



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД № 384**

Тел.: 8(343) 300-65-31
E-mail: mdou384@eduekb.ru
Сайт: 384.tvoyasadik.ru
Адрес: г. Екатеринбург, ул. Корепина, 3

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий
_____ А.В. Зайцева
Приказ № 01-54 от 30.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ПОДГОТОВКА РУКИ К ПИСЬМУ»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мурашова Алена Юрьевна,
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Подготовка руки к письму»** составлена в соответствии с нормами, установленными следующей законодательной базой:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
- Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНУО СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.
- Устав МБДОУ – детский сад №384.

Актуальность программы.

«История письма ребенка начинается значительно раньше того момента, когда учитель впервые вкладывает ему в руки карандаш и показывает, как надо писать буквы», - считал известный русский психолог Л.С. Выготский.

Письмо-это сложный навык, включающий выполнение тонких координированных движений руки. Техника письма требует слаженной работы мелких мышц кисти и всей руки, а также хорошо развитого зрительного восприятия и произвольного влияния.

Вопрос подготовки дошкольников ко владению письмом является частью проблемы подготовки к обучению в школе, которая с каждым годом, в свете

изменения содержания школьных программ, становятся все актуальнее. Родителей и педагогов волнует вопрос, как обеспечить полноценное развитие ребенка в дошкольном возрасте, как правильно подготовить его к школе.

Учителя отмечают, что первоклассники часто испытывают серьезные трудности со владением навыков письма. Многие дети боятся ручки, неправильно ее держат, не могут ориентироваться в тетради, при рисовании, закрашивании активно поворачивают лист бумаги в разные стороны, изображают слишком маленькие предметы на листе.

Подготовка к письму является одним из самых сложных этапов подготовки ребенка к систематическому обучению. Это связано с психофизиологическими особенностями 6-7 летнего ребенка, с одной стороны, и с самим процессом письма, с другой стороны. Сам процесс письма является чрезвычайно сложным, требующим развивать механизмы, необходимые для овладения письмом, создавать условия для накопления ребенком двигательного и практического опыта, развития навыков ручной умелости.

Новизна программы заключается в использовании развивающих упражнений и познавательного материала из различных областей знаний.

Принципы построения программы.

1. Принцип деятельностного подхода. Деятельность — это совокупность действий, направленных на достижение целей (по С. Л. Рубинштейну).
2. Принцип индивидуализации и дифференциации используемых методов, приемов и средств с учетом имеющегося опыта детей. При общем задании могут совпадать целевые установки, но способы выполнения каждым ребенком могут быть различными и содержание задания может быть разным для отдельных детей в зависимости от уровня их развития.
3. Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в работе. Развитие мелкой моторики у детей проходит с привлечением в работу родителей, которые с использованием игр и упражнений в домашних условиях помогают закрепить уже полученные навыки.
4. Принцип психологической комфортности. Занятия должны приносить детям радость, а личностные отношения взрослого и ребенка строится на основе доверия, взаимопонимания, доброжелательности. Доброжелательная атмосфера и позитивный настрой очень важны, так как ребёнку, которого хвалят и поощряют каждый раз, когда он выполняет что-либо, получает дополнительный стимул для последующих усилий. Этому служат средства невербальной коммуникации: взгляд, улыбка, поглаживание, физический контакт.

Педагогическая целесообразность: содержание педагогической работы построено на основе понимания, как готовить ребенка к письму, на чем нужно заострить внимание, в необходимости представления, что такое процесс подготовки руки ребенка к письму, как формируется навык письма и какими умениями должен для этого владеть ребенок.

Акцентирование внимания не только на содержательной стороне материала, но и на способах овладения им, на организации деятельности детей по усвоению материала, что имеет значение для развития интеллектуальных способностей.

Ориентация педагога на формирование условий для самореализации и успешной социализации детей, обеспечение удовлетворения образовательных потребностей личности ребенка, формирование интеллектуальных умений, развитию познавательных способностей, расширению кругозора, развитию мелкой моторики рук.

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Уровень программы «стартовый», так как, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Адресат программы: программа «Подготовка руки к письму» дети 6-7 лет.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия. Продолжительность одного занятия 30 минут.

Чередование видов деятельности, присутствие на каждом занятии игровых форм позволяет поддерживать активный темп работы и избегать переутомления детей. Количество учащихся в группах от 7 до 10 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

Условия набора. Определяющим фактором является активное желание ребёнка и заинтересованность его родителей.

Особенности детей данной возрастной группы:

- Несформированность навыка работы с пишущим предметом, когда ребенок свое внимание сосредотачивает не на правильном захвате орудия труда (карандаша, кисточки, ручки и др.) а на точке соприкосновения пишущего предмета и бумаги, что затрудняет свободное движение пишущей руки.
- Неправильная поза при рисовании и письме – это приводит к быстрому утомлению мышц шеи и спины, увеличивает нагрузку на зрительный анализатор.
- Низкая способность к произвольной регуляции движений, несовершенство зрительно-моторной координации, чем объясняется недостаточная точность и быстрота движений, трудность завершения их по сигналу.

Результаты освоения программы:

Поэтапное освоение разнородных графических заданий, правильно сформирует графические навыки, разовьет зрительно-моторные координации, и в дальнейшем послужит хорошей основой для овладения базовыми навыками каллиграфии в школе.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы - обеспечение качественной подготовки детей к школе, формирование интереса к выполнению графических упражнений, предупреждение нарушений и трудностей в овладении письмом.

Задачи программы «Подготовка руки к письму»

Образовательные:

1. Научить детей владеть графическими навыками письма.
2. Формировать навыки исполнительского мастерства.
3. Формировать умение воплощать свои идеи в художественный образ.

Развивающие:

1. Развивать умения производить точные движения кистью и пальцами рук.
2. Развивать способности координированной работы рук со зрительным восприятием.
3. Развивать творческую активность, пространственное мышление, фантазию.

Воспитательные:

1. Воспитывать в детях аккуратность, усидчивость.
2. Воспитывать внимательность к выполнению заданий.

Образовательный процесс строится на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Диагностика Выявление ведущей руки	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение, тестирование
2.	Проводим линии по дорожкам	4	0,5	3,5	Анализ продуктов деятельности
3.	Рисуем по образцу	3		3	Анализ продуктов деятельности
4.	Обводим по контуру	3		3	Анализ продуктов деятельности
5.	Выполняем штриховку	13	2	11	Анализ продуктов

					деятельности
6.	Раскрашиваем картинки (по значкам)	3	0,5	2,5	Анализ продуктов деятельности
7.	Пишем по клеточкам	23	4	19	Анализ продуктов деятельности
	Пишем по линиям	21	3	18	Анализ продуктов деятельности
		72	10,5	61,5	

Учебный (тематический) план

Месяц	Тема занятия	Содержание занятия
Сентябрь	1. Диагностика. Выявление ведущей руки.	Тестовые задания для определения ведущей руки ребенка.
	2. Диагностика. Выявление ведущей руки.	Тестовые задания для определения ведущей руки ребенка.
	3. Правила при письме. Ориентировка на листе бумаги.	1. Пальчиковая гимнастика «Дружба». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигурки из счетных палочек «Качели». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 1-2)
	4. Правила при письме. Ориентировка на листе бумаги.	1. Пальчиковая гимнастика «В гости к пальчику большому». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигурки из счетных палочек «Куб». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 3-4)
	5. Регулируем нажим на карандаш. «Забор повалился», «Зубцы».	1. Пальчиковая гимнастика «Здравствуй». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигурки из счетных палочек «Забор». 4. Работа на листе бумаги.

	6. Рисование по образцу.	1. Пальчиковая гимнастика «Кораблик». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Кораблик». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 8)
	7. «Овощи».	1. Пальчиковая гимнастика «Овощи». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигурки из счетных палочек «Грибы». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 9)
	8. «Насекомые».	1. Пальчиковая гимнастика «Бабочка». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Бабочка». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 10)
Октябрь	1. «Веселый клоун».	1. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 1.
	2. «Загадочный пони».	1. Пальчиковая гимнастика: «Моя лошадка». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Лошадка». 4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 2.
	3. «Царевна-лебедь».	1. Пальчиковая гимнастика: «Лебедь». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Аист». 4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 3.
	4. «Сюрприз в корзине».	1. Пальчиковая гимнастика: «Корзинка». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Корзинка». 4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 4.

	5. «Угадай, кто я».	1. Пальчиковая гимнастика: «Название пальчиков». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Сделай так же». (Карточка №1) 4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 5.
	6. «Идем в гости».	1. Пальчиковая гимнастика: «Друзья». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Сделай так же». (Карточка №2). 4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 6.
	7. «Встреча у пруда».	1. Пальчиковая гимнастика: «Поздняя осень». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки 3. Фигура из счетных палочек «Сделай так же». (Карточка №3). 4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 7.
	8. Развитие зрительно пространственного восприятия, формирование оптимального тонуса руки, умение контролировать темп при письме.	1. Пальчиковая гимнастика: «Наша квартира». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки 3. Фигура из счетных палочек «Сделай так же». (Карточка №4). 4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 8.
Ноябрь	1. «На всех парусах».	1. Пальчиковая гимнастика: «Кораблик». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки 3. Фигура из счетных палочек «Сделай так же». (Карточка №5). 4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 9.

2. «Золотая рыбка».		<p>1. Пальчиковая гимнастика: «Жил да был один налим».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Рыбка».</p> <p>4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 10</p>
3. «К звездам».		<p>1. Пальчиковая гимнастика «Звездочка».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Звезда».</p> <p>4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 11.</p>
4. «Дружба крепкая».		<p>1. Пальчиковая гимнастика «Семья».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Веселый человечек».</p> <p>4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 12.</p>
5. «Мир насекомых».		<p>1. Пальчиковая гимнастика «Паучок».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Паучок».</p> <p>4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 13.</p>
6. «Загадочные планеты».		<p>1. Пальчиковая гимнастика «Ракета».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Ракета».</p> <p>4. Работа в тетради И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников». Занятие 14.</p>
7. «Избушка».		<p>1. Пальчиковая гимнастика «Я хочу построить дом».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигурки из счетных палочек «Дома».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 11)</p>
8. «Ёжик».		<p>1. Пальчиковая гимнастика «Ёж».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p>

		<p>3. Фигура из счетных палочек «Ёж».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 12)</p>
	8. «Барашек»	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Барашки».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Олень».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 13)</p>
Декабрь	1. Геометрические фигуры. Штриховка.	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Школа».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигурки из счетных палочек «Геометрические фигуры».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 14)</p>
	2. Геометрические фигуры. Штриховка.	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Школа».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигурка из счетных палочек «Сделай так же». (Карточка №6).</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 16)</p>
	3. «Зимующие птицы».	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Птичья кормушка».</p> <p>2. Лепка из пластилина «Зернышки для птиц».</p> <p>3. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 15)</p>
	4. Знакомство с клеткой.	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Снежный ком».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигурка из счетных палочек «Санки».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 17)</p>
	5. Пишем по клеточкам.	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Зимние забавы».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигурка из счетных палочек «Маска».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 18)</p>
	6. «Зимние забавы».	<p>1. Пальчиковая гимнастика: «Прогулка».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигурка из счетных палочек «Сделай так же». (Карточка №7).</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер –</p>

		пропись. Готовим руку к письму». (стр. 20)
	7. «Новогодние подарки»	1. Пальчиковая гимнастика: «Друзья». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки 3. Фигурка из счетных палочек «Подарочная коробка». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 28)
	8. «В гости к Деду Морозу».	1. Пальчиковая гимнастика: «Наступает Новый год!». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки 3. Фигурка из счетных палочек «Ёлка». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 29)
Январь	1. «Морские животные».	1. Пальчиковая гимнастика: «Краб». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки 3. Фигурка из счетных палочек «Краб». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 19)
	2. «Транспорт».	1. Пальчиковая гимнастика: «Транспорт». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки 3. Фигурка из счетных палочек «Машина». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 30)
	3. «Домашние животные».	1. Пальчиковая гимнастика: «Мне папа открытку купил, что вижу сказать попросил». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки 3. Фигурка из счетных палочек «Собака». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 21)
	4. Знакомство с линейкой.	1. Пальчиковая гимнастика «Снежинка». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Выкладывание фигурки из счетных палочек «Снежинка». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 2)
	5. Элементы букв. Штриховка.	1. Пальчиковая гимнастика «Мышка и часы». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Часики».

		4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 4)
	6. «Посуда».	1. Пальчиковая гимнастика «Чаепитие». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Самовар». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 5)
	7. «Дикие животные».	1. Пальчиковая гимнастика «Белки-непоседы». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Белка». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 6)
	8. «Дикие животные»	1. Пальчиковая гимнастика «Кто в лесочке живет». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Медведь». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 15)
Февраль	1. «Мой дом».	1. Пальчиковая гимнастика «Домик гнома». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Домик». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 8)
	2. «Одежда».	1. Пальчиковая гимнастика «Иголка и наперсток». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Брюки». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 12)
	3. «Одежда».	1. Пальчиковая гимнастика «Перчатки и мышата». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Варежки». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи

		для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 16)
	4. «Строительные профессии».	1. Пальчиковая гимнастика «Моляры». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Мост». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 22)
	5. «Хлеб – всему голова!»	1. Пальчиковая гимнастика «Хлеб». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Торт». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 23)
	6. «Родина. Русские узоры».	1. Пальчиковая гимнастика «Русские игрушки». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Узор на платочке». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 24)
	7. «Защитники Отечества»	1. Пальчиковая игра «Самолет». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Танк». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 9)
	8. «Подарок для мамы»	1. Пальчиковая гимнастика «Цветок». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Тюльпан». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 10)
Март	1. «Бабушка».	1. Пальчиковая гимнастика «Веселая старушка». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Старушка». 4. Работа в тетради Н. Н. Нянковская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 11)
	2. «Мамины помощники».	1. Пальчиковая гимнастика «Как мы маме помогали». 2. Самомассаж ладоней пальцев руки.

		<p>3. Фигура из счетных палочек «Выкладываем цифры от 1 до 5».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 25)</p>
	3. «Библиотека»	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Книжки».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Школа».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 26)</p>
	4. «Теремок»	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Теремок».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Лягушка».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 27)</p>
	5. «Транспорт».	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Постовой».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Грузовик».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 31)</p>
	6. «Сказки».	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Сказки».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Корона».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 32)</p>
	7. «Правила дорожного движения»	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Велосипед».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Выкладывание фигуры из счетных палочек «Светофор».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 33)</p>
	8. «Музыкальные инструменты»	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Я на скрипочке играю».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигура из счетных палочек «Балалайка».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 34)</p>
Апрель	1. «Весна»	<p>1. Пальчиковая гимнастика</p> <p>2. Работа в тетради Н. Н. Нянкoвская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 13)</p>

2. «Первоцветы»	<p>1. Пальчиковая гимнастика</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Выкладывание фигуры из счетных палочек «Тюльпан».</p> <p>Работа в тетради Н. Н. Нянкoвская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем». (стр. 14)</p>
3. «Космос»	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Космонавты».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Выкладывание фигуры из счетных палочек «Космонавт».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 48)</p>
4. «Ёж»	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Ёж».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Выкладывание фигуры из счетных палочек «Ёж».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 37)</p>
5. «Перелетные птицы».	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Птичек стая», «Скворечник».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки</p> <p>3. Фигуры из палочек «Ласточка».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 47)</p>
6. «Насекомые».	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Улей».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Выкладывание фигуры из счетных палочек «Жук».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 38)</p>
7. «Наш город»	<p>1. Пальчиковая гимнастика «Мы посели газон».</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Фигурка из счетных палочек «Башня».</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 39)</p>
8. «Домашние птицы».	<p>1. Пальчиковая гимнастика «</p> <p>2. Самомассаж ладоней и пальцев руки.</p> <p>3. Выкладывание из счетных палочек фигуры</p> <p>4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер –</p>

		пропись. Готовим руку к письму». (стр. 40)
Май	1. «Будь здоров!»	1. Пальчиковая гимнастика «Скакалка». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Выкладывание из счетных палочек фигуры «Качели». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 41).
	2. «День Победы»	1. Пальчиковая гимнастика «Салют». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Выкладывание из счетных палочек «Салют». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 42)
	3. «Цирк».	1. Пальчиковая гимнастика «Циркачи». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Выкладывание из счетных палочек фигуры «Клоун» 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 43)
	4. «Безопасное поведение в природе».	1. Пальчиковая гимнастика «Муравей». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Выкладывание фигуры из счетных палочек «Муравей». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 44)
	5. «Животные жарких стран».	1. Пальчиковая гимнастика «Жирафы и слоны». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигурка из счетных палочек «Слон». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 45)
	6. «Электроприборы».	1. Пальчиковая гимнастика «Электроприборы». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигурки из палочек «Телевизор». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 53)
	7. «Солнышко лучистое!»	1. Пальчиковая гимнастика «Солнышко лучистое!». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Солнце». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 50)

8. «Цветущий луг»	1. Пальчиковая гимнастика «Цветок». 2. Самомассаж ладоней и пальцев руки. 3. Фигура из счетных палочек «Цветок». 4. Работа в тетради С. Е. Гаврина «Тренажер – пропись. Готовим руку к письму». (стр. 54)
-------------------	--

1.4. Планируемые результаты.

Предметные.

К концу года предполагается развитие и совершенствование у детей мелкой моторики рук (зрительно-моторной координации: развитие техники рисунка, овладение штриховкой).

Метапредметные.

У учащихся развиты:

- пространственные и временные представления (ориентация на листе, в пространстве – на примере собственного тела, ориентация во времени);
- мышление, память, внимание, зрительное и слуховое восприятие.

Личностные.

У учащихся сформированы навыки учебной деятельности (умение слушать, понимать и выполнять словесные установки педагога, действовать по образцу и правилу).

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на учебный год

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	72

2.2. Условия реализации программы

1. Систематическое проведение занятий.
2. Обеспечение индивидуального и дифференцированного подхода.
3. Создание условий для самостоятельной деятельности детей.
4. Сотрудничество педагога с семьей. (Консультации для родителей, показ рабочих тетрадей, прописей).

Материально-техническое обеспечение

- картотека пальчиковых игр;
- эспандер ручной (для каждого ребенка);
- мяч массажный (для каждого ребенка);
- простые карандаши (для каждого ребенка);
- шариковые ручки (для каждого ребенка);
- тетради на печатной основе тренажер-пропись «Готовим руку к письму» С. Гаврина, Н. Кутявина и др. из серии Школа для дошколят (на каждого ребенка);
- тетради на печатной основе Н. Н. Нянкoвская «Прописи для дошколят. Пишем, штрихуем, раскрашиваем» (на каждого ребенка);
- тетради на печатной основе И.И. Праведникова «Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников» (на каждого ребенка).

Кадровое обеспечение.

Педагог со средним профессиональным или высшим образованием, владеющий знаниями и умениями в различных видах технического творчества и конструирования, обладающий знаниями в области педагогики и психологии.

Методическое обеспечение.

Особенности системы подготовки к обучению письму.

Процесс подготовки дошкольников к обучению письму не должен быть механической тренировкой руки ребенка. Письмо, прежде всего, является умственным процессом, аналитико-синтетической деятельностью. Это должна быть система осознанной, творческой работы каждого ребенка (даже в самых простых заданиях) под руководством и при помощи взрослого. Предлагаемая система подготовки к обучению письму включает в себя четыре основных направления. Каждое направление наполнено своими задачами и учебным содержанием:

1.Развивать руку.

- **Сформировать правильный захват орудия письма.**

Правильный захват карандаша подразумевает, что его держат тремя пальцами: большим, указательным и средним (щепоть). При этом карандаш лежит на левой стороне среднего пальца. Большой палец поддерживает карандаш слева, а указательный – сверху. Верхний конец карандаша направлен в плечо. При правильном захвате карандаша указательный палец должен легко подниматься, и карандаш при этом не падает. Для развития щепоти используются пальчиковые игры (особенно для большого и указательного пальцев рук), упражнения с карандашом. («покрути карандаш двумя (тремя) пальцами»), игровые упражнения типа «Посолим суп» и др.

- **Упражнять в правильном распределении мышечной нагрузки руки.**

Правильное распределение мышечной нагрузки подразумевает: напряжение (для удержания орудия письма в руке) и чередование силового напряжения и расслабления. Именно такая последовательность смены тонуса мускулатуры рук осуществляется при правильном письме. Формирование правильного распределения мышечной нагрузки руки осуществляется в играх типа «Мозаика», при работе со штампами, в ручном труде (например, работа с иглой). Причем во всех перечисленных направлениях работы одновременно формируется щепоть руки.

- **Развивать мелкую моторику рук.** Систематически развивать мелкую моторику доминирующей руки, сопровождая движения стихами, чисто говорками, рассказами. Активно включать в жизнь детей разнообразные формы работы для развития мелкой моторики рук (работа с карандашом). Пальчиковая гимнастика в данном случае – это самые простые упражнения, основанные на сгибании и разгибании пальцев, сжимании кисти в кулак, постукивании пальцев по поверхности стола. Цель таких упражнений – укрепить мышцы кисти, снять их излишнее напряжение, исключить дрожание руки. В результате выполнения графических упражнений дети учатся: свободно регулировать движения по размаху, направленности, степени нажима на карандаш, по ритму; ориентироваться на листе бумаги; воспроизводить линии различных конфигураций безотрывным движением руки.

2. Начать подготовку к технике письма.

- **Развивать пространственную ориентировку.**
В зависимости от возрастных возможностей ребенок учится ориентироваться в пространстве, определять пространственные взаимоотношения относительно себя, относительно другого предмета и относительно человека, стоящего напротив.

- **Воспитывать чувство ритма в движении и в изображениях на плоскости.**

Развитое чувство ритма является одной из предпосылок обучения детей технике письма. Работа начинается с разнообразных упражнений, связанных с отхлопыванием ритмических рисунков (на слух по образцу взрослого; с опорой на схематичный рисунок). Постепенно дети переходят к рисованию элементарных бордюров, в основе которых лежит ритмическое расположение отдельных элементов.

3. Упражнять в аналитико-синтетической деятельности.

Письмо подразумевает умение ребенка проводить анализ и синтез графических образов букв. В старшем дошкольном возрасте ребенок проводит анализ и синтез графических условных изображений предметов, а затем переходит к аналогичной работе с образами букв.

4. Формировать элементарные графические умения. Проводить упражнения, подготавливающие к написанию элементов школьного шрифта (упражнения типа «Клубочки», «Волны» и др.). Необходимо широко использовать штриховки, обведение контуров предметов, прописывание на линии группы контурных изображений предметов (сливы, яблоки, желуди и др.) формирует навык соблюдения строки, удержания размера фигуры, тиражирования изображения. Все это будет необходимо в школе при написании букв в тетради. Важно, чтобы каждое графическое упражнение имело свое название «Гирлянда на елку», «Узор из листьев», «Пропеллеры» и т. д. Такое образное соотнесение позволяет детям за линией, контуром видеть предмет, развивает фантазию, творчество, делает сложную кропотливую работу по формированию графических навыков интересной и привлекательной для дошкольника.

Структура занятий

1 часть - Упражнения на развитие координации пальцев рук: массаж кистей и пальцев рук, пальчиковая гимнастика, упражнения со счетными палочками.

2 часть - Упражнения на развитие графических движений, зрительного восприятия: штриховка, дорисовка.

3 часть - Упражнения на развитие зрительно-моторной координации и ориентировке на листе: работа в тетради, графические диктанты.

Методы и средства реализации программы:

Беседа, объяснение, показ, отгадывание загадок.

Пальчиковая гимнастика, самомассаж ладоней и пальцев руки, пальчиковые игры с предметами, графические упражнения.

Работа с родителями:

Беседы и консультации об особенностях психофизиологического развития детей 6-7 лет, об особенностях и своеобразии детского мышления; родительское собрание по теме «Подготовка руки ребенка к письму». Разучивание пальчиковой гимнастики.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Основными формами отслеживания эффективности реализации программы являются:

- ✓ Педагогическое наблюдение
- ✓ Метод контрольных заданий
- ✓ Анализ продуктов деятельности

3.Организационный раздел

Тестовые задания для определения ведущей руки ребенка.

Условия проведения тестирования.

- Взрослый сидит напротив ребенка (лучше за столом)
- Приспособления, пособия, предметы положены перед ребенком строго на середину стола на равном расстоянии от правой и левой руки.
- Обстановка тестирования спокойная, благожелательная. Взрослый не фиксирует внимание ребенка на том, что он (взрослый) определяет «рукость».

Установка: «Давай мы поработаем вместе: я буду давать тебе задания, а ты старайся их хорошо выполнять»

№ задания	Содержание задания	Активные действия выполняет	
		Правая рука	Левая рука
1	«Построй что-нибудь из палочек (кубиков), например колодец, дом или ограду».		
2	«Нарисуй то, что хочешь, сначала одной рукой, затем —другой»		
3	«Протри мебель (стол, шкаф, и др.)». - Если ребенок протирает левой рукой, его просят поймать брошенную ему тряпку и перебросить ее в корзину, находящуюся в 4-5 шагах от него. Леворукие дети все действия выполняют левой рукой.		
4	«Подними лежащий на полу предмет» Праворукие очень редко берут его левой рукой.		
5	«Возьми все картинки в одну руку, а раскладывай другой». - Ведущей считается рука, которой раскладываются картинки.		
6	«Соедини скрепки в цепочку». - Ведущая та рука, которая действует более активно.		
7	«Нанизывай бисер (пуговицы) на иголку с ниткой». - Ведущей считается та рука,		

	которая выполняет активное движение независимо от того, в какой руке ребенок держит иголку.		
8	«Сцепи пальцы рук, переплетая их между собой (замок)». ^А Посмотрите, большой палец какой руки - правой или левой - сверху: если правой, то, по этому тесту. Ваш ребенок правша, левой - левша.		
9	«Сцепи руки сзади». - Посмотрите, какая рука какую держит. Если правая держит левую, то ведущая рука правая, и наоборот.		
10	«Скрести руки на груди (поза Наполеона)». - Какая рука сверху?		
11	«Покажи, как ты аплодируешь». - Посмотрите, какая рука совершает основное ударное движение о ладонь другой руки. Более активна и подвижна ведущая рука.		
12	«Развяжи узелки». - Ведущая рука считается та рука, которая развязывает узел.		
13	«Сядь на пол, а затем встань, помогая себе одной рукой». - На какую руку опирался Ваш ребенок?		
14	«Заведи часы». - Ведущая рука выполняет активные действия, заводя часы, не ведущая - их фиксирует.		

Интерпретация полученных результатов:

- При выраженном предпочтении левой руки в задании ставится знак «+» в графу «Левая рука», при предпочтении правой - в графу «Правая рука».
- Если при выполнении теста ребенок одинаково часто использует как правую, так и левую руку, знак «+» ставится в графу «Обе руки».
- Ведущей у ребенка считается та рука, при выполнении действий которой он получил более 8 плюсов в графу «Правая (лева) рука».

Диагностика развития мелкой моторики рук старших дошкольников.

Цель диагностики: выявление уровня развития мелкой моторики рук старших дошкольников.

Задания для диагностики состоят из нескольких блоков:

- блок 1: упражнения на координацию движений;
- блок 2: повторение фигур из пальцев;
- блок 3: работа с бумагой;
- блок 4: графические упражнения.

Каждому ребенку предлагается выполнить ряд заданий из предложенных блоков, за которые педагог выставляет соответствующий бал:

1 балл – ребёнок справляется с заданием только при помощи взрослого или не справляется совсем;

2 балла – ребёнок выполняет задание самостоятельно, но после дополнительного объяснения, иногда не полностью или неточно;

3 балла – ребёнок с заданием справляется полностью с первого раза без подсказки или с небольшой подсказкой взрослого.

Блок 1. Упражнения на координацию движений.

- «Ладонь, кулак, ребро».

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга (распрямленная ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная). Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом. Когда ребенок запомнит последовательность, он выполняет упражнение под счет 1, 2, 3. Проба выполняется сначала правой рукой, затем — левой, затем — двумя руками вместе.

- «Посолим капусту».

Ребенок по указанию педагога как бы растирает комочек соли.

- «Катание шарика».

Ребенок по указанию педагога как бы катает шарик в ладонях.

Блок 2. Повторение фигур из пальцев.

Педагог показывает фигуры из пальцев, а ребенку нужно повторить эти фигуры:

- «Коза» (два пальца – указательный и мизинец вытянуты вверх, а большой палец удерживает средний и безымянный около ладони).
- «Заяц» (вытянуть вверх средний и указательный пальцы, при этом безымянный палец и мизинец прижать большим пальцем к ладони).

- «Вилка» (вытянуть вверх три пальца – указательный, средний и безымянный, расставленные врозь, большой палец удерживает мизинец на ладони).
- «Игра на рояле» (поочередное постукивание пальчиков по столу, начиная с мизинца, правой рукой, затем левой рукой).

Блок 3. Работа с бумагой.

- «Вырезание ножницами».

На листе плотной бумаги нарисованы четкими линиями различные фигуры. Ребенку предлагается вырезать эти фигуры по контуру.

- «Сгибание листа пополам» (выявляем содружество обеих рук в работе).

Ребенку предлагается сложить прямоугольный лист бумаги пополам.

Блок 4. Графические действия (отдельная система баллов).

- Методика «Дорожки» (по Л.А. Венгеру).

На рисунке изображены дорожки, у одного конца которых стоят машины, у другого – дом (рис. 1). Машина должна “проехать” по дорожке к дому. Тип дорожек усложняется от первой к последней. Ребенку нужно соединить линией машину с домиком, не съезжая с дорожки.

Оценка:

3 балла – без ошибок;

2 балла – ребенок 1 – 2 раза вышел за границу линии;

1 балл – ребенок 3 и более раз вышел за границу линии.

- Методика «Мячики».

На рисунке изображены кегли и мячик. Ребенку нужно «попасть» мячиками в кеглю, т.е. провести карандашом прямые линии, не отрывая карандаш от бумаги.

Оценка:

3 балла – все линии прямые и попадают точно в кеглю;

2 балла – 1 – 2 ошибки (ошибкой считается не прямая линия или непопадание линии в кеглю);

1 балл – 3 и более ошибок.

- Методика «Лес».

На рисунке изображен лес. Ребенку нужно обвести рисунок точно по контуру, не отрывая карандаш от бумаги.

Оценка:

- 3 балла – 1 – 2 раза сошел с линии;
- 2 балла – 2 – 4 раза сошел с линии;
- 1 балл – 5 и более раз сошел с линии.

По окончании обследования высчитывается средний балл на каждого ребенка, т.е. суммируются баллы по всем заданиям и делятся на общее количество заданий (12). По среднему баллу определяется уровень развития мелкой моторики рук.

Высокий уровень (средний балл равен 2,6 – 3) - у детей мелкая моторика сформирована хорошо. Хорошо развита отчётливость и координация движений. Движения пальцев и кистей рук точные, ловкие, со всеми заданиями справляются быстро и легко.

Средний уровень (средний балл равен 2 – 2,5) – у детей мелкая моторика развита достаточно хорошо. Но бывает, что дети испытывают небольшие трудности при быстрой смене упражнений из пальчиков, при вырезании, конструировании из бумаги, графических упражнениях.

Низкий уровень (средний балл равен 1 – 1,9) - у таких детей мелкая моторика отстаёт от возрастной нормы. Движения скованные, координация движений рук нарушена. Дети затрудняются выполнять работу с ножницами; сгибать лист пополам; не умеют держать правильно карандаш, линии при рисовании прерывистые, ломаные. Нарушена общая координация движений, их целенаправленность, точность. Дети затрудняются в подражательных движениях, в выполнении действий по образцу, упускают их элементы.

Таблица 1. Диагностика развития мелкой моторики рук детей старшего дошкольного возраста.

№ п/п	Имя ребенка	Координация движений	Повторение фигур из пальцев	Работа с бумагой	Графические действия	Итог (сред. балл)

		Ладонь, кулак, ребро	Посолим капусту	Катание шарика	Коза	Заяц	Вилка	Игра на рояле	Вырезание ножницами	Сгибание листа пополам	Дорожки	Мячики	Лес	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														

Игровой самомассаж.

Самомассаж выполняется в течение 5 минут. Используется от 3 до 5 упражнений, между которыми необходимо проводить расслабление мышц рук. Каждое упражнение выполняется 8 раз: по 4 раза для правой и левой рук.

Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивание рук.

Растирание ладони.

«Ручки греем» - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

Очень холодно зимой, мерзнут ручки - ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть, сильнее растереть.

«Добываем огонь» - энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стал горячо.

Мы как древние индейцы добываем огонек:

сильно палочку покрутим - и огонь себе добудем.

«Стряпаем» - имитируем скатывание колобка, по 4 раза влево и вправо.

Мы постряпаем ватрушки, будем сильно тесто мять.

Колобочков накачаем, будем маме помогать.

Растирание пальцев.

«Точилка» - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево - вправо каждый пальчик по 2 раза.

Мы точили карандаш, мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили, острый кончик получили.

«Точим ножи» - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх - вниз.

Ножик должен острым быть. Будем мы его точить.

Чтобы чистил нам морковку и картошку на готовку.

«Пила» - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.

Пилим, пилим мы бревно -

Очень толстое оно.

Растирание предплечья

«Надеваем браслеты» - одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кист к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево - вправо, -выполняем по 2 раза на каждой руке.

Мы браслеты надеваем,

Крутим, крутим, продвигаем.

«Пружинка» - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем длинную и крепкую.

Мы сперва ее растянем, а затем обратно стянем.

«Гуси» - пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю. Вышли гуси на луга, щиплют травку: - Га - га- - га!

Массаж с использованием массажного мячика

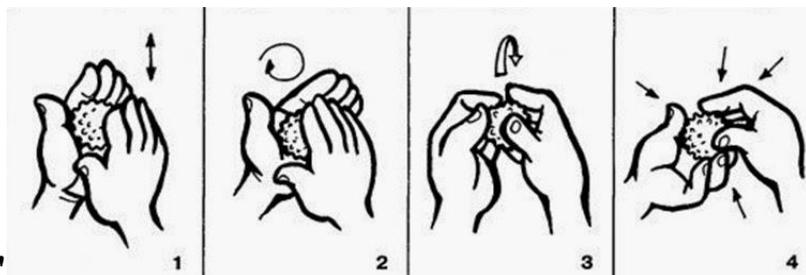
Как сказал небезызвестный Сухомлинский В. А. «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». И он был прав, ведь на кончиках пальцев так много

точек, которые отвечают за различные органы. Соответственно, стимулируя эти точки – мы помогаем нашим органам, помимо этого точечный массаж, в частности с использованием массажного мяча:

- улучшает кровообращение
- ускоряет обменные процессы в области применения
- расслабляет и снимает стресс
- ускоряет капиллярный кровоток
- уменьшает венозный застой
- повышает кожно-мышечный тонус
- развивает мелкую моторику

Комментарий: При выполнении упражнений с массажным мячиком задействуются глубокие мышечные структуры. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически – активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Однако, имеется ряд критических противопоказаний (написано на упаковке):

- гнойничковые и воспалительные заболевания кожи, травмы мягких тканей в остром периоде
- аллергические реакции
- сердечно-легочная недостаточность в стадии декомпенсации
- обострение гипертонической болезни
- онкологические заболевания.



Упражнение 1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

Упражнение 2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

Упражнение 3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

Упражнение 4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

Комментарий: проделывая эти упражнения, можно произносить стишок, который свяжет ваши действия со словами.

Например, «Стишок № 1»:

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймем, (подбрасываем вверх и ловим)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем ... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

Например, «Стишок № 2»:

Катится колючий ежик нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(выполняем круговые движения мячиком между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит

(перебираем мяч пальчиками)

Бегаёт туда, сюда! Мне щекотно? Да, да, да!

(движения мячом по пальчикам)

Уходи, колючий еж, в темный лес, где ты живешь!

(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

Например, «Стишок № 3»:

(Движения выполняются по тексту)

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладем

Им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдохнуть!

Эспандер кистевой детский

Эспандер кистевой рекомендуется использовать для укрепления, развития мышц пальцев и кистей рук, а также для профилактики кровообращения в них. Полезно использовать эспандер кистевой людям, занимающимся умственным трудом и ведущим малоподвижный образ жизни. Эспандер кистевой рекомендуется для укрепления кистей рук, профилактики кровообращения и улучшения состояния кожи рук.

Особенно полезно использовать эспандер кистевой людям с нарушениями периферийного кровообращения, заболеваниями суставов, сосудов, гипертонии, страдающим бессонницей, занимающимся умственным трудом, школьникам.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК С КИСТЕВЫМ ЭСПАНДЕРОМ

Тем, кто приобрел кистевой тренажер впервые, кажется, что тренировочный процесс крайне прост и не требует никаких особых программ и комплексов упражнений: сжимай – разжимай себе потихоньку, пока не устанешь. Отчасти это действительно так, но для достижения максимального эффекта все же необходимо придерживаться определенных рекомендаций. Для новичков эта

работа на максимальное количество сжатий с небольшим перерывом (порядка одной-двух минут). Здесь можно использовать несколько вариантов:

В случае использования резинового эспандера – пробовать сжимать кольцо не всей ладонью, а несколькими пальцами.

Хорошие результаты дает усовершенствованное упражнение, когда во время цикла отдыха эспандер удерживается в сжатом состоянии.

Если занятия с кистевым эспандером кажутся слишком однообразными, пора переходить к целенаправленным тренировкам с использованием определенных схем.

Общая программа тренировок с кистевым эспандером должна проводиться с соблюдением следующих рекомендаций:

- тренировке должна предшествовать разминка с использованием эспандера небольшой жесткости;
- каждое упражнение необходимо выполнять 10 – 15 раз;

Список литературы

1. Алифанова Е.А., Егорова Н.Е. Точки, линии, фигуры. М., 2001г.
2. Бачина О.В. Н.Ф. Пальчиковая гимнастика с предметами определения ведущей руки и развитием навыков письма у детей 6-7 лет: Практическое пособие для педагогов и родителей. - М.: Аркти, 2001г.
3. Большакова С.Е. Формирование мелкой моторики рук: Игры и упражнения. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
4. Косина Е.М. Гимнастика для пальчиков. М.: «Олма-Пресс», 2001.
5. Малюкова И. Игровой самомассаж как средство подготовки руки к письму.// Дошкольное воспитание №2 2008.
6. Новинская О. Веселые пальчиковые игры. Ум на кончиках пальцев: маленькие подкказки для родителей. СПб.: Сова, 2006г
7. Нижегородцева Н. В., Шадриков В. Д.. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. М.: «Владос», 2001г.
8. Гаврина С.Е Щербинина С.В. Готовим руку к письму, Развиваем мышление, Учимся решать задачи «РОСМЭК» 2006г.
9. Праведникова И.И. Нейропрописи. Развитие мелкой моторики и навыков письма у дошкольников. Ростов-на-Дону: Феникс, 2021г.
10. Воробьева Т.А., Гузенко Т.В. Серия «Уроки логопеда». 50 уроков для подготовки руки к письму. Санкт-Петербург: Литера, 2021г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510475

Владелец Зайцева Анжелла Викторовна

Действителен с 31.07.2023 по 30.07.2024