**Тренировка рук (развитие м елкой моторики)**

**Рыдлева Ольга Андреевна**

**педагог - психолог**

Умение разборчиво и понятно писать помогает ребенку сосредоточится соотносить звук с буквой. Необходимо развивать мелкую моторику, память координацию . Письмо требует от ребенка и значительных физических усилий, поэтому оно так тяжело дается многим младшим школьникам.

Проблемы с почерком можно избежать, если тренировать руку ребенка до начала школы.

Игры для развития красивого почерка у ребенка

* Рисовать карандашами, кисточкой, пальчиками.
* Заниматься штриховкой
* Играть с крупами: закрывать пальчики, искать предметы, пересыпать, раскладывать по признакам
* Рвать бумагу и катать из них шарики
* Катать карандаш между ладошками по столу
* Играть с пластилином и кинетическим песком: лепить, катать шарики и колбаски, резать стеком, делать пальчиками ямки.
* Играть с мозаикой, пазлами .
* Играть с конструктором
* Играть в пальчиковые игры и делать зарядку для пальчиков.

Игры для развития почерка стоит выполнять, перед тем как начинать обучение письму. Следующие упражнения, которые мы рассмотрим, помогут поставить руку для письма.

**Упражнения для укрепления руки.** Графические упражнения по типу: соедини точки, обведи изображение, заштрихуй фигуру и т.п. Эти письменные упражнения разрабатывают мышцы рук, а так же формируют двигательные навыки и помогают правильному расположению пальцев при написании букв, и готовят руку для безотрывного письма.

**Упражнения для формирования четкости линий.** Данные задания помогают ребенку научиться копировать проводить прямые и волнистые линии, научат рисовать, штриховать. Благодаря таким упражнениям ребенок научится соблюдать размер и наклон, а так же расположение на строке.

**Массаж пальчиков.** Ребенок старался удержать ручку, он был в напряжении и сосредоточен, мышцы рук его устали. После занятия хорошо сделать массаж пальчиков для того чтобы расслабить пальчики.

***Массаж можно сделать массажными мячиками.***

1. Упражнение «Месим тесто» (сжимаем массажный пальчик в одной руке)
2. Упражнение «Есть в печке место»(перекладываем и сжимаем мяч в другой рукой)
3. Упражнение « Я для милой мамочки» (сжимаем мяч двумя руками)
4. Упражнение «Испеку две булочки»(катаем мяч между двумя ладонями)
5. Упражнение «Крути катаю»( катать мяч ладошкой правой руки, вправо- влево, назад вперед)

Так же можно сделать массаж карандашом.

**Массаж карандашом:**

1. Упражнение «Катание по столу» ( катание карандаша по поверхности стола)
2. Упражнение «Трение рук» ( прокатывание карандаша между ладошками)
3. Упражнение «Вращение» ( вращение карандаша вокруг своей оси пальцами обеих рук)

Заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики очень много. Если подключить фантазию и воображение, их придумывать можно бесконечно. Самое главное здесь - учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его настроение, возраст, возможность и желание. Упражнения и игры, проводимые систематически с самого раннего возраста, помогут детям уверенно держать карандаш и ручку, а так же самостоятельно заплетать косички, шнуровать ботинки и строить из мелких деталей конструктора и многое другое. Таким образом, если будут развиваться пальчики рук, то будут развиваться речь и мышление ребенка.