровень развития графического навыка является причиной целого ряда трудностей в обучении письму:

- 1) низкий темп письма;
- 2) быстрая утомляемость при письме;
- 3) неровная, «дрожащая» линия;

- 4) «угловатое» письмо, трудности в написании овалов;
- 5) слишком сильный нажим;
- 6) трудности в воспроизведении формы графических элементов;
- 7) несоблюдение размера графических элементов;
- 8) несоблюдение наклона письма;
- 9) большое количество помарок и исправлений, «грязное» письмо;
- 10) нежелание выполнять письменные упражнения.

Для формирования у ребенка графического навыка необходимо обучать его с помощью системы специальных упражнений. Основным содержанием занятий по подготовке руки к письму должно быть развитие мелкой мускулатуры и дифференцированности движений кистей и пальцев рук, т. е. формирование функциональной (физиологической) готовности к графической деятельности письма.

Для развития графического навыка следует использовать:

- графический диктант;
- рисование линий: прямые дорожки, фигурные дорожки;
- рисование: по точкам, по контурам, по клеточкам;
- выполнение штриховок: с различным направлением движения руки, силуэтных штриховок.

Для развития мелкой моторики рук следует использовать:

- пальчиковую гимнастику;
- упражнения на освоение предметных действий. Выполняя различные виды заданий, ребенок приобретает опыт гра-

фических движений. При этом необходимо сразу обучать ребенка правильным приемам действия: вести линию сверху вниз и слева направо, уметь выполнять линии различной толщины и формы, штриховать ровно и без пробелов, не выезжая за контур. В 6–7 лет ребенок должен научиться выполнять следующие виды штриховки: прямые вертикальные штрихи (сверху вниз), горизонтальные (слева направо), наклонные, клубочками (круговыми движениями руки, имитирующими наматывание и разматывание нити), полукругами (чешуя у рыбы, черепица крыши и т. д.), крупными петельками. Особое внимание нужно уделять выполнению линий сложной формы одним движением кисти руки (овалы, окружности, волнистые и ломаные линии). Линии должны наноситься без отрыва руки от бумаги; при выполнении задания нельзя менять положение листа или тетради. Следует обращать внимание на правильность посадки за столом. Начинать нужно с выполнения простых заданий и постепенно повышать их сложность, увеличивая время занятия с 10 до 15–20 минут. После этого обязательно следует сделать перерыв, во время которого можно выполнить с ребенком пальчиковую гимнастику или упражнения на развитие предметных действий.

Регулярные занятия с ребенком обеспечат правильное и красивое письмо.

Кроме того, существует тесная связь между координацией тонких движений пальцев рук и речью. Исследования пока-

зывают, что развитие мелкой моторики рук является необходимым условием для развития речи и мышления ребенка.

## Графические диктанты<sup>2</sup>

Выполняются на бумаге в клеточку под диктовку взрослого. Ребенка просят провести линию следующим образом:

1. Две клетки влево, две клетки вверх, две клетки вправо, две клетки вниз, две клетки вправо, две клетки вверх, две клетки влево.

2. Одна клетка вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вверх, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо, одна клетка вниз, одна клетка вправо.

---

<sup>2</sup> М.С. Заикин, Е.И. Синицина. 250 развивающих упражнений для подготовки к школе. – М., 2001.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.