

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ ПИСЬМА. ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.

Практика убедительно показывает, что родителям необходимо знать характерные особенности формирования навыка письма, почерка, возможную скорость письма, темп на разных этапах обучения.

В настоящее время в ДОУ при подготовке детей к школе стали акцентировать внимание на проблеме подготовки руки к письму. Это связано с тем, что стали обычными ситуации, когда ребенок уже учиться в первом классе, а рука его еще не подготовлена или недостаточно подготовлена к тому, чтобы в течение учебного дня успешно справляться с объемом письменных заданий учителя. Чтобы выдерживать общий темп, заданный педагогом классу при письме, моторно-неловкие дети напряженно, порою из последних сил, удерживают ручку, стремясь увеличивать скорость письма. Возникает противоречие между необходимостью выдерживать заданный учителем темп и недостаточными возможностями ребенка, потому-то мышцы, участвующие в письме, не натренированы, сила их быстро истощается при письме. Истощается и нервная система ребенка.

Механизмы формирования навыка письма сложны, его структура многокомпонентная; на успешность формирования навыка могут влиять различные факторы, в том числе умение ребенка управлять мышцами кисти руки. Качественное управление мышцами достигается при наличии следующих условий:

- умение ощущать движение мышц;**
- достаточной эластичности мышц;**
- достаточном уровне сформированности переключаемости движений, которая зависит от своевременного дифференцировочного торможения в коре головного мозга;**
- осознанном выполнении движений;**
- достаточном зрительно-моторном контроле;**

Все эти условия взаимосвязаны.

Чтобы действия были легко переключаемы, мышечные волокна должны быть податливы, т.е. эластичными, что обеспечивает своевременное реагирование на сигналы из коры головного мозга для выполнения необходимого движения кистью руки и пальцами, удерживающими ручку во время процесса письма. В свою очередь, сигналы из коры головного мозга для выполнения движений пальцами подаются только при непрерывном сосредоточении мысли, т.е. осознанно.

Процесс написания каждой буквы – это процесс приведения в действие сформированного мыслительно-моторного стереотипа с опорой на зрительно восприятие. Сигналы к запуску алгоритма цепочки последовательных моторных действий при написании буквы идут из центра к периферии, т.е. из коры головного мозга к мышцам кисти руки. Этим центральным сигналом при написании одной буквы подается ровно столько, сколько у буквы элементов.

Здесь уместно вспомнить о законе афферентации в работе анализаторов. При написании буквы он проявляется в ответных сигналах от кисти и пальцев руки в кору головного мозга в тот момент, когда написание элемента завершено, а рука «ожидает» новой команды для переключения на новое движение – написание следующего элемента буквы. Зрительный анализатор контролирует правильность написания элементов буквы, следит, чтобы элементы не укорачивались, не пропускались, таким образом, помогая осуществлять мелкими мышцами пальцев рук движения в полном объеме. Также зрительный анализатор осуществляет подтверждающий контроль за окончанием движения кистью руки, посылая сигнал об этом в центр, откуда подается центральный сигнал для написания следующего элемента буквы.

Написание только одной буквы требует частой переключаемости от одного стереотипа к другому, что обусловлено своевременной сменой процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Если торможение возникает преждевременно, то элемент буквы при ее написании окажется укороченным (недописанным), а если торможение «запоздает», то

элемент буквы будет длиннее, чем это нужно. Так как мышцы пальцев рук являются исполнителями сигналов из центра, то упражнять в переключаемости следует именно мышцы.

Таким образом, причинами некачественного написания элементов букв (плохого почерка) при нормальной работе зрительного анализатора являются:

-недостаточная сформированная переключаемость движений, связанная со слабостью процессов дифференцированного торможения, а именно с несвоевременной подачей афферентных (обратных) сигналов с периферии в центр;

-снижение кинестетических ощущений от мышечных движений пальцев кисти рук;

- недостаточно сформированный навык непрерывного сосредоточения мысли при выполнении движений;

- недостаточная эластичность мышц, ослабленный мышечный тонус (вялость мышц) – ограничивают объем движений;

- недостаточная сила мышц – снижает выносливость при нагрузке во время письма, которая увеличивается при необходимости удерживать ученическую ручку;

Поскольку трудности обучения письму могут быть вызваны разными причинами: недостаточной готовностью к школе, дефицитом или задержкой в развитии различных функций (зрения, моторики, слуха), задержкой речевого развития, отклонениями в состоянии здоровья и др., - то и дети с трудностями обучения письму представляют собой достаточно разнородную группу. И хотя происхождения трудностей, их причины, а так же проявление и характер различны, несомненно, одно: чтобы подготовить руку к письму, необходимы тренировки, с помощью которого создается функциональная база для работы соответствующих анализаторов.

В комплексе мер по развитию и совершенствованию «тонких» движений пальцев рук большое место занимает пальчиковая гимнастика. Упражнения с ученической ручкой и катушкой из - под ниток (можно заменить на 2 пуговицы, соединенные 4 спичками) имеют свои отличительные особенности:

-ребенок постепенно привыкает к ручке;

- упражнения влияют на развитие кровообращения, воспитывает дополнительный навык управления мышцами и координации движений;
- у каждого упражнения есть название, которое соотносится со зрительным образом. Это служит для более легкого запоминания упражнений;
- упражнения повышают подвижность суставов, снимают напряжение;
- предмет служит своеобразным массажером;
- усилие при выполнении упражнения создает напряжение в мышцах, и при их повторном выполнении сокращение мышц умножается;
- упражнения способствуют повышению эластичности мышечных волокон;
- идет повышение координации движений;
- учитываются индивидуальные особенности ребенка при проведении упражнений.

Критериями служит появление усталости кисти руки: легкая усталость – правильная мышечная нагрузка; сильная усталость – возникшая некоординированность движений; потливость – признаки переутомления. Продолжительность пальчиковой гимнастики может достигать до 10 минут с учетом расслабления после каждого упражнения.

- проведение гимнастики идет по четкому плану:
 - Самомассаж предметом;
 - Основная часть комплекса. Выполняется поочередно правой и левой рукой;
 - Расслабление кисти после каждого упражнения;
- Последовательность упражнений может быть произвольной;