

Коррекция мелкой моторики у детей с нарушением тонуса кистей и пальцев рук

Мелкая моторика (или пальцевой праксис) – это способность выполнять точные и мелкие движения кистями и пальцами рук. Ее развитие зависит от скоординированных действий сразу нескольких систем – мышечной, нервной и костной.

Область мелкой моторики включает в себя различные движения – от самых простых (хватание игрушки) до сложных (рисование и письмо).

Развитие мелкой моторики благоприятно влияет на общие навыки ребенка. Объясняется это тем, что в процессе взаимодействия систем происходит быстрое формирование связей между нейронами.

Развитие мелкой моторики у детей проходит постепенно, потому что это индивидуальный процесс и у каждого малыша он проходит своими темпами. Поначалу движения будут неаккуратными и неуклюжими, но специальные игры помогут ему в формировании этих навыков.

Существует три основных типа нарушений мелкой моторики:

- Нарушения подачи сигнала, на выполнение действия (например, при органических поражениях головного мозга, инсульте, травмах головы);
- Нарушения передачи сигнала (например, при болезни Паркинсона);
- Нарушения в приёме и выполнении сигнала (при детском церебральном параличе, травмах конечностей, недостаточной степени развития ловкости и т. д.).

Нарушения мелкой моторики в раннем и младенческом возрасте включают в себя, прежде всего, нарушения созревания большого моторного акта и тонкой моторики, а также разнообразные стереотипии, тики, расстройства по типу кататонических. Задержка становления моторики отмечается еще с периода развития зрительно-моторной координации. При этом запаздывает формирование ручной умелости. Дети с запаздыванием начинают захватывать игрушки, долго не осваивают пинцетный захват предмета двумя пальцами, начинают ходить позже обычных сроков. Иногда дети начинают ползать уже после овладения ходьбой, долго не могут освоить функции вставания. Таким образом, отмечается нарушение последовательности формирования функции моторики.

Наиболее ярко недостаточность общей моторики у дошкольников с дизартрией проявляется при выполнении сложных двигательных актов, требующих четкого управления движениями, точной работы различных мышечных групп, правильной пространственно-временной организации движений. Также характерны нарушения ручной моторики, которые проявляются преимущественно в нарушении точности, быстроты и координации движений. Пальцевые пробы полноценно не проявляются, так как снижена кинестетическая память. Между уровнем несформированности ручной и артикуляционной моторики установлена существенная корреляция

Большинство детей имеет нарушение или недоразвитие мелкой моторики и зрительно-двигательной координации. Движения рук бывают неловкими, несогласованными, у них часто не выделяется ведущая рука. Дети порой не в состоянии одновременно действовать двумя руками сразу. Например, ребенок не может держать одной рукой основание пирамидки, а другой нанизывать колечко на стержень, или просто держать предмет в одной руке, а другой подхватывать другой предмет и т.п. Если посмотреть на руку такого ребенка, то она, как правило выглядит вялой, на ощупь холодной и влажной.

В старшем дошкольном возрасте наблюдается неправильное удержание карандаша, неумение двигать кистью руки при рисовании и письме (ребенок вращает лист, а не двигает кистью руки), нажим при рисовании и письме либо слабый, еле заметный, либо сильный, приводящий к разрыву бумаги. К тому же ребенок не успевает за всей группой выполнять графические задания, способен сделать только малую часть, причем даже это выполнение вызывает у него крайнее утомление и стойкое нежелание делать такие задания в будущем. Можно предположить, что такой ребенок тяжело будет адаптироваться к школьному обучению, ведь нагрузка на мелкую моторику в школе возрастет в разы.

Работая психологом в дошкольном учреждении отмечаешь, что в каждой группе старшего дошкольного возраста встречаются 2-3 ребенка с серьезными нарушениями мелкой моторики. Для таких детей необходим комплекс мероприятий, направленных на коррекцию мелкой моторики. Увеличение количества графических заданий для развития мелкой моторики здесь не помогут, необходима коррекция.

Коррекция нарушений мелкой моторики в дошкольном возрасте будет включать в себя следующие направления работы:

- массаж и самомассаж пальцев и кистей рук;
- игры и упражнения по развитию сложных двигательных актов руками.

Массаж и самомассаж пальцев и кистей рук позволяет

- расслаблять и снимать мышечный тонус рук,
- помогает ребенку почувствовать свои пальцы (при условии, что взрослый будет спрашивать у ребенка, какой палец массируется, т.е. осуществлять действие с образом, для лучшего понимания у ребенка происходящих с ним процессов);
- улучшать кровообращение;
- развивать гибкость и координацию пальцев.

В своей практике я заметила благотворное влияние массажа на ребенка, ему легче даются последующие задания на коррекцию мелкой моторики. После массажа происходит обучение ребенка приемам самомассажа. Техника та же, что и при массаже. Можно применять массажные мячики, су-джок.

Игры и упражнения по развитию сложных двигательных актов руками.

Далее я знакоблю ребенка с играми и упражнениями, направленными на развитие сложных двигательных актов руками. Для достижения этих целей используются:

- Упражнения, направленные на нормализацию мышечного тонуса пальцев, кистей, предплечья и плечевой части руки (встряхивание руками, имитация полоскание белья, сжатие и разжатие кулаков)
- Упражнения для развития статической координации кистей рук (упражнение «Коза», «Зайчик» и т.д)
- Упражнения для развития динамической координации кистей рук в процессе выполнения последовательно организованных движений ("Здравствуй, пальчики", "Пальчики знакомятся», «Весёлые маляры")

Затем предлагаю детям освоить комплекс упражнений, направленных на развитие силы кисти и пальцев. (Приложение 1) Одновременно с этим комплексом, можно подключать :

- Пальчиковую гимнастику (театр на руке, теневой театр, игры с пальцами).
- Игры с мелкими предметами (косточки, бусы, камешки, пуговицы, скрепки, спички, мелкие игрушки).
- Завязывание бантиков, шнуровка, застёгивание пуговиц, замков.
- Игры с нитками (наматывание клубков, выкладывание узоров, вышивание, плетение).
- Работа с бумагой (складывание, обрывание, вырезание, выкладывание узоров).
- Работа с карандашом (обводка, штриховка, раскрашивание, выполнение графических заданий, графический диктант).

- Игры в “сухом бассейне”, наполненном мячиками разной величины или цветными крышками.

Особое внимание хотелось бы уделить развитию тактильных ощущений у детей с нарушением мелкой моторики. Чем тоньше тактильные ощущения у ребёнка, тем точнее он может сравнить, объединить или различить окружающие его предметы и явления, то есть наиболее успешно упорядочить мышление. Для развития тактильных ощущений можно использовать предметы и материалы различной текстуры, песок и игры с водой. В воде также можно выполнять упражнения не только на ловкость и координацию, но и на развитие силы рук (например, сжатие ручного эспандера под водой)

Подводя итог можно сказать, что развивать мелкую моторику можно только у детей, не имеющих нарушений в данной сфере. Для детей, имеющих нарушенный тонус рук, показана коррекция. Необходимо выстраивать программу коррекционных мероприятий, исходя из потребностей конкретного ребенка. Простое «натаскивание» ребенка на выполнение графических заданий недопустимо и влечет к утяжелению состояния ребенка, вплоть до стойкого протеста к выполняемой деятельности.

Источники

Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. СПб.: Литера, 2003.

Лазаренко О.И. Артикуляционно-пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений. М.: Айрис-пресс, 2011.

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/massazh_dlya_ruk_dlya_razvitiya_motoriki/

<https://logopedprofiportal.ru/blog/795257>

Комплекс упражнений

1 Сжимание мяча в ладонях Возьми в руки мягкий мяч, сожми его как можно сильнее и удерживай в максимально возможном положении пять секунд. Затем ослабь хватку и повтори десять раз для каждой руки. Важно, чтобы это упражнение не причиняло боль — лёгкий дискомфорт вполне нормален первое время. Делай это упражнение два-три раза в неделю, оставляя между ними два дня отдыха. Оно поможет тебе улучшить хват, а следовательно, лучше удерживать вещи в руках.

2 Сжимание кулаков Это упражнение достаточно простое и хорошо знакомо всем, кто занимается боевыми искусствами. Для выполнения упражнения сожми руки в кулак, правильно обхватив их большими пальцами. Сожми кулак сильнее, но так, чтобы это не вызвало болевых ощущений, и задержись в таком положении на 30 секунд. Затем отпусти кулаки и разведи пальцы как можно шире, задержав их в таком положении на 30 секунд. Расслабь руки и повтори упражнение по пять раз на каждую руку. Это поможет тебе не только повысить ловкость, но и увеличить диапазон движений.

3 Подъём пальцев Для этого положи левую руку на стол ладонью вниз и, начиная с большого пальца, поднимай каждый палец со стола, удерживая его в верхнем положении в течение двух секунд, а затем опускай и переходи к другому. При этом нужно тянуть палец на максимально возможную высоту (разумеется, не испытывая при этом болевых ощущений). Повтори десять раз для каждой руки. Это упражнение поможет улучшить гибкость пальцев, а также увеличить диапазон движений.

4 Растяжка запястья Для повышения гибкости запястья вытяни правую руку перед собой ладонью вниз. Затем согни запястье так, чтобы кончики пальцев смотрели на пол. Теперь обхвати левой рукой правую и осторожно надави на запястье в сторону тела до момента пока не почувствуешь лёгкое растяжение в предплечье. Задержись в таком положении на 30 секунд, после чего сделай то же самое для левой руки. Повтори по три раза на каждую руку. Важно, чтобы при этом ты не испытывал болезненных ощущений и дискомфорта. Не делай резких движений, так как это может привести к повреждению и даже разрыву сухожилий. Движения должны быть плавными, а нажим — мягким.

5 Растяжка мизинца Мизинцы чаще всего менее включены в работу, чем остальные пальцы. Чтобы улучшить их ловкость, возьми в левую руку карандаш или ручку только кончиками пальцев. Затем начни отводить мизинец от других пальцев как можно дальше. При этом остальные пальцы должны оставаться на месте. Задержись на максимальном удалении на пять

секунд, после чего вернись в исходное положение. Повтори десять раз, после чего сделай упражнение на правую руку.

6 Растяжка пальцев Для выполнения упражнения соедини мизинец и безымянный палец вместе, после чего отдели средний и указательный пальцы от безымянного, разведя их друг от друга как можно дальше, и, задержавшись на максимальном отдалении на пять секунд, вернись в исходное положение. Повтори по десять раз на каждой руке. Это поможет увеличить диапазон движений.

7 Коготь Эта растяжка поможет увеличить диапазон движений пальцев. Для этого вытяни руку ладонью к себе, после чего согни кончики пальцев вниз так, чтобы они коснулись основания каждого сустава. При этом рука станет похожа на коготь. Удерживай пальцы в такой позиции 30 секунд, после чего расслабь руку. Сделай три повтора на каждую руку.

8 Усиление захвата Это упражнение будет полезно для того, у кого слабые пальцы, которыми сложно поворачивать ключи, открывать пакеты и совершать подобные действия, где требуется не только ловкость, но и сила. Для выполнения упражнения зажми мягкий мяч между кончиками указательного и большого пальца и удерживай его в таком положении 30 секунд. Повтори десять раз для каждой руки. Выполняй упражнение два-три раза в неделю, делая перерыв между ними в два дня. Однако помни: не стоит выполнять это упражнение при любом дискомфорте в суставе большого пальца.

9 Разведение большого пальца Растяжка и укрепление больших пальцев поможет обхватывать более объёмные и тяжёлые предметы. Для выполнения разведения надень на руку банковскую резинку так, чтобы она охватывала ладонь и прижимала к ней сустав большого пальца. Затем медленно вытяни большой палец в сторону от ладони как можно дальше и задержишься в максимальном положении на 30 секунд, после чего вернись в исходное. Повтори десять раз для каждой руки. Между упражнениями нужно делать перерыв в два дня.

10 Касание большим пальцем Это упражнение поможет увеличить диапазон движений и обхват мелких предметов, что упростит такие действия, как поднятие столовых приборов, ручки, зубной щётки и тому подобных вещей. Для выполнения упражнения вытяни руку с прямым запястьем перед собой ладонью вверх, после чего медленно коснись большим пальцем каждого из четырёх кончиков пальцев так, чтобы образовалась буква О. На каждом кончике удерживай большой палец в течение 30 секунд. Повтори три раза на каждую руку.