

ПАЛЬЧИКОВЫЙ ИГРОТРЕНИНГ И УПРАЖНЕНИЯ МАССАЖА И САМОМАССАЖА В РАЗВИТИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ

Рука у умственно отсталых дошкольников длительное время остается бездействующей, нерабочей, не участвующей в освоении предметной деятельности [1]. Даже в старшем дошкольном возрасте у таких детей наблюдается недостаточность захвата предмета, несформированность самих операций – поворачивания, переворачивания, сопоставления, накладывания, вталкивания, то есть всего того, что формируется в процессе непосредственного манипулирования предметами [2] и требует определенного уровня дифференцирования проприоцептивных и тактильных ощущений.

Выполненный нами корреляционный анализ выявил прямую связь между уровнем проприоцептивной и тактильной чувствительности и развитием мелких движений кисти ребенка. Поэтому в обучающем эксперименте с умственно отсталыми дошкольниками мы считали целесообразным использовать упражнения, которые одновременно направлены на стимуляцию проприоцептивной и тактильной чувствительности и на развитие мелкой моторики рук.

Данная работа имела своей целью исследование эффективности развития мелкой моторики рук умственно отсталых детей за счет специальных упражнений, воздействующих на тактильную и проприоцептивную чувствительность.

Был организован обучающий педагогический эксперимент, в котором приняли участие 84 ребенка 5-7 лет (42 – с легкой степенью умственной отсталости и 42 – с нормальным интеллектом). В течение учебного года в экспериментальной группе детей специальные упражнения, стимулирующие тактильную и проприоцептивную чувствительность, включались в занятия по физическому воспитанию, ручному труду, в игровую и в социально-бытовую деятельность в условиях специального детского сада. В контрольной группе умственно отсталых детей все занятия велись по общепринятой программе [3].

Л.В. Трохимчук и соавторы считают [4], что, развивая функцию кисти, педагог особое внимание должен уделять тренировке движения схватывания (схватить-отпустить) предмета, движений кисти ладонью вверх-вниз, отведения-приведения предплечья и кисти, стимуляции изолированных движений пальцев. Таким требованиям соответствует программа «Пальчиковый игротренинг» М.С. Рузиной [5]. И эти указания мы учитывали при проведении занятий с умственно отсталыми дошкольниками экспериментальной группы.

В обучающем эксперименте мы использовали следующие упражнения для развития мелкой моторики рук:

- Одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе, как показывает педагог.

- Противопоставление первого пальца остальным.

- Противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно.

- Многократное сжимание пальцев в кулак и разжимание.

- Поочередная смена положений рук: левая рука-кулак, правая –ладонь; затем наоборот: правая рука-кулак, левая –ладонь.

- Упражнения для кистей рук с кольцами (диаметр по внутреннему краю 12-15 см.) И.п.: правая рука вытянута вперед, кольцо висит на запястье, энер-

гичное вращение кистью руки вправо и влево так, чтобы кольцо не упало. Поменять руки.

- То же упражнение, но вращение кольца на указательных пальцах.

Были использованы также *пальчиковые игры* без речевого сопровождения, например:

Оса: Поднять правую руку, сжатую в кулак, а затем выпрямить указательный палец и вращать им;

- то же упражнение проводится указательным пальцем левой руки;

- одновременные движения указательных пальцев обеих рук (осы).

Дети бегут: Указательный и средний палец правой руки "бегут" по столу;

- то же упражнение проводится пальцами левой руки;

- то же упражнение проводится одновременно пальцами обеих рук (дети бегут наперегонки).

Коза и козлята: Вытянуть указательный палец и мизинец левой руки;

- то же движение выполняется пальцами правой руки;

- то же движение выполняется пальцами обеих рук.

Очки: Образовать два кружка большим и указательным пальцем обеих рук, а затем соединить их.

Двое разговаривают: Обе руки согнуты в кулак, большие пальцы поднимаются вверх, то сближаются, то удаляются.

Стол: Левая рука согнута в кулак, а правая рука лежит на ней горизонтально.

Птичка пьет водичку: Пальцы левой руки слегка согнуты в кулак, указательный палец левой руки опускается в отверстие.

Гнездо: Ладони соединяются около мизинцев, пальцы обеих рук слегка согнуты.

Цветок: Ладони находятся в вертикальном положении, нижние части ладоней прижимаются друг к другу, пальцы раскрыты и слегка округлены.

Улитка

Правая рука лежит на столе ладонью вниз, указательный и средний пальцы вытягиваются вперед, остальные пальцы сгибаются.

Лодочка: Ладони прижаты друг к другу, сверху слегка раскрываются.

Солнечные лучи: Руки скрещиваются перед грудью, пальцы расставлены.

Елка: Ладони прижимаются тыльной стороной друг к другу, пальцы скрещиваются.

В процессе развития мелкой моторики мы обращали внимание, как на кинетическую организацию движений, так и на кинестическую основу двигательного акта. Каждое из приведенных выше упражнений может быть использовано как с одной, так и с другой целью. Для развития кинестетических ощущений детям предлагалось выполнить упражнение с закрытыми глазами. Применяли задания на воспроизведение положений пальцев, заданное педагогом. Ребенок закрывает глаза, педагог ставит его пальцы в определенное положение. Затем ребенок воспроизводит это положение другой рукой или той же рукой после определенной паузы.

С целью развития мелкой моторики нами использовались в игровой деятельности детей также известные народные *"пальчиковые" игры и упражнения,*

сопровождающиеся произнесением педагогом (а позже и детьми) стихотворений, песенок:

Пальчики в лесу

Дети держат перед собой левую, а затем правую руку ладонью к себе.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли зайчики гулять.

Этот пальчик гриб нашел. (Загибают мизинец)

Этот пальчик чистить стал. (Загибают безымянный палец)

Этот резал. (Загибают средний палец)

Этот ел. (Загибают указательный палец)

Ну, а этот лишь глядел (Загибают большой палец и щекочут ладошку)

Пальчики

Дети поднимают левую руку ладонью к себе. Правой рукой загибают пальцы.

Этот пальчик хочет спать. (Загибают мизинец.)

Этот пальчик лег в кровать. (Загибают безымянный палец.)

Этот пальчик чуть вздремнул. (Загибают средний палец.)

Этот пальчик уж уснул. (Загибают указательный палец.)

Этот крепко-крепко спит. (Загибают большой палец.)

Тише-тише, не шумите! Будут птички щебетать,
Солнце красное взойдет, Будут пальчики вставать!
Утро ясное придет, (Распрямляют пальцы рук.)

Далее игра повторяется с движениями пальцев правой руки.

Для разностороннего, гармоничного развития двигательных функций кисти руки, тренировки сжатия, растяжения и расслабления, для получения наибольшего эффекта в работе по развитию мелкой моторики мы строили упражнения таким образом, чтобы: 1) сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти; 2) использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Параллельно с применением вышеописанных приемов работы нами было начато обучение умственно отсталых детей элементам самомассажа кистей и пальцев рук.

Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Благоприятное влияние массажа на организм человека, как местного, так и общего характера, отмечают многие авторы. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. Положительно действует массаж и на суставы, а также на эластичность и подвижность связочного аппарата. При систематическом проведении массажа улучшаются функции рецепторов, проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Мы обучали детей следующим приемам самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, активные и пассивные движения. Мы учитывали, что у детей этого возраста преобладает конкретно-образное мышление. Мы постарались максимально приблизить содержание и ритм стихотворных текстов к характеру самого движения. Судя по тому, с каким интересом и

увлечением дети выполняли, казалось бы, скучные двигательные упражнения, нам удалось, чтобы в воображении ребенка возникал конкретный образ.

Нами были выбраны и использованы три комплекса упражнений самомассажа [6]:

1. самомассаж тыльной стороны кистей рук;

2. самомассаж ладоней;

3. самомассаж пальцев рук.

Приведем примеры упражнений каждого из трех комплексов.

1. Дети действуют подушечками четырех пальцев, которые устанавливаются у оснований пальцев тыльной стороны массируемой руки, и пунктирными движениями вперед-назад, смещая кожу примерно на 1 см, постепенно продвигают их к лучезапястному суставу ("пунктирное" движение).

Утюг: Утюгом разгладим складки,

Будет все у нас в порядке,

Перегладим все штанишки

Зайцу, ежику и мишке.

2. Ребром ладони дети имитируют "пиление" по всем направлениям тыльной стороны кисти руки ("прямолинейное" движение). Дети сидят, кисть и предплечье - на столе.

Пила: Пили, пила, пили, пила!

Зима холодная пришла.

Напили нам дров скорее,

Печь истопим, всех согреем!

3. Основанием кисти делают вращательные движения в сторону мизинца.

Тесто: Тесто месим, тесто мнем,

Пирогов мы напечем

И с капустой, и с грибами.

— Угостить вас пирогами?

4. Самомассаж кисти руки со стороны ладони. Кисть и предплечье располагаются на столе или на колене, дети сидят. Поглаживание.

Мама

По головке мама гладит Подрастай, сыночек милый,
Сына-малолеточку. Добрым, смелым, честным
Так нежна ее ладонь, будь,
Словно вербы веточка. Набирай ума и силы
И меня не позабудь!

5. Костяшками сжатых в кулак пальцев двигать вверх-вниз и справа налево по ладони массируемой руки ("прямолинейное" движение).

Терка: Дружно маме помогаем,

Теркой свеклу натираем,

Вместе с мамой варим щи,

— Ты вкуснее поищи!

6. Фалангами сжатых в кулак пальцев производится движение по принципу "буравчика" на ладони, массируемой руки.

Дрель: Папа в руки дрель берет,

А она жужжит, поет,

Будто мышка-непоседа

В стенке дырочку грызет!

7. Самомассаж пальцев рук. Кисть и предплечье массируемой руки располагаются на столе, дети сидят. "Щипцами", образованными согнутыми указательным и средним пальцами, делается хватательное движение на каждое слово стихотворного текста по направлению от ногтевых фаланг к основанию пальцев ("прямолинейное" движение).

Клещи

Ухватили клещи гвоздь. Может, что-нибудь и выйдет.
Выдернуть пытаются. Если постараются!

Описанные упражнения включались также в индивидуальные занятия с целью коррекции двигательных нарушений у детей, а так же при проведении физкуль-

тминуток. Начинаясь и заканчиваясь самомассажом расслаблением кистей рук, поглаживанием. Рекомендуемые упражнения были использованы в работе с экспериментальной группой умственно отсталых дошкольников.

Обучающим экспериментом установлено, что при использовании упражнений, которые развивают тактильную и проприоцептивную чувствительность рук, у детей экспериментальной группы наблюдалось улучшение всех движений кисти. При этом значительным приростом (86%) характеризовались показатели движений кисти в целом, а менее выраженным (31%) был прирост способностей детей выполнять дифференцированные движения пальцами.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Гаврилушкина О.П.* Формирование предпосылок учебной деятельности у дошкольников с нарушением интеллекта в процессе обучения конструированию / Сб. Коррекционно-воспитательная работа в подготовительных группах специальных дошкольных учреждений для детей с нарушениями интеллекта. – М., 1990. – С. 101-104.
2. *Выготский Л.С.* Основы дефектологии. – Собр. соч. в 6 томах. – М., 1983. – Т. 5. – С. 105-106.
3. *Екжанова Е.А., Стребелева Е.А.* Организация коррекционно-развивающего процесса в условиях

В заключение следует отметить, что для развития мелкой моторики умственно отсталых дошкольников необходимо длительное и комплексное воздействие с обязательным применением гимнастики, игр, различных видов деятельности, связанных с тонкими движениями руки в целом и дифференцированными действиями отдельных пальцев.

Педагогам дошкольных учреждений и специалистам-дефектологам надо убедить родителей умственно отсталых детей в необходимости и пользе подобных дополнительных занятий и научить их проводить такие занятия в условиях семейного воспитания.

специализированного учреждения для детей с нарушениями интеллекта // Дефектология. – 2000. – № 3.

4. *Трохимчук Л.В., Шквирина О.И., Бабенко Т.И.* Физиолого-педагогическая коррекция моторики кисти ведущей руки ребенка. – Р./на Дону, 1994.

5. *Рузина М.С.* Пальчиковый игротренинг. – СПб.: “САГА”, 2002. – С. 183-220.

6. Движение, игра и спорт вместе с детьми, страдающими умственной неполноценностью / Азбука для родителей. – Минск: БелАПДИ, 1996. – С. 14-44.

Подано до редакції 02.02.05

РЕЗЮМЕ

У статті приведені вправи й ігри, що стимулюють проприоцептивну і тактильну чутливість і розвивають тонкі рухи кисті в розумово відсталих дошкільників.

У педагогічному експерименті доведена ефективність запропонованої методики.

SUMMARY

The article presents the results of pedagogical experiment on developing kinesthetic and tactile function, and

fine movements of hand of mentally handicapped children by means of special exercises.