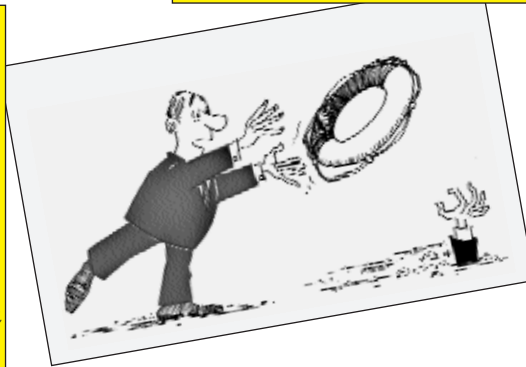


**Программа развития  
движений пальцев и кистей рук  
первоклассников  
(Статья 5)\***

О.А. Степанова



Готовность руки как непосредственного орудия графической деятельности к выполнению точных и сложных движений является важным условием полноценного овладения ребенком в начальный период обучения учебными навыками, и в первую очередь – навыками письма.

Готовность руки во многом определяется индивидуальными особенностями моторного развития детей и такими физиологическими показателями, как развитие нервной регуляции движений, мелких мышц руки, степень окостенения запястья и фаланг пальцев и др. В то же время при овладении навыком письма немало важную роль играет и организация предшествующей деятельности детей (предметно-практической, художественно-графической, бытовой, игровой), прямо или опосредованно влияющей на развитие функций руки.

Изучение уровня развития тонких дифференцированных движений пальцев и кистей рук детей, поступающих в первый класс, обычно приводит учителя к неутешительному выводу о том, что у преобладающего большинства из них движения рук недостаточно целенаправленны и точны, плохо подчиняются задачам деятельности. Особенно это относится к использованию ручки и карандаша в качестве графических инструментов, которые требуют специальных, сложнокоординированных движений ведущей руки.

Обращает на себя внимание и тот факт, что недостаточность моторики рук часто наблюдается на фоне внешне благополучного развития общих произвольных движений.

В работе с этими детьми педагогом должна быть реализована **специальная программа**, направленная на развитие ручной умелости и совершенствование точных, сложнокоординированных движений всех звеньев руки – плеча, предплечья и особенно кисти и пальцев рук. В нее могут быть включены **игры, игровые упражнения и задания четырех видов.**

**Пальчиковый игротренинг**

Игры и упражнения с пальцами рук представлены в литературных источниках и практическом опыте педагогов в разных вариантах: народные с речевым сопровождением, авторские на основе стихов и без них. К числу достоинств таких игр можно отнести их простоту и универсальность, отсутствие каких-либо специальных атрибутов для проведения, безопасность. Обычно все они несложны по технике, но вместе с тем при регулярном использовании обеспечивают хорошую тренировку пальцев и подготовку мышц руки к письму.

Кроме того, включение в занятие или урок пальчиковых игр и упражнений оказывает тонизирующее влияние на функциональное состояние мозга и развитие речи детей, неизменно вы-

\* Продолжение публикации серии статей. Начало см. в № 1 и 5 за 2004 г. (статьи 1 и 2) и в № 1, 2, 3 за 2005 г. (статьи 3 и 4).

зывая у них эмоциональный подъем и разрядку нервно-психического напряжения.

**Знакомить детей с такими играми и упражнениями рекомендуется в определенной последовательности:** сначала включать в комплекс те из них, которые способствуют формированию умения удерживать статическое положение кистей и пальцев, а затем игры и упражнения динамического характера. Особое внимание следует обратить и на то, чтобы ученики, во-первых, упражнялись в разных действиях (сжатие, расслабление, растяжение мышц рук) и, во-вторых, тренировались в выполнении изолированных движений каждым пальцем обеих рук.

## **1. Статические игровые упражнения для пальцев и кистей рук**

### ***Флажок***

Наклонить кисть руки; все пальцы, кроме большого, вместе, большой палец вытянут вверх.

### ***Стол***

Правую руку сжать в кулак, на нее сверху положить горизонтально левую руку ладонью вниз.

### ***Стул, кресло***

Правую руку сжать в кулак, а левую прислонить к ней вертикально, сомкнув пальцы.

### ***Лодочка***

Прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыть их.

### ***Бочонок с водой***

Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак, оставив сверху отверстие.

### ***Миска, гнездо***

Пальцы обеих рук слегка согнуть и приложить друг к другу.

### ***Гнездо с яйцами***

Обе руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении, но большие пальцы опустить внутрь.

### ***Ворота, дверь***

Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх или вытянуть внутрь.

### ***Башня, крыша, дом***

Соединить наклонно кончики пальцев правой и левой рук.

### ***Чаша, цветок***

Кисти рук в вертикальном положении, прижать ладони обеих рук друг к другу, раскрыть пальцы и слегка округлить их.

### ***Мост, дорога, дом***

Поднять кисти рук вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук.

### ***Корни растений***

Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз.

### ***Улитка с усиками***

Положить правую руку на стол, поднять указательный и средний пальцы, расставить их.

### ***Раковина улитки***

Правая рука в том же положении, что и в предыдущем упражнении, левую руку положить сверху.

### ***Очки***

Образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их.

### ***Зайчик***

Вытянуть вверх указательный и средний пальцы правой руки, а кончики безымянного пальца и мизинца соединить с кончиком большого пальца.

### ***Деревья***

Поднять обе кисти рук ладонями к себе, широко расставить пальцы.

### ***Кошка***

Средний и безымянный пальцы правой руки прижать большим пальцем к ладони, указательный палец и мизинец слегка согнуть, поднять кисть правой руки вверх.

### ***Собака***

Соединить большой, средний и безымянный пальцы правой руки; указательный палец и мизинец, слегка согнув, поднять вверх.

### ***Магазин***

Кисти рук в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только указательные пальцы расположить

горизонтально перед «крышей» – это «прилавок» магазина.

***Продавец и покупатель***

Пальцы в том же положении, что и в предыдущем упражнении, только большие пальцы находятся по обеим сторонам «прилавка» (его изображают указательные пальцы, расположенные горизонтально) и «разговаривают» друг с другом.

***Пассажиры в автобусе***

Скрещенные пальцы рук обращены вниз, тыльные стороны рук – вверх, большие пальцы вытянуты вверх.

**2. Динамические игровые упражнения для пальцев и кистей рук**

***Пальчики здороваются***

Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Те же движения выполняются пальцами левой руки, затем – двумя руками одновременно.

***Встретились ладошки***

Ладони рук соединены, а одноименные пальцы левой и правой рук по очереди «здороваются» друг с другом – большой с большим, указательный с указательным и т.д.

***Осы***

Обе руки сжаты в кулаки, выпрямлены только указательные пальцы, которые совершают одновременные вращательные движения.

***Человечек***

Указательный и средний пальцы правой руки «бегают» по столу, то же повторить другой рукой, а затем – обеими руками одновременно («бег наперегонки»).

***Птички летят, машут крыльями***

Мизинцы правой и левой рук переплести друг с другом, а пальцами обеих рук производить движения вверх-вниз.

**3. Игры и упражнения со стихотворным сопровождением**

***Апельсин***

Начиная с мизинца, загибать попеременно все пальцы:

Мы делили апельсин.  
Много нас, а он – один.  
Эта долька – для кота,  
Эта долька – для ежа,  
Эта долька для улитки,  
Эта долька для чижа,  
Ну, а волку – кожура.

***Замок***

На двери висит замок.  
(Ритмичные быстрые соединения пальцев рук в замок.)

Кто открыть бы его смог?  
(Повторение движений.)

Потянули...

(Сцепленные в замок руки потянуть в одну, потом в другую сторону.)

Покрутили...

(Движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе.)

Постучали...

(Пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг о друга...)

И – открыли!

(Пальцы расцепить, ладони – в стороны.)

***Дом и ворота***

На поляне дом стоит,  
(Пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются только кончики одноименных пальцев – это «крыша дома».)

Ну, а к дому путь закрыт.

(Большие пальцы обеих рук – вверх, внутренняя сторона ладоней – к себе, остальные пальцы – в горизонтальном положении вместе; кончики средних пальцев соприкасаются.)

Мы ворота открываем,

(Ладони поворачиваются параллельно друг другу.)

В этот домик приглашаем.

(Пальцы обеих рук под углом друг к другу, широко расставлены, соприкасаются кончики одноименных пальцев.)



**Дружба**

Дружат в нашем классе  
Девочки и мальчики.

(Пальцы обеих рук соединяются  
ритмично в замок.)

Мы с тобой подружим  
Маленькие пальчики.

(Ритмичное касание пальцев обеих  
рук.)

Раз, два, три, четыре, пять –  
Начинай считать опять.

(Поочередное касание пальцев на  
обеих руках, начиная с мизинца.)

Раз, два, три, четыре, пять –  
Мы закончили считать.

(Опустить руки вниз, встряхнуть  
кистями.)

**Прогулка**

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы обеих рук сжаты в кулаки,  
большие пальцы опущены вниз и как  
бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые – догонять.

(Ритмичные движения по столу  
указательными пальцами.)

Третьи пальчики – бегом,

(Движения средних пальцев в быст-  
ром темпе.)

А четвертые – пешком,

(Медленное движение безымянных  
пальцев по поверхности стола.)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности  
стола обоими мизинцами.)

И в конце пути упал.

(Хлопок обоими кулаками по столу.)

**Засолка капусты**

Мы капусту рубим,

(Резкие движения кистями с вы-  
прямленными сомкнутыми пальцами  
вверх и вниз.)

Мы морковку трем,

(Пальцы обеих рук сжаты в кулаки,  
движения кулаков к себе и от себя.)

Мы капусту солим,

(Движение пальцев, имитирующее  
посыпание солью из щепотки.)

Мы капусту ждем.

(Интенсивно сжимаем пальцы обеих  
рук в кулаки.)

Уф, устали!

(Энергично встряхиваем руками.)

**Дружные пальчики**

По ходу чтения стихотворения  
пальцы одной руки, сжатые в кулак,  
медленно разгибаются по одному, на-  
чиная с мизинца. В конце игры пальцы  
снова сжимаются в кулак, но большой  
палец при этом кладется сверху.

Этот пальчик маленький,

Мизинчик удаленький.

Безымянный – кольцо носит,

Никогда его не бросит.

Ну а этот – средний, длинный,

Он как раз посередине.

Этот – указательный,

Пальчик замечательный.

Большой палец, хоть не длинный,

Среди братьев самый сильный.

Пальчики не ссорятся,

Вместе дело спорится.

**Мышки-шалунчики**

Произнося текст рифмовки, снача-  
ла закрывают глаза руками, затем  
хлопают один раз в ладоши, выражая  
озабоченность, после чего подпирают  
щеки руками, выражая удивление.  
Затем, согласно тексту, разыгрывает-  
ся «пальчиковая игра»: домик – обеи-  
ми ладонями изображается острая  
крыша; стол – правая рука сжимает-  
ся в кулак, левая – прижимается  
сверху; скамейка – одна рука кладет-  
ся ладонью вниз, другая прижима-





ется ладонью с одной боковой стороны пальцами вверх; стул – правая рука сжимается в кулак, левая прижимается перпендикулярно к ней; шкаф – кулаки кладутся друг на друга. Слова «лакомиться» и «ловить» сопровождаются соответствующими движениями.

В нашем маленьком домишке  
Завелись серые мышки,  
Так и шмыгают кругом –  
Все по кухне кувырком.  
То топочут за столом,  
Лакомятся молоком,  
На скамейку сесть хотят  
И пугают нам ребят.  
То на шкаф залезут мышки,  
То на стуле шалунишки.  
Так и хочется поймать,  
А они – шмыг – под кровать!

### **Этот пальчик**

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загигать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца.

Этот пальчик хочет спать,  
Этот пальчик – прыг в кровать!  
Этот пальчик прикорнул,  
Этот пальчик уж заснул.  
Тише, пальчик, не шуми,  
Братиков не разбуди...  
Встали пальчики, ура!  
На прогулку им пора.

### **Ладони**

Педагог задает вопрос:

– Где ваши ладошки?  
– Тут – тут – тут!

(Дети показывают руки, сложенные в кулачки.)

А в ладошках пальчики живут!

(Раскрывают кулачки и показывают пальчики в движении.)

Пальчики трудились,  
Не ленились,  
Лепили-лепили,

(Пальцы рук сгибаются и разгибаются, имитируя лепку.)

Рисовали,

(Имитация рисования.)

Строили-строили,

(Имитация строительных движений, например укладывания кирпича.)

Хорошо играли!

А потом, а потом,

А потом устали!

(Встряхивание расслабленными кистями рук.)

### **Пять малышей**

Один малыш качается в саду,

(Один палец выставить вперед и показать им, как качаются качели.)

Два малыша купаются в пруду,

(Показать два пальца и затем руками имитировать движения пловцов.)

Три малыша ползут к дверям

в квартире,

(Показать три пальца и имитировать ползание.)

А в эту дверь стучат уже четыре.

(Показать четыре пальца и имитировать стук в дверь.)

С пятью другими

также все в порядке:

(Показать все пальцы другой руки.)

Им весело, они играют в прятки.

(Закрывать обеими руками лицо – «спрятаться».)

Где притаились – ясно и ежу,

(Руки в замок перед грудью, пальцы раскрыты – это «еж».)

Но я глаза зажмурил и вожу:

(Закрывать одной рукой глаза.)

«Один, два, три...»

«Два, три, четыре, пять...»

(Считать и одновременно показывать необходимое количество пальцев на руке.)

Ну, берегитесь: я иду искать!»

(Указательный палец поднят вверх – «предупреждение», затем имитация подкрадывания.)

(Продолжение следует)

*Ольга Алексеевна Степанова – канд. пед. наук, доцент кафедры коррекционно-развивающего образования ИПК и ПРНО Московской обл.*