

**Библиотечка для родителей**

**ФОРМИРОВАНИЕ ГРАФОМОТОРНОГО НАВЫКА  
У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ**

**Методические рекомендации**



Министерство образования и науки РФ  
Федеральное бюджетное государственное образовательное  
Учреждение высшего профессионального образования  
«Челябинский государственный педагогический университет»

**ФОРМИРОВАНИЕ ГРАФОМОТОРНОГО НАВЫКА  
У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ**

Методические рекомендации

Челябинск  
2014

УДК 371.9 (07)

ББК 74.3

Ф 50

Формирование графомоторного навыка у детей с умеренной умственной отсталостью: методич. рекомендации / сост. Л.М. Лапшина, В.А. Левченко. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2014. – 50 с.

Методическое пособие является обобщением многолетнего опыта работа с детьми с умеренной умственной отсталостью. Основная цель пособия – помощь родителям в формировании предпосылок, необходимых для осуществления любой практической и особенно учебной деятельности. В пособии раскрываются причины и этапы формирования графомоторного навыка, а также предложены примеры практических заданий, способствующих развитию у детей зрительного восприятия и внимания, зрительной памяти, мышления и формированию ряда основных предпосылок, принимающих участие в правильном овладении навыком письменной речи.

Пособие может быть использовано для развивающей работы с детьми дома. Издание предназначено для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья, также будет полезно студентам факультетов коррекционной педагогики педагогических вузов, учителям, воспитателям, дефектологам.

Рецензенты: Л.И. Плаксина, д-р психол. наук, профессор  
Л.А. Дружинина, канд. пед. наук, доцент

©Издательство Челябинского государственного педагогического университета, 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Уважаемые родители! .....	4
Что такое графомоторный навык .....	6
Зачем нужно формировать графомоторный навык у детей с умеренной умственной отсталостью .....	8
Этапы формирования графомоторного навыка .....	10
Особенности формирования графомоторного навыка у детей с умеренной умственной отсталостью .....	13
Упражнения и задания для формирования графомоторного навыка у детей с умеренной умственной отсталостью на занятиях .....	14
Упражнения и задания для формирования графомоторного навыка у детей с умеренной умственной отсталостью в повседневной деятельности .....	18
Библиографический список .....	46
Сведения об авторах .....	49

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Эту книжку мы адресуем именно вам!

В настоящее время дети с умеренной умственно отсталостью – это активные участники образовательного процесса, а значит, вопросы их обучения, развития и образования актуальны как никогда.

Сегодня недостаточно просто сформировать у этих детей определенный объем жизненных компетенций (навыков самообслуживания, культурно-гигиенических и культурно-коммуникативных навыков). Сегодня образовательная программа и учебный план специальных коррекционных образовательных учреждений VIII вида предусматривают обязательное формирование у учащихся с выраженным нарушением интеллекта определенного объема академических знаний и умений. Среди этих знаний и умений обучению элементам письма и формированию графомоторного навыка отводится особая роль.

Особенностью учебной деятельности детей с умеренной умственной отсталостью является значительная замедленность формирования любых умений, а тем более, навыков. Поэтому работы только педагогов с ребенком недостаточно. Родители должны обязательно включиться в процесс образования своего ребенка. Предлагаемые вашему вниманию методические рекомендации призваны помочь вам в решении данного вопроса.

На страницах этой книги мы предлагаем вам игры, упражнения и задания, которые позволят правильно и методически грамотно организовать работу по формированию графомоторного навыка у вашего ребенка в ходе домашнего обучения, развития ребенка в условиях семейного образования.

При выборе игр и заданий, формулировании методических рекомендаций мы ориентировались на современные исследования в области изучения графомоторных навыков у детей (М.М. Безруких, Д.А. Фарбер, А.Л. Сиротюк) и методическиеразработки отечественных специалистов (И.А. Грошенко, И.Н. Садовникова).

Желаем вам интересно и с пользой провести время за чтением данной книги. Надеемся, что предложенная здесь информация будет полезна вам при формировании графомоторного навыка у вашего ребенка.

## ЧТО ТАКОЕ ГРАФОМОТОРНЫЙ НАВЫК

*Графомоторный навык* – это определенные привычные положения и движения пишущей руки, позволяющие изображать письменные звуки и их соединения.

Процесс формирования графомоторных навыков физиологически и психологически сложен. При письме в координированную деятельность вовлекаются кора головного мозга, органы слуха, зрения, многие мышцы тела.

Для формирования этого навыка необходимо, чтобы обучающийся был подготовлен к его обучению. Анализ данных психофизиологических исследований детей в процессе письма показывает, что важнейшей предпосылкой формирования графомоторного навыка является сохранность пространственного восприятия и представлений: а) зрительно-пространственных; б) сомато-пространственных представлений, ощущений своего тела в пространстве; в) пространственных представлений «левого» и «правого».

Так же достаточно важным условием для овладения деятельностью письма является сформированность двигательной сферы, различных видов праксиса (статического, динамического, пространственного, конструктивного); сформированность слухомоторных и оптико-моторных координаций.

Как и всякий навык, он формируется в результате обучения, в результате формирования умений и на их основе выполнения ряда упражнений. Графомоторные навыки достаточно сложны и складываются из различных приемов: приемов, необходимых для письма, и самих приемов письма.

Процесс письма осуществляется при помощи инструмента для письма (ручка, карандаш, мел), который человек соответственно передвигает рукой, осуществляя нужные движения под контролем зрения и двигательным контролем пишущей руки. В зависимости от того, каким инструментом человек пользуется (ручка перьевая, шариковая, карандаш, мел), он осуществляет и

соответствующие движения и приемы. Приемы можно представить в виде следующей схемы.

### **Приемы, необходимые для письма**

- 1) владение инструментом письма;
- 2) соблюдение правильного положения тетради и передвижение ее при письме;
- 3) соблюдение правильной позы, посадки при письме;
- 4) движение руки вдоль строки во время письма.

### **Приемы письма**

- 1) умение сравнивать образец с результатом собственного письма;
- 2) приемы перевода звука в письменную букву и печатной буквы в письменную;
- 3) приемы написания букв (начало, куда вести перо, поворот, соединения);
- 4) приемы соединений букв (без отрыва, с отрывом, сверху, снизу и т.д.);
- 5) приемы сопоставления букв по высоте – соблюдение одинаковой высоты букв на строке;
- 6) письмо букв между линиями строки и на линии;
- 7) начало письма, запоминание строки;
- 8) приемы правильного наклона письма.

Поэтому с самого начала формирования навыка письма перед обучающимися встает длинный ряд задач по овладению разными приемами.

Таким образом, овладение графомоторным навыком представляет собой достаточно сложный процесс, который предполагает сформированность целого ряда предпосылок: зрительно-пространственных операций, зрительно-моторной координации и мелкой моторики. Несформированность данного навыка может оказывать негативное влияние на дальнейшее усвоение орфографических навыков и самостоятельную письменно-речевую деятельность в целом.



## **ЗАЧЕМ НУЖНО ФОРМИРОВАТЬ ГРАФОМОТОРНЫЙ НАВЫК У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

Письмо и реализуемый при этом графомоторный навык – очень сложная по организации и реализации функция организма. Однако в этой сложности организации графомоторного навыка и заложен его общеразвивающий и коррекционный потенциал.

Зачем ребенка с умеренной умственной отсталостью учить писать? Ответов на этот вопрос несколько. Давайте рассмотрим основные, которые отвечают на поставленный вопрос на нескольких уровнях: биологическом, психологическом и социальном.

**Биологический уровень** подразумевает коррекцию недостатков биологической основы интеллектуального развития – активизацию физиологических процессов в коре больших полушарий.

При реализации любой деятельности нервная система и, в частности, головной мозг активно включается в его реализацию. И чем более сложная по организации эта деятельность, тем более сложная она и по мозговой регуляции. Следует напомнить, что любая функция в организме (как чисто физиологическая – дыхание, пищеварение и т.д., так и психофизиологическая – внимание, мышление, письмо и т.д.) осуществляется по принципу «рефлекторного кольца» (контрольно-регулирующая функция нервной системы). С одной стороны, мозг посылает сигнал на рабочий орган для четкой организации этой работы (регулирующая функция), с другой стороны – мозг получает сигнал от рабочего органа с информацией о чёткости и точности выполняемой работы (контролирующая функция). Таким образом, в мозге формируется двойная импульсация при реализации им одной функции. Учитывая сложность мозговой организации

письма и чрезвычайную обширность включаемых в единую работу при этом отделов нервной системы, очевидно, что процесс письма будет активизировать работу биологической основы интеллектуального развития ребенка – коры больших полушарий.

**Психологический уровень** подразумевает активизацию и коррекцию общего развития ребенка. При письме в работу включаются различные стороны развития ребенка, при этом происходит развитие двигательных и познавательных способностей, а именно:

1. Двигательной области коры головного мозга:

- формирование и совершенствование мелкой моторики пальцев рук, двигательных умений и навыков в манипуляциях различными предметами (твердыми и мягкими, упругими, гладкими и шероховатыми);

- умение правильно держать карандаш, ручку, фломастер; учиться владеть ими, используя самомассаж, игры и упражнения (обводя, закрашивая предметы, рисуя на заранее заготовленных листах);

- формирование зрительно-моторной координации.

2. Речевой области коры головного мозга:

- формирование активной речи ребенка;

- пополнение словарного запаса новыми понятиями.

3. Мышления, памяти, внимания, сосредоточенности, зрительного и слухового восприятия.

4. Координации крупных движений и умение владеть своим телом, совершенствование двигательных умений и навыков.

5. Ориентации на листе бумаги и в окружающем пространстве.

6. Формирование навыков учебной деятельности:

- умение слушать, понимать и выполнять словесные установки родителя, педагога;

- умение действовать, повторяя показанный образец и правило, а также ознакомление с написанием цифр и букв.

Реализация этих функций с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей способствует их интеллектуальному развитию.

**Социальный уровень** подразумевает социальную реабилитацию детей с умеренной умственной отсталостью. Владение письмом (на любом уровне) – это чисто человеческое умение, которое востребовано и реализуется только в социуме. Для ребенка с выраженным нарушением интеллекта очень важно быть «похожим на всех» (все ребята умеют писать, родители умеют писать, братья-сестры умеют писать). Поэтому обучение такого ребенка письму – это часть его социальной реабилитации, один из способов продемонстрировать свою социальную позицию. Поэтому обучать ребенка с умеренной умственной отсталостью письму и формировать у него графомоторный навык нужно обязательно!

## **ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАФОМОТОРНОГО НАВЫКА**

Формирование графомоторного навыка – процесс сложный, длительный, этапный. В его формировании Т.П. Сальникова выделяет три основных этапа.

**1 этап – аналитический** – вычленение и овладение отдельными элементами действия, выяснения содержания. Данный этап имеет чрезвычайно сложную структуру и специфику, отличающую его от последующих этапов обучения сформированного навыка. На этом этапе ребенок обязательно должен осознавать не только, «что он должен сделать», но и «как это сделать правильно» в соответствии с требованиями. Т.П. Сальникова утверждает, что на начальном этапе

необходимо сосредоточить внимание на графике (постоянный контроль, сличение, корректирование по ходу действия).

Особенность организации письма данного этапа в том, что выполнение двигательного действия как бы разбивается на отдельные циклы: время движения и паузу перед движением, необходимую для осознания последующего движения.

Важным условием успешного формирования графомоторного навыка на данном этапе является развитие умения согласовывать действия глаза и руки. Пальцы должны уметь «слышать» информацию, которую им дают глаза. Использование шариковой ручки в качестве графического инструмента требует сложнокординированных движений ведущей руки.

Внимание обращается на важность формирования осознанного «образа действия» – зрительно-двигательного образа буквы.

Зрительно-двигательный образ буквы – это представление о целостном, относительно законченном движении руки при воспроизведении буквы на бумаге, которое осуществляется на основе зрительного представления о ее форме, знания последовательности начертания ее элементов.

Двигательные элементы представляют собой относительно законченные отрезки движения руки, в которых, с одной стороны, учитывается форма соответствующих зрительных элементов, а с другой – закономерности плавного и безотрывного воспроизведения их на бумаге.

Внимание следует обратить на то, что первый этап обучения может значительно удлиняться, затягиваться, если методика обучения не соответствует закономерностям формирования навыка и возрастным особенностям ученика.

**II этап** – условно назван **синтетическим** – соединением отдельных элементов в целостное действие. Большая роль на этом этапе отводится формированию двигательного и зрительного контроля на письме. Ведущим при этом является зритель-

ный контроль. Ученик учится постоянно следить за тем, как он ведет руку при письме, как отставляет друг от друга буквы, пишет ли их на строке. Пишущий зрительно воспринимает написанное и таким образом контролирует правильность изображения слов. При несоответствии зрительным образам слов полученных на письме результатов пишущий вносит поправки.

**III этап–автоматизация**– фактическое образование собственно навыка как действия, характеризующегося высокой степенью усвоения и отсутствием поэлементной сознательной регуляции и контроля. Характерными чертами автоматизации являются быстрота, плавность, легкость выполнения. Но быстрота не навязанная, а являющаяся естественным результатом совершенствования движений, и плавность (связность), возникающая как естественный результат формирования навыка.

Без упражнений и повторений сформировать навык нельзя, но упражнение целесообразно и эффективно лишь на третьем этапе формирования навыка, а первые два этапа – это осознанная действительность (а не механические упражнения).

Длительность и особенности второго и третьего этапов обучения во многом определяются тем, насколько успешно шло формирование навыка на первом этапе. Считается, что формирование навыка завершается к 10–11 годам, то есть тогда, когда становится стабильным почерк, когда увеличение скорости или какие-то дополнительные внешние «помехи» – грамматические задания, необходимость сосредоточить свое внимание на содержании текста, и необходимость выразить свою мысль письменно, не будут искажать почерк, не приведут к его изменению, нарушению [56].

Следовательно, ребенок, обучаясь письму, должен овладеть тремя основными группами навыков, а именно:

- техническими – правильно пользоваться письменными принадлежностями, координировать движения рук, придерживаться гигиенических правил;

- графическими – правильно изображать буквы, элементы букв, слоги, слова, писать буквы с нужным наклоном, определенной высоты и ширины, равномерно располагать на рабочей стороне, правильно соединять их;

- орфографическими – правильно определять звуковой и буквенный состав слов, комментировать их описание.

Таким образом, формирование графического навыка письма – длительный и сложный процесс. Сложный, как по структуре самого акта письма, так и по структуре формирования навыка, и психофизиологическим механизмам, лежащим в его основе.

### **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАФОМОТОРНОГО НАВЫКА У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

Формирование графических навыков у учеников с нарушением интеллекта осуществляется со специфическими трудностями, обусловленными интеллектуальными нарушениями и отклонениями психического и физического развития. Низкий уровень познавательной активности, замедленность процесса переработки сенсорной информации, несовершенство межанализаторной интеграции и ориентировочной деятельности, а также слабость самоконтроля затрудняют овладение графическими навыками детей с интеллектуальными нарушениями, а также приводят к ошибкам при письме.

У детей с умеренной степенью умственной отсталости отмечается недостаточность моторных систем и плохо развитое чувство ритма, что является необходимым условием для развития графомоторных навыков как залога успешного усвоения процесса письма.

У таких детей отмечаются значительные нарушения моторики пальцев рук, снижение двигательной памяти, неуверен-

ность и замедленный темп при переносе двигательных поз пальцев с одной руки на другую. Кроме того, в состоянии общей моторики отмечается снижение двигательной памяти и самоконтроля, затруднения при переключении движений у большинства школьников, нарушения темпа и ритма движений. Таким образом, дети с нарушением интеллекта, отличаясь неточной координацией и общей недостаточностью движений, часто оказываются не в состоянии правильно держать ручку, карандаш, ограничивать свои движения пределами строки, чертить ровные линии.

Все это обуславливает трудности процесса формирования графомоторных навыков у детей с нарушением интеллекта умеренной степени. Поэтому родители, включаясь в работу по обучению ребенка письму, должны быть готовы к тому, что:

- графомоторный навык будет формироваться медленно и с большими трудностями;
- не все дети с умеренной умственной отсталостью овладеют графомоторным навыком написания всех букв (не говоря уже об их соединениях). Этот процесс и его результат сугубо индивидуален!

## **УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАФОМОТОРНОГО НАВЫКА У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ НА ЗАНЯТИЯХ**

Работа по формированию графомоторных навыков у детей с умеренной степенью умственной отсталости проводится по следующим этапам:

### **I. Диагностический этап.**

**Цель:** выявление начального уровня сформированности графомоторных навыков.

Для достижения данной цели используются следующие задания:

- Проведение линий по прямым дорожкам.
- Проведение линий по волнистым дорожкам.
- Обведение по контуру.
- Обведение по точкам.
- Раскрашивание.
- Штриховка.
- Письмо элементов букв.

## **II. Коррекционная работа по формированию графомоторных навыков.**

*Цель:* формирование графомоторных навыков.

Для достижения данной цели широко используются задания и упражнения по развитию мелкой моторики, пространственного восприятия.

Упражнения для развития мелких мышц кисти руки проводятся как в повседневной жизни, так и во время специально организованных занятий с ребенком, при этом необходимо использовать различные виды деятельности, способствующие развитию тактильно-двигательных ощущений. Упражнения (по нарастающей сложности) выстраиваются в следующем порядке:

### ***1. Специальные упражнения для развития мелких мышц кисти рук*** (пальчиковая гимнастика).

Здесь проводится массаж и самомассаж кистей, ладоней, пальцев рук с использованием вспомогательных предметов (массажные шарики с шипами, прищепки, грецкие орехи и др.), работа с песком, манной крупой (рисование, письмо на манной крупе, перебирание гречки, пальчиковый бассейн и т.д.), игры (лото, пазлы, мозаика и др.), лепка (работа с пластилином – прищипывание, размазывание, скатывание колбасок).

В качестве пальчиковой гимнастики могут быть использованы как классические упражнения («ребро – ладонь – кулак», «коза», «пальчики здороваются», «моем руки» и др.), так и упражнения в стихотворной форме, импровизации взрослого.



Например: упражнение «Птица и птенчики»:

Птенчики в гнезде сидят	(обхватить все пальчики правой руки ладонью левой и шевелить ими)
Кушать птенчики хотят	(ладони повернуты к себе, большие пальцы переплетены)
Мама их летит в гнездо	(ладони двигаются – птица машет крыльями)
Птенчикам несет зерно	(ладони развернуть кверху)

***2. Обведение по трафарету, контуру, соединение по точкам различных геометрических фигур относительно крупных форм.***

Данные упражнения не только развивают мелкую моторику, но и пространственную ориентацию. Необходимое условие – использование крупных форм. Это подготовит учеников к работе с более мелкими деталями.

***3. Рисование в пределах строки бордюров, состоящих из прямых, наклонных, ломаных линий.***

Научить ребенка «видеть» строку в тетради – важный этап формирования графомоторных навыков. Рисование различных бордюров послужит в этом хорошим решением.

***4. Рисование предметов, по форме напоминающих буквы.***

Различные «капельки», «петельки», «ёжики» и т.д. не только подготовят руку к письму, но и покажутся детям увлекательным самостоятельным упражнением.

***5. Письмо элементов букв.***

Если у ребенка имеются значительные нарушения в функционировании какого-либо анализатора, то нужно оказывать ему особую помощь. Так, в случае сложного нарушения зрительно-пространственной ориентировки рекомендуется ставить на строчке ориентиры в виде особых значков, обводить в тетрадях детей линии цветным карандашом, упражнять их в вычерчивании бордюров по контурам.

Такой последовательности придерживается педагог, работающий с ребенком в классе, такой же последовательности должен придерживаться родитель, организуя учебную деятельность ребенка на дому.

В реализации конкретных упражнений также желательно согласование деятельности педагога и родителей по времени.

Каждое занятие должно сопровождаться:

- пальчиковой гимнастикой;
- упражнениями, повышающими энергетический потенциал: массаж и самомассаж «точек здоровья», ушей, пальцев, ладоней (возможно и с помощью карандаша, толстой веревки, ореха, массажного мячика, шарика-суджок, сенсорного коврика – наждачная бумага), головы, шеи, плеч;
- упражнениями для развития графомоторных навыков (упражнения из предложенных ниже);
- упражнениями на расслабление.

Из предложенных заданий и упражнений родители составляют свои варианты. Все упражнения выстраиваются от простого к сложному.

### **III. Мониторинг уровня сформированности графомоторных навыков.**

*Цель:* выявление динамики сформированности графомоторных навыков.

Для достижения данной цели в конце учебного года проводится обследование и сравнительный анализ уровня сформированности графомоторных навыков учащихся.

Этот этап очень важен. Только постоянный систематический анализ проведенной работы позволит оценить ее правильность. Проводить итоговую диагностику можно не только в конце учебного года, но и в конце каждой учебной четверти. Все виды диагностики в течение одного учебного года проводятся через анализ результатов выполнения одних и тех же заданий.

## УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ГРАФОМОТОРНОГО НАВЫКА У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Общие рекомендации

Играя или занимаясь с ребенком, будьте терпеливы. Не забывайте, что многие действия он только осваивает, и для того чтобы они выполнялись легко и быстро, перешли в навык, потребуется время. Важно поддержать ребенка, помочь обрести уверенность в себе. Будьте изобретательны: постарайтесь придумать игровые ситуации.

Не следует ожидать немедленных результатов, так как автоматизация навыка достигается многократным его повторением. Все упражнения следует использовать по принципу последовательности (от простого к сложному). Все игры и упражнения должны проводиться по желанию ребенка, на положительном эмоциональном фоне.

### Тренируем руки на прогулке, дома ...

**На прогулке:** где бы вы ни находились, предоставьте ребёнку возможность поближе познакомиться с песком, глиной, водой, снегом. Поощряйте стремление ребёнка строить башни и крепости из песка, возводить снежные городки, рисовать пальцем или палочкой на песке, глине (аналогичные «письмена» получатся на рассыпанной по столу манке и муке) и т.д.

Дайте ребёнку возможность поиграть с галькой, побросать камушки, пособирать камушки в ёмкость с узким горлышком.

**Дома:** особое внимание уделяйте формированию самых разнообразных навыков самообслуживания (умываться и вытираться, застегивать и расстегивать пуговицы, готовить постель ко сну, убирать кровать и т.д.). Ребенок с интересом будет

осваивать эти умения, если «тренировки» будут проходить в игровых ситуациях, например, в кукольном уголке. Таким образом, игры с куклами помогут ребенку закрепить необходимые бытовые навыки.

**На кухне:** ребёнок может перебирать гречку, рис, пшено, насыпать сахар в сахарницу, соль в солонку. Научите его растирать, размешивать, взбалтывать, отливать, подливать, переливать. Важно, чтобы он научился держать ложку, вилку, нож, самостоятельно размешивать сахар в чашке, аккуратно наливать чай из чашки в блюдце. Ребёнку доставит удовольствие раскатывание теста, раскладывания начинки и лепка пельменей, вареников. Научите ребенка закручивать и откручивать крышки.

Далее вам, уважаемые родители, будут представлены конкретные примеры заданий и методические рекомендации по их реализации при формировании графомоторного навыка у детей с умеренной умственной отсталостью.

Успехов вам!

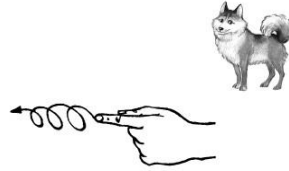


## ЩЕНОК

Крутит хвостиком щенок:

Увидал в саду цветок.

*Вытянуть указательный палец правой руки и вращать им, затем то же самое сделать пальцем левой руки.*



## НОЖКИ

Вот бегут босые ножки

Прямо к речке по дорожке.



## БАРАБАНЩИКИ

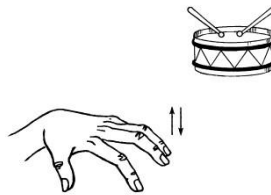
Твои пальчики-барабанщики:

Там-там-там,

Тук-тук-тук!

Раздаётся звонкий звук.

*Подушечки правой и левой руки прижать к столу. Попеременно постукивать ими по поверхности стола, как по клавишам пианино.*



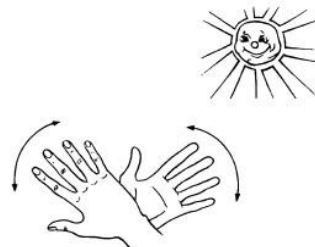
## СОЛНЫШКО

Солнышко в глазки

Светит ребяткам.

Мы поиграем

С солнышком в прятки.



*Образовать два кружка из больших и указательных пальцев обеих рук, соединив их.*

## СТУЛ

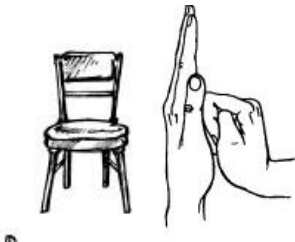
Без молотка

И без гвоздей

Стул смастерим мы

Для гостей!

*Левую руку поднять вертикально вверх. Прямые пальцы плотно прижать друг к другу. Правую руку в положении кулачка прижать к левой ладонке большим пальцем к себе. Если упражнение выполняется легко, то можно менять положение рук попеременно на счет «раз»-«два».*



## ФОНАРИК – ШАРИК

Взяли в руки мы фонарик,

А потом – воздушный шарик.

Светит, светит нам фонарик,

Запускаем в небо шарик.

*Кончики пальцев обеих рук прижать друг к другу, ладонками образовать маленькую, а затем большую окружность.*



## ***Упражнения, повышающие энергетический потенциал***

### ***Массаж и самомассаж:***

- подушечек пальцев и рук, фаланг пальцев, потягивания, растирание ладоней («ручки замерзли»), растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев («расческа»), легкие постукивания пальчиками одной руки по ладони другой («прыгают зайчики»), одну ручку в кулачок – постукивания по ладони другой руки («мишка ходит»); с помощью карандаша, толстой веревки, ореха, массажного мячика, шарика-суджок, сенсорного коврика, наждачной бумаги;

- растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большим пальцам. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук;

- двигательные игры-разминки (для первоклассников, и не только) из газеты «Школьный психолог» Издательского дома «Первое сентября», № 18/2005.

- головы:

#### ***«Мытье головы»:***

а) пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении: 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее;

б) пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы сразу за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

***«Обезьяна расчесывается».*** Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука — от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у основания волос (большие пальцы — по средней линии); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно;



- ушей:

**«Ушки».** Массирующими движениями «вверх и назад» для верхней части уха и «строго вниз» – на мочках (5 раз). Другой вариант: уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз – по вертикали; возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении – по горизонтали (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед). Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение;

- шеи, плеч:

**«Гибкая шея, свободные плечи».** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения.

Аналогично:

– правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой — правое плечо;

– правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5–10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее, то же — левой рукой, затем обеими руками одновременно.

### ***Упражнения для развития мелкой моторики, межполушарного взаимодействия***

**«Ладонь – кулак».** Руки ладонями вниз лежат на столе, затем одновременно сжимаются в кулак и снова ложатся ладонями на стол.

**«Солнышко и тучка» / «Лягушка».** Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак («тучка»), другая лежит на плоскости стола (ладонь – «солнышко»). Одновременно менять положение рук.

**«Зеркальце и полочка».**Ладонь правой руки раскрыта и поставлена вертикально, большой палец отставлен в сторону; взгляд направлен в центр ладони («зеркальце»); ладонь левой руки горизонтальна, большой палец руки плотно прижат к ладони, средний палец приставлен к ребру деовой ладони у основания мизинца («полочка»).

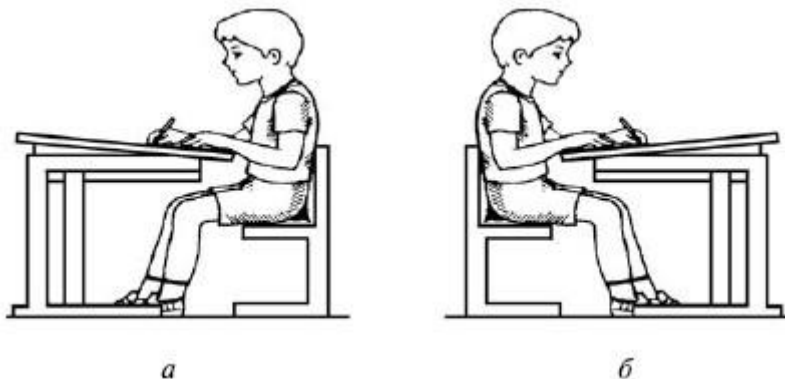
**«Кулак – ребро – ладонь».**Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет упражнение сначала вместе с педагогом, затем по памяти. Выполняется сначала правой рукой, затем левой, потом двумя руками вместе (можно помогать себе командами вслух или про себя: «кулак – ребро – ладонь»).

**«Колечки».**Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Сначала выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу), потом обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале занятия методика выполняется каждой рукой отдельно, затем двумя руками вместе.

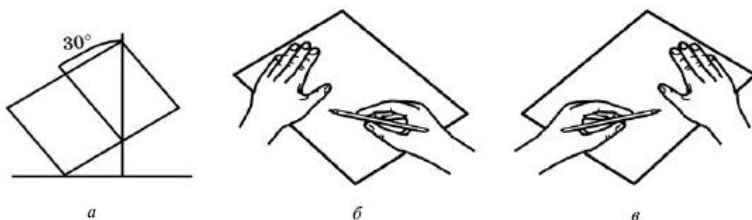
### ***Упражнения для развития графомоторных навыков***

Успешность формирования навыка письма во многом зависит от того, соблюдаются ли при письме основные гигиенические правила. Они не сложны, но чаще всего им уделяется внимание лишь на первых порах, а потом все сидят «как сидят» и ручку держат «как держится». Конечно, научить ребенка правильно сидеть и правильно держать ручку — задача не из легких, но освоить правильную посадку, способ держания ручки и технику письма возможно только при постоянном и направленном внимании взрослых.

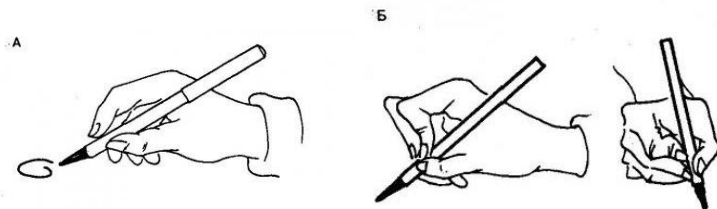
Правильная посадка при письме ребенка, пишущего правой (а) и левой (б) рукой.



Правильное положение тетради (а) и рук праворукого (б) или леворукого (в) ребенка при письме.



Правильное удержание карандаша (а), и неправильное удержание карандаша (б).

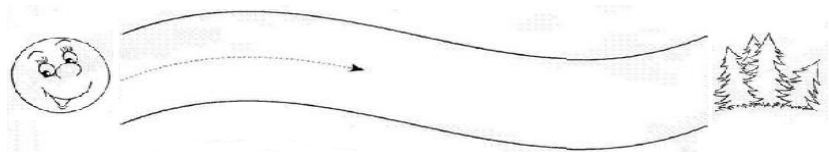


Как показывает практика, именно это положение обеспечивает свободное движение пишущей руки. Обратите внимание на то, как ребенок держит ручку: если сильно сжимает и выгибает указательный палец, то письмо ему будет даваться с трудом. На рисунке изображено правильное положение руки. Ручка лежит на левой стороне среднего пальца у ногтевой фаланги. Указательный палец придерживает ручку сверху, а большой — слева, на расстоянии около 2 см от кончика. Три пальца придерживают ручку таким образом, что указательный можно приподнять и ручка не выпадет, но в то же время достаточно свободно.

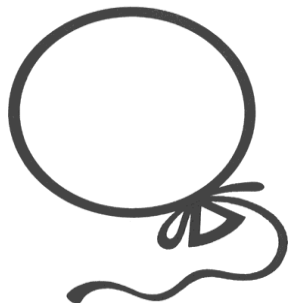
Не стремитесь купить ручку какой-либо удивительной формы, лучше обыкновенную. Особенно не подходят плоские четырехгранные, а также чересчур короткие или слишком длинные.

На начальном этапе можно использовать мягкие цветные карандаши, которые в дальнейшем нужно заменить на простой мягкий карандаш. И только потом использовать ручку.

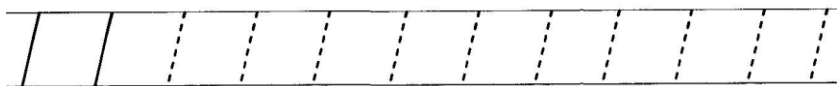
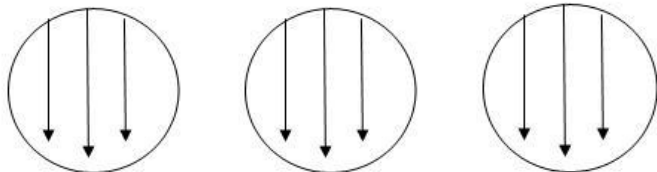
1. Помоги Колобку добежать до леса (проведи линию пальцем, карандашом, ручкой).



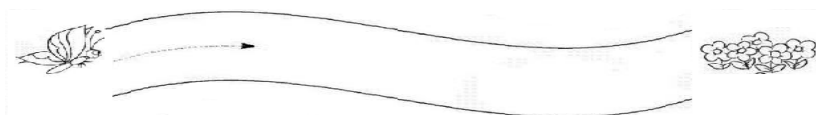
2. Обведи контур (пальцем, карандашом, ручкой), закрась зеленым цветом.



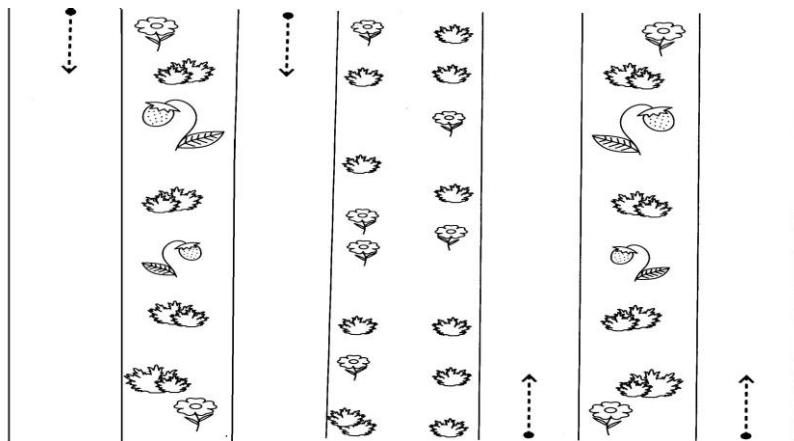
3. Обведи кружки и заштрихуй их (вспомни, что штрихуем мы в одном направлении, куда показывают стрелочки).



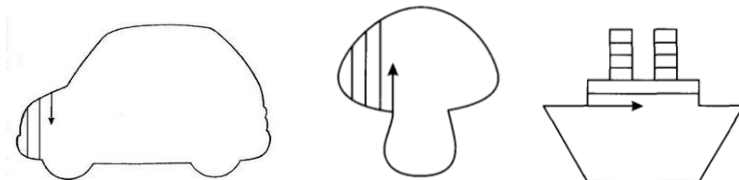
4. Помоги бабочке долететь до цветов (проведи линию пальцем, карандашом, ручкой).



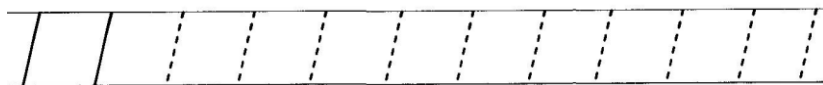
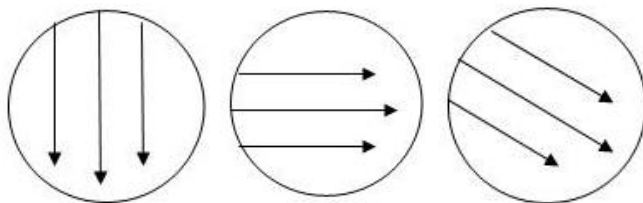
5. Пройди по дорожкам, не выходя за край и не отрывая карандаш.



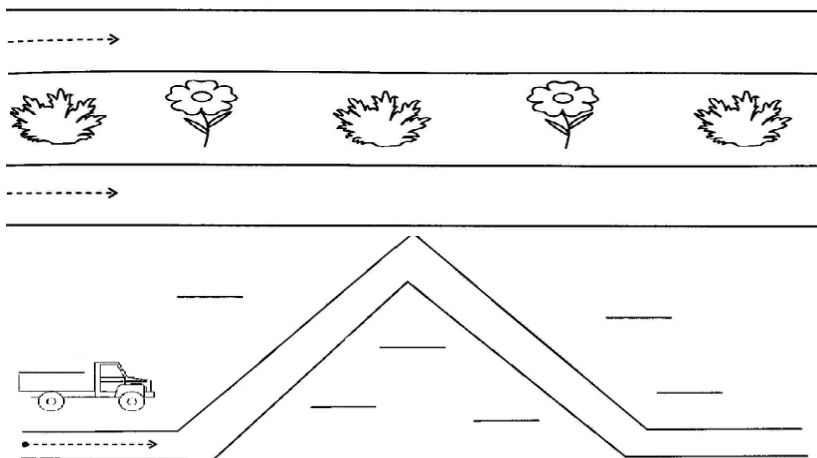
6. Обведи (пальцем, карандашом, ручкой), заштрихуй, не выходя за контур, закрась красным цветом.



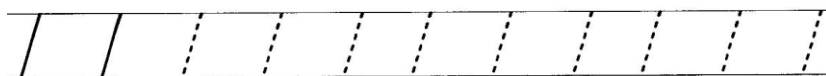
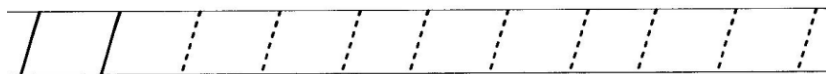
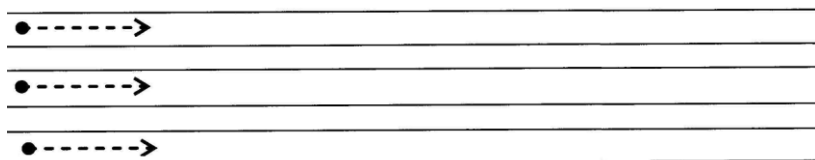
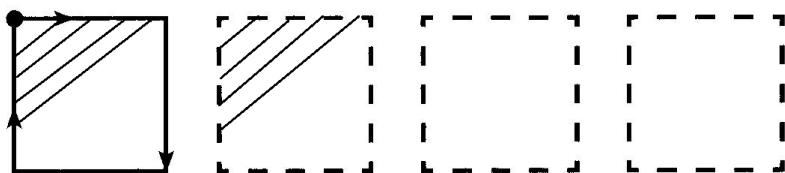
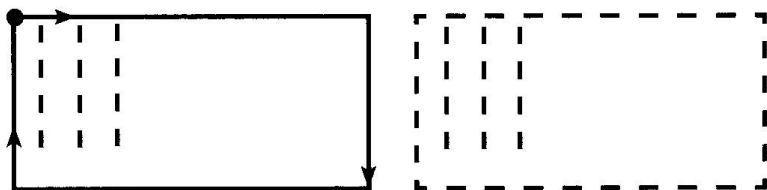
7. Обведи и заштрихуй кружочки (вспомни, что штрихуем в одном направлении).



8. Пройди по дорожкам, не выходя за край и не отрывая карандаш.

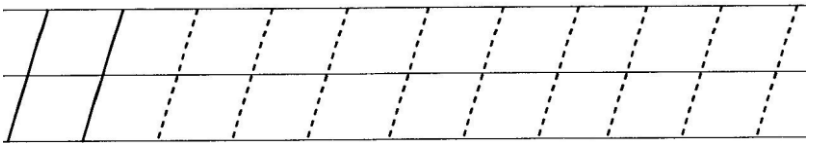
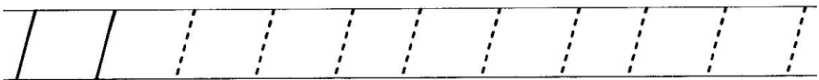
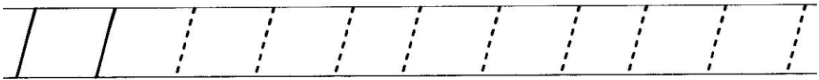
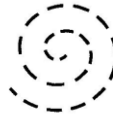
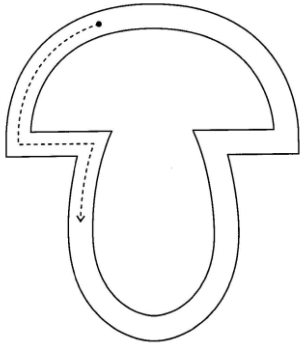


9. Обведи фигуры и заштрихуй их, не выходя за контуры.  
Закрась любым цветом.



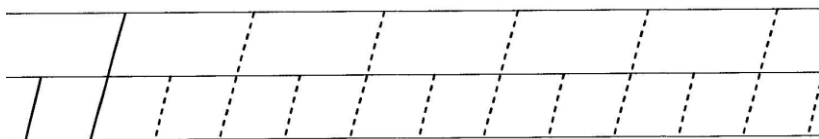
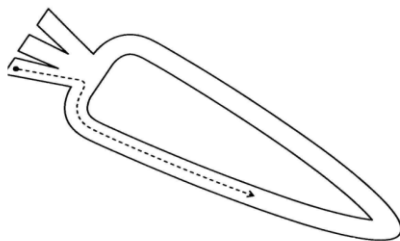
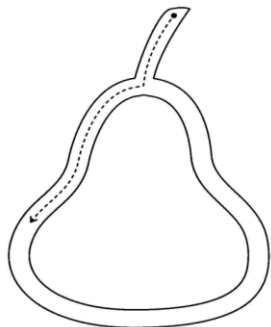
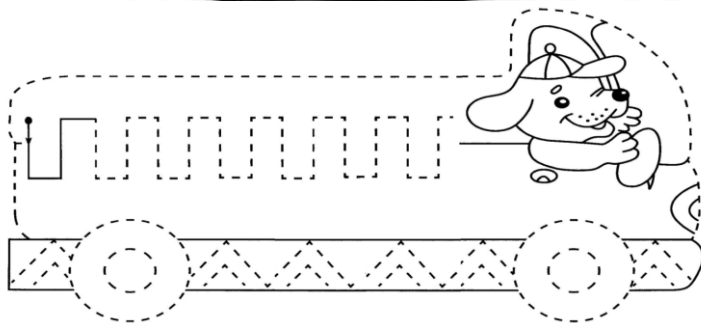
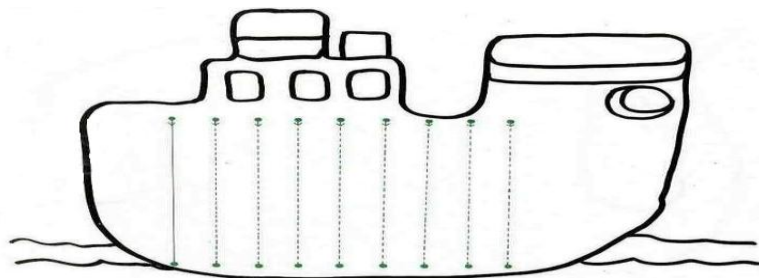
10. Обведи (пальцем, карандашом, ручкой), не выходя за линию. Закрась карандашом.

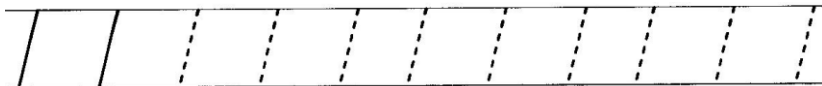




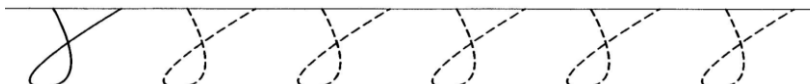
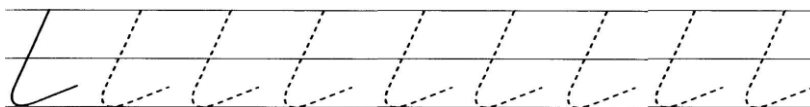
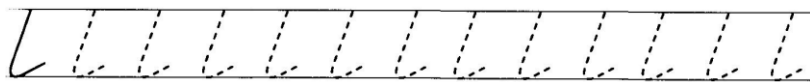
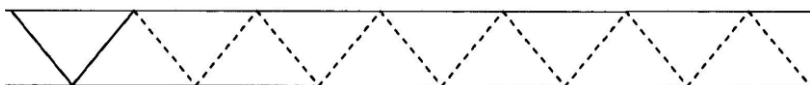
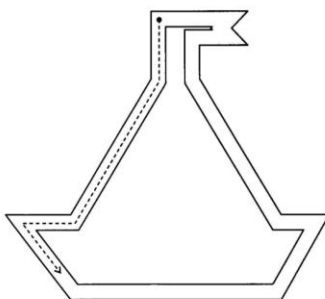
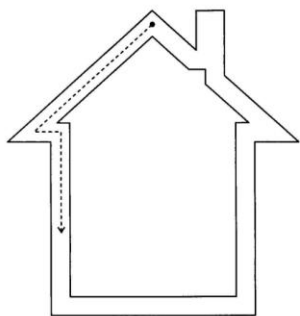
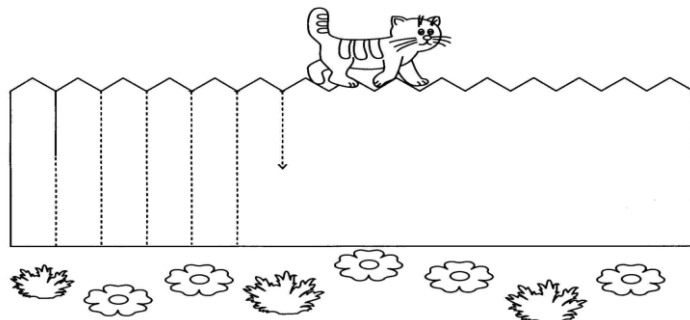


11. Обведи (пальцем, карандашом, ручкой), не выходя за линию. Закрась карандашом фигуры.

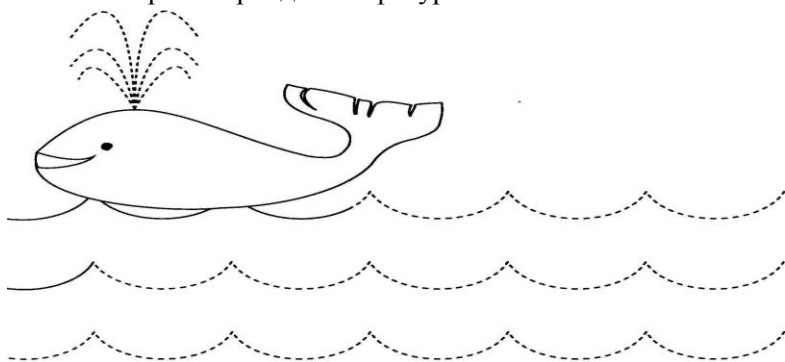




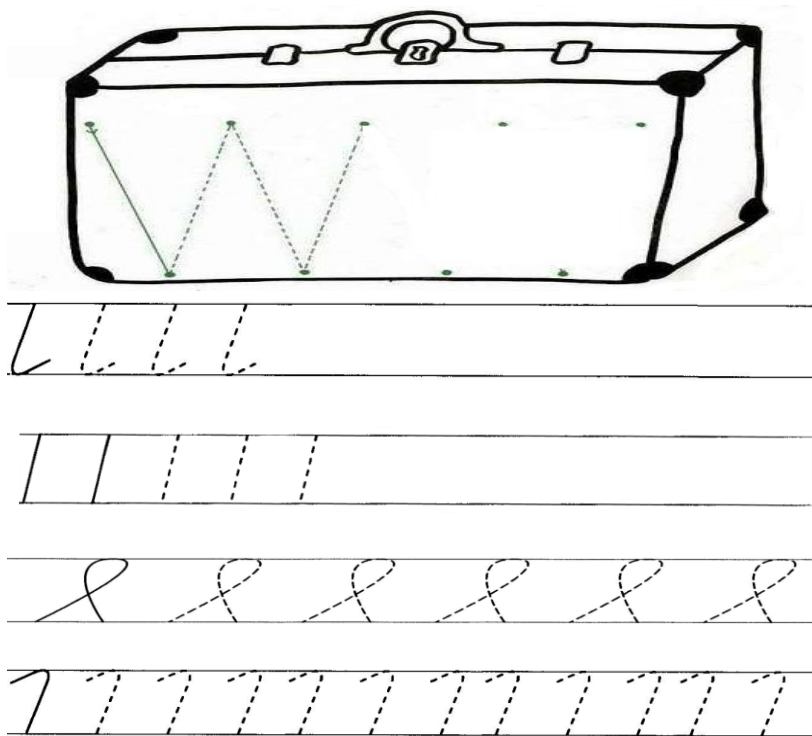
12. Обведи, не выходя за линию, закрась карандашом.

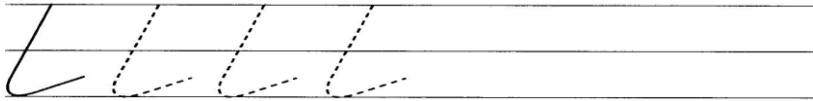


13. Обведи (пальцем, карандашом, ручкой), не выходя за линию. Закрась карандашом фигуры.

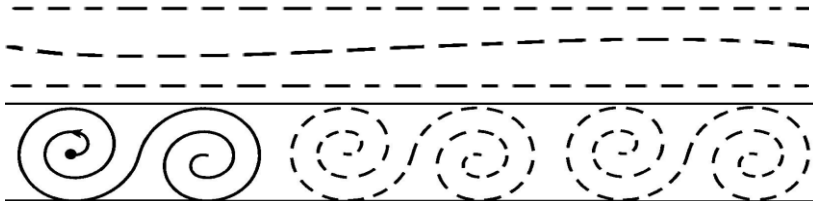


14. Соедини точки. Продолжи писать палочки.

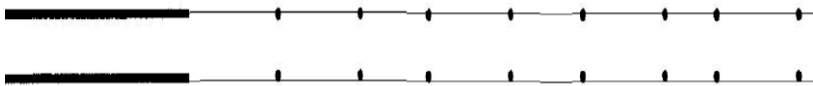
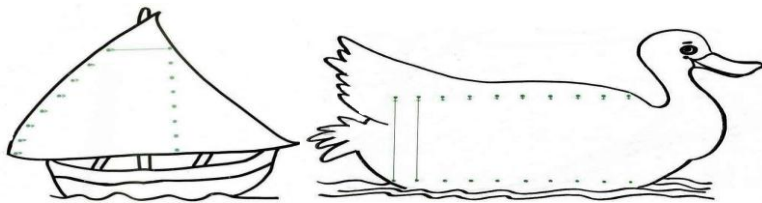




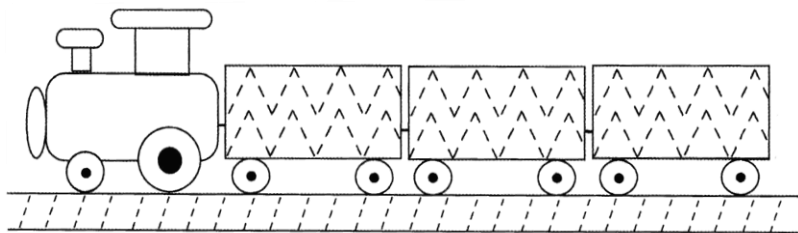
15. Обведи (пальцем, карандашом, ручкой), не выходя за линию.



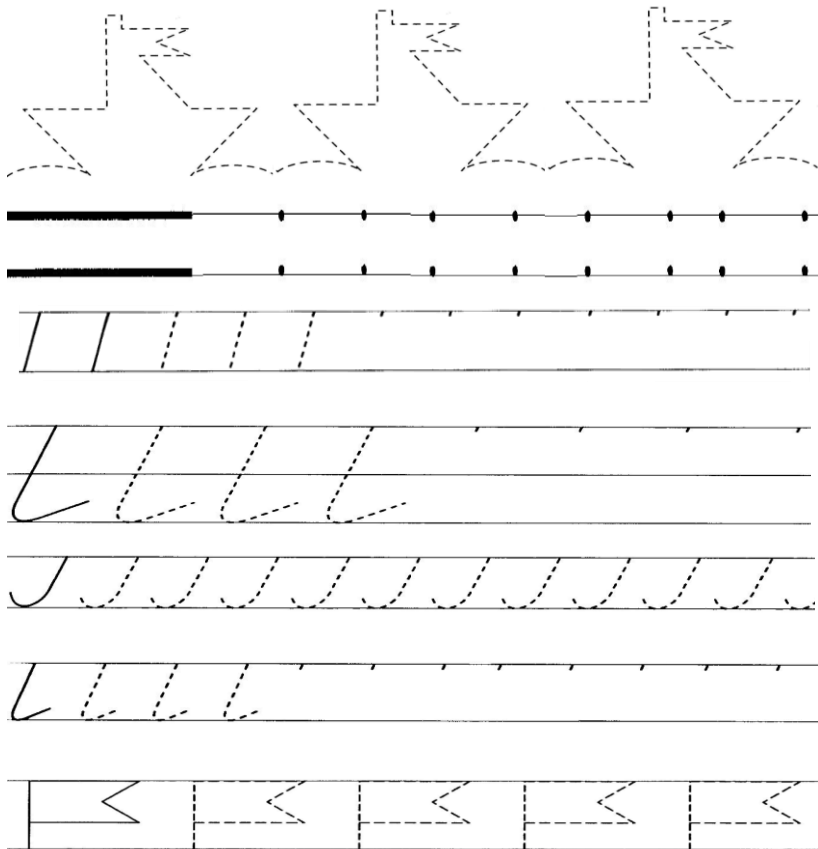
16. Соедини точки. Продолжи писать палочки.



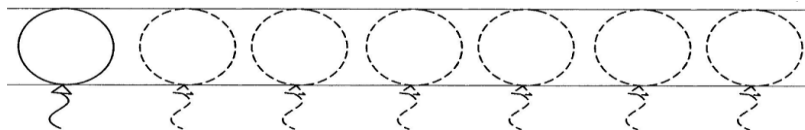
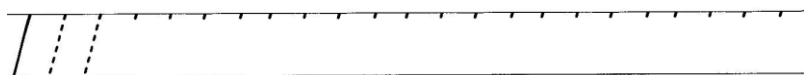
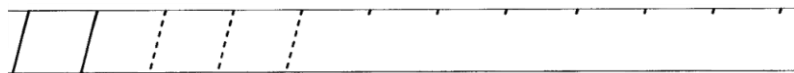
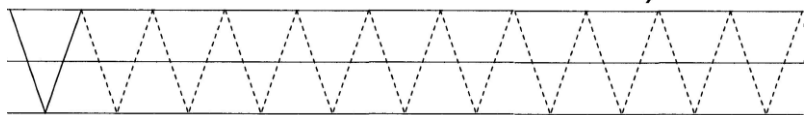
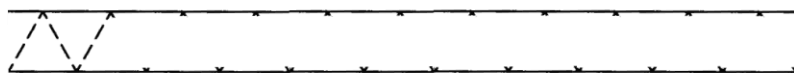
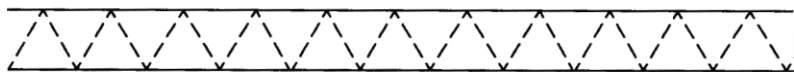
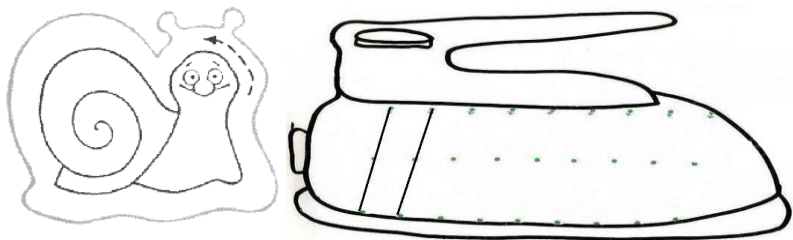
17. Обведи (карандашом, ручкой), не выходя за линию.



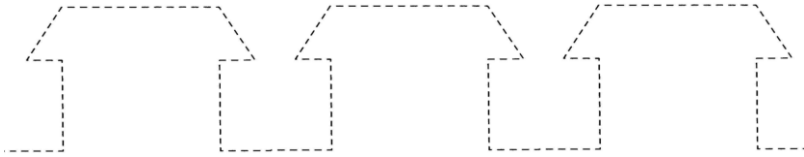
18. Проведи по линии не, отрывая руки.



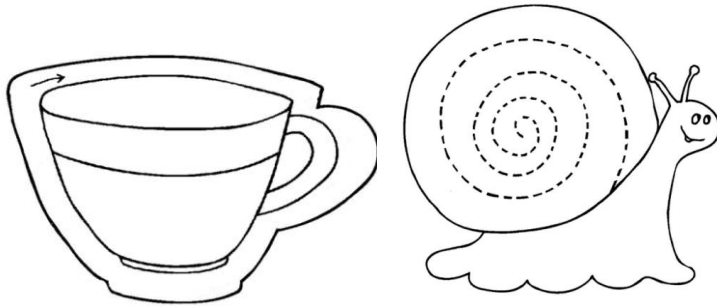
19. Обведи (карандашом, ручкой), не выходя за линию, закрась карандашом фигуры. Соедини точки.



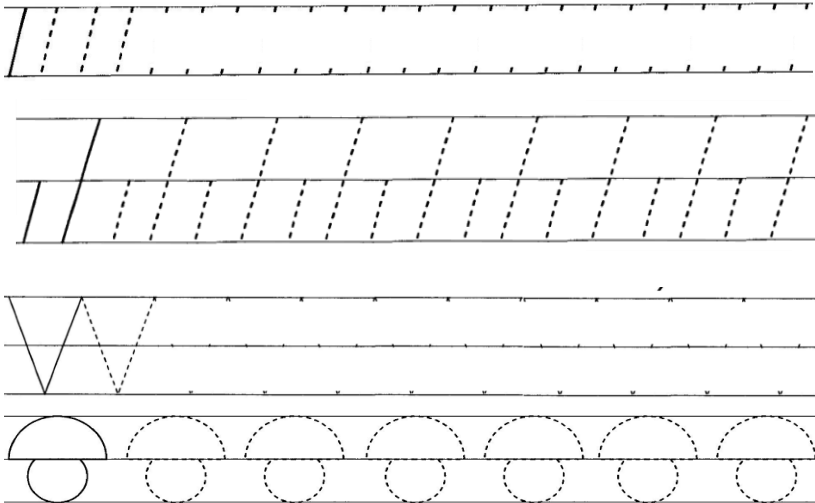
20. Проведи по линии не отрывая руки.



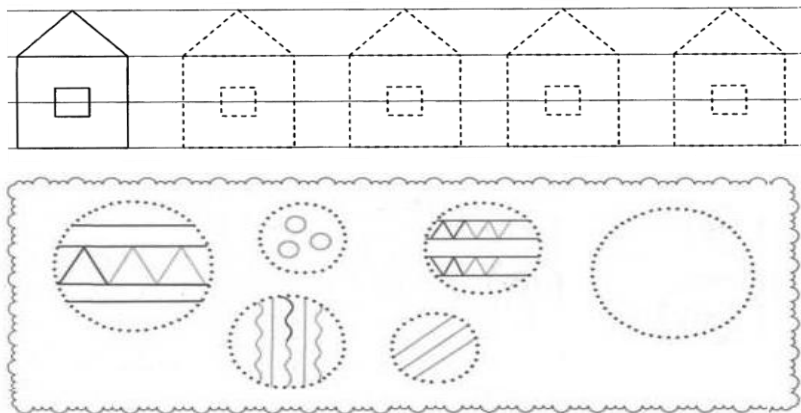
21. Обведи (карандашом, ручкой), не выходя за линию. Закрась карандашом фигуры.



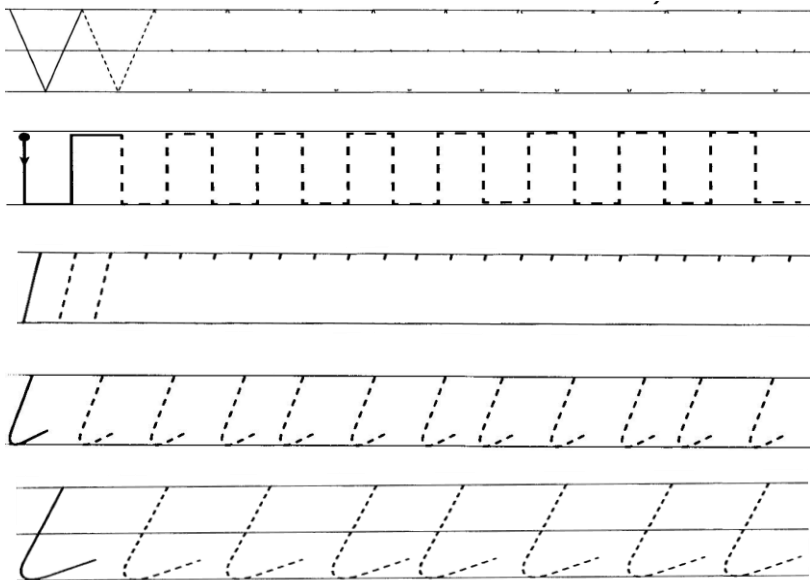
22. Соедини точки. Продолжи писать палочки.



23. Обведи (карандашом, ручкой), не выходя за линию.

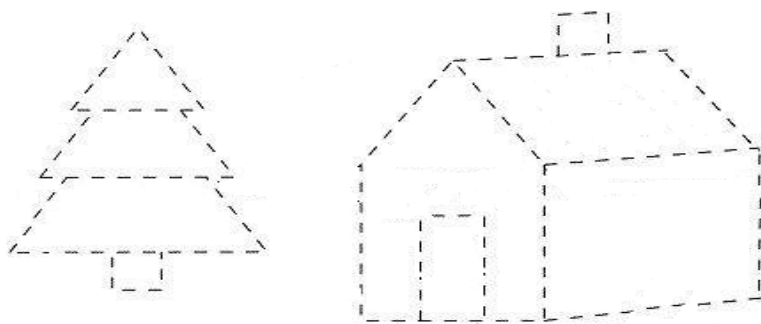


24. Соедини точки. Продолжи писать палочки.

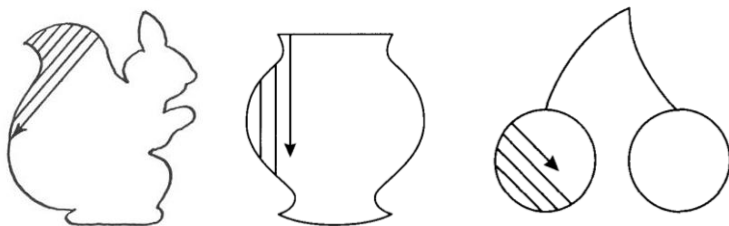




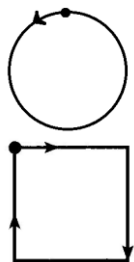
25. Обведи и раскрась картинку.



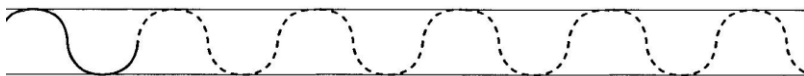
26. Обведи (карандашом, ручкой), заштрихуй, не выходя за контур, закрась карандашом.

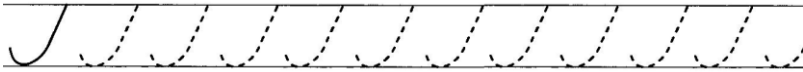
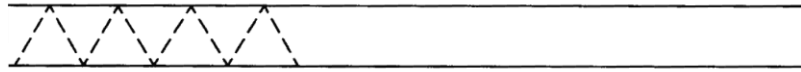


27. Обведи круг, квадрат. Рядом нарисуй такие же фигуры.



28. Продолжи выполнять задание.

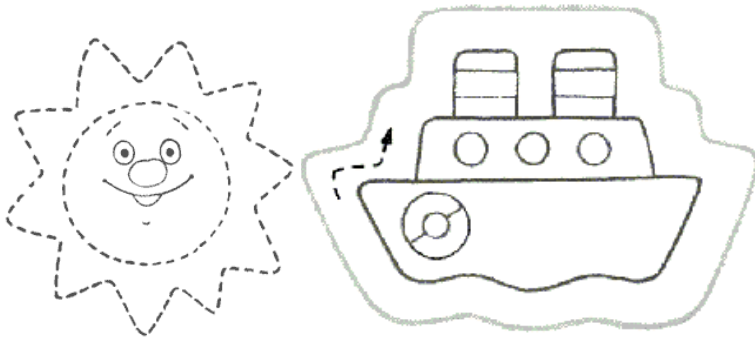




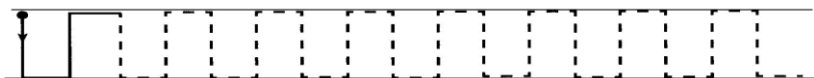
29. Проведи по линии не, отрывая руки.

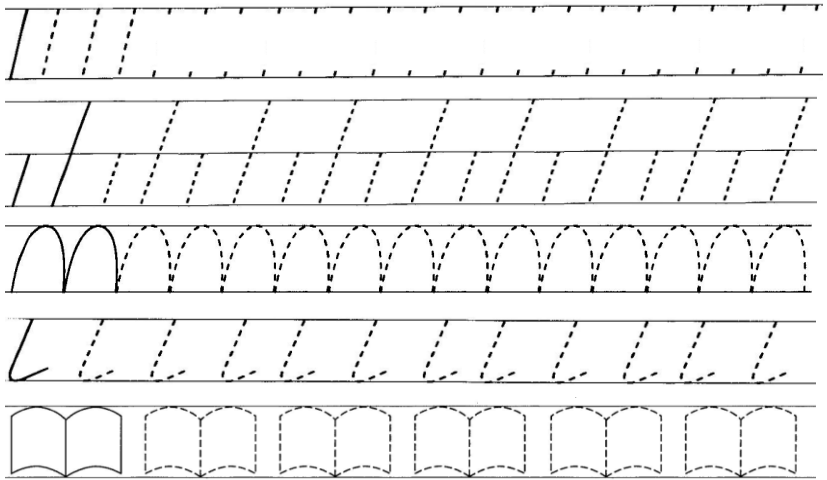


30. Обведи (карандашом, ручкой), не выходя за контур, закрась карандашом.

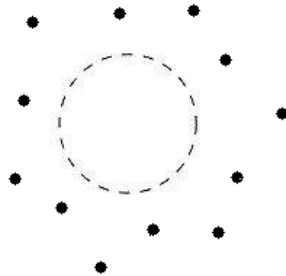
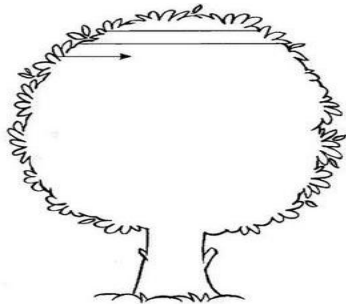


31. Продолжи выполнять задание.

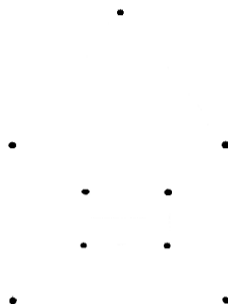
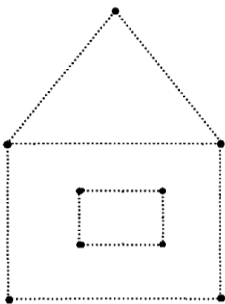




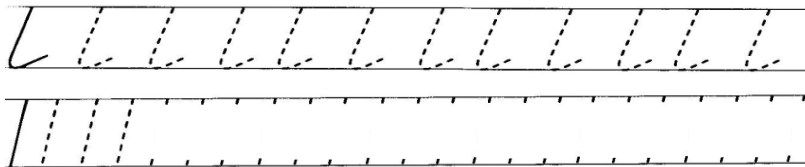
32. Соедини точки и закрась дерево зеленым цветом, а солнце – жёлтым цветом.



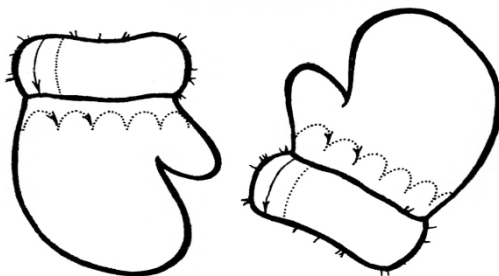
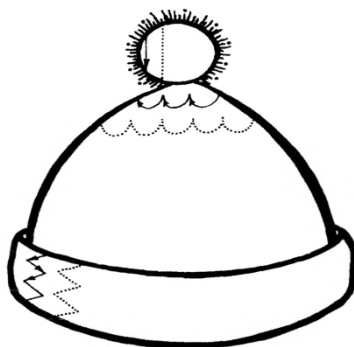
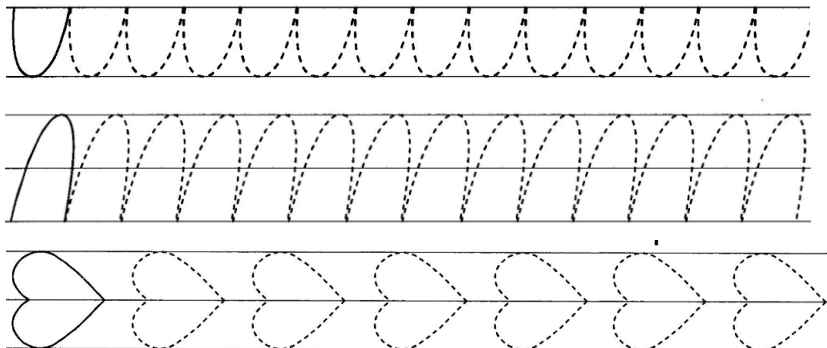
33. Построй домик по точкам.



34. Напиши палочки соединяя точки.

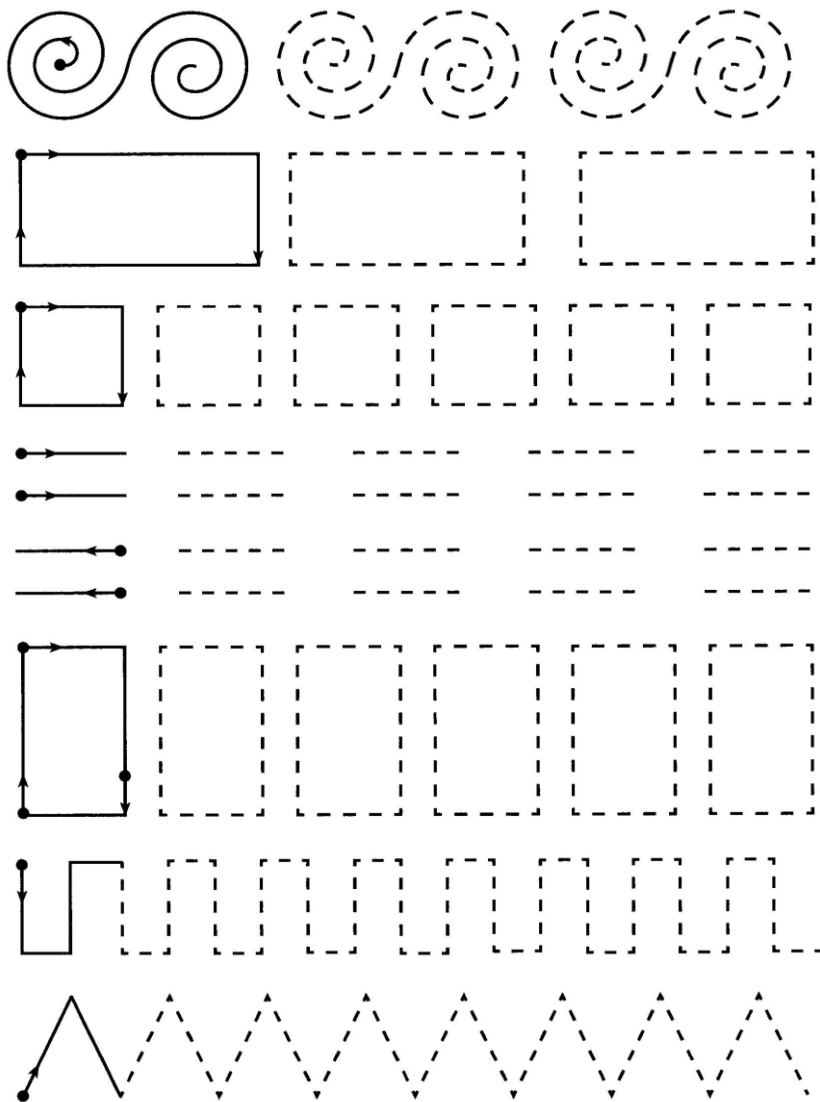


35. Продолжи выполнять задание.



36. Продолжи  
рисунок на шапочке и  
варежках. Закрась ка-  
рандашом.

37. Продолжи рисунок.



## ***Упражнения на расслабление, психогимнастика***

**«Сухой листик».**И.п. – стоя, ноги на ширине плеч; руки опущены вдоль тела глаза смотрят прямо перед собой. По команде дети начинают медленно опускать вниз взгляд, потом голову, плечи, округлять спину – полное расслабление мышц спины, плеч, рук («листик засох и оторвался от ветки») .

**«Кулачки».**Освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Сжать пальцы в кулак покрепче. Руки положить на колени. Сжать их сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко, приятно стало. Слушаем и делаем, как я. Спокойно! Вдох – пауза, выдох – пауза (3 раза).

**«Штанга».**Расслабление мышц рук, ног, корпуса. Упражнение выполняется стоя. «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, не напряжены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза»(3 раза).

**«Любопытная Варвара».**Расслабление мышц шеи. Поверните голову влево; постарайтесь сделать это так, чтобы увидеть как можно дальше. Сейчас мышцы шеи напряжены, стали твердыми, как камень. Вернитесь в исходное положение. Аналогично в другую сторону. Вдох – пауза, выдох – пауза.

*Любопытная Варвара смотрит влево... Смотрит вправо...  
А потом опять вперед – тут немного отдохнет.*

(Шея не напряжена, а расслаблена).

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Агаркова, Н.Г. Основы формирования графического навыка у младших школьников [Текст] / Н.Г. Агаркова // Начальная школа. – 1999. – №4. – 20 с.
2. Агаркова, Н.Г. Русская графика: книга для учителя [Текст] / Н.Г. Агаркова – М.: Дрофа, 1997.
3. Аксенова, А.К. Методика обучения русскому языку в специальной (коррекционной) школе [Текст]: учеб. для студ. дефектол. фак. педвузов / А.К. Аксенова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 316 с.
4. Аксенова, А.К. Сборник диктантов для вспомогательной школы: (1–4 кл.): пособие для учителей [Текст] / А.К. Аксенова, Э.В. Якубовская. – М.: Просвещение, 1980. – 160 с.
5. Безруких, М.М. Еще раз о письме и почерке [Текст] / М.М. Безруких // Советская педагогика. – 1987. – № 5.
6. Безруких, М.М. Обучение первоначальному письму [Текст]: методическое пособие к прописям / М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2002.
7. Безруких, М.М. Как писать буквы [Текст] / М.М. Безруких, Т.Е. Хохлова. – М., 1993. – 48 с.
8. Бернштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
9. Бернштейн, Н.А. Очерки физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Н.А. Бернштейн. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.
10. Буцыкина, Т.П. Развитие общей и мелкой моторики как основа формирования графомоторных навыков у младших школьников [Текст] / Т.П. Буцыкина, Г.М. Вартапетова // Логопед. – 2005. – № 3. – С. 13–16.
11. Гатанова, Н. В. Развиваю мелкую моторику [Текст] / Н.В. Гатанова, Е.Г. Тунина. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. – 19 с.

12. Groshenkov, I.A. Изобразительная деятельность в специальной (коррекционной) школе VIII вида [Текст] / И.А. Грошенко. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – С. 199–208.
13. Зегебарт, Г.М. Волшебные обводилки. Формирование графомоторных навыков [Текст]: методическое пособие / Г.М. Зегебарт, О.С. Ильичева. – М.: Генезис, 2009.
14. Илюхина, В.А. Особенности формирования графических навыков и анализ ошибок при письме [Текст] / В.А. Илюхина // Начальная школа. – 1999. – № 8.
15. Кинаш, Е.А. Особенности готовности к письму умственно отсталых детей, воспитывающихся в условиях ДОО компенсирующего вида [Текст] / Е.А. Кинаш // Дефектология. – 2002. – № 6. – С. 60–66.
16. Книга серии «Папка дошкольника». – Киров: КОГУП «Кировская областная типография», 2010.
17. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка [Текст] / М.М. Кольцова. – М.: Педагогика, 1973. – 143 с.
18. Лурия, А.Р. Очерки психологии письма [Текст] / А.Р. Лурия. – М., 1950. – С. 5.
19. Мальцева, Е.В. Организация коррекционной развивающей работы по подготовке к письму воспитанников коррекционных групп в старшем дошкольном возрасте [Текст] / Е.В. Мальцева // Дефектология. – 2002. – № 2. – С. 60–62.
20. Мельникова, С.С. Развитие мелких мышц пальцев и кисти руки [Текст] / С.С. Мельникова // Начальная школа. – 1994. – № 8.
21. Метиева, Л.А. Сенсорное воспитание детей с отклонениями в развитии. Сборник игр и игровых упражнений [Текст] / Л.А. Метиева, Э.Я. Удалова. – М.: Книголюб, 2008.
22. Насонова, В.А. Особенности межанализаторных связей и их роль в усвоении навыков чтения и письма детьми с задержкой психического развития [Текст] / В.А. Насонова // Дефектология. – 1991. – № 2. – С. 41–46.



23. Панов, М.В. Теория письма. Графика. Теория письма. Орфография [Текст] / М.В. Панов // Современный русский язык / под ред. В.А. Белошапкова. – М., 1989.
24. Певзнер, М.С. Динамика развития детей-олигофренов [Текст] / М.С. Певзнер, В.И. Лубовский. – М., 1963.
25. Пинский, Б.И. Формирование двигательных навыков учащихся вспомогательной школы [Текст] / Б.И. Пинский. – Минск: Параллель, 1999.
26. Прописи. – Режим доступа: <http://pishikrasivo.ru>.
27. Садовникова, И.Н. Нарушения письменной речи и их преодоление у младших школьников [Текст]: учебное пособие / И.Н. Садовникова. – М.: Владос. – 1995. – 256 с.
28. Сальникова, Т.П. Методика обучения грамоте [Текст] / Т.П. Сальникова. – М.: Воронеж, 1996.
29. Тригер, Р.Д. Подготовка к обучению грамоте: пособие для учителя [Текст] / Р.Д. Тригер. – Смоленск: ООО Изд-во «Ассоциация XXI век», 2000. – 80 с.
30. Утехина, К.А. Развитие графических навыков письма у дошкольников [Текст] / К.А. Утехина // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 5.

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Л.М. Лапшина** – кандидат биологических наук, доцент кафедры специальной педагогики, психологии и предметных методик Челябинского государственного педагогического университета, учитель-дефектолог высшей квалификационной категории.

Область научных интересов: изучение и обоснование психофизиологических механизмов организации психической деятельности детей с нарушением интеллекта.

**В.А. Левченко** – учитель-дефектолог высшей квалификационной категории МБСКОУ VIII вида № 119, г. Челябинска; работает в классах для детей с умеренной умственной отсталостью и сложной структурой дефекта.

Победитель второго городского конкурса профессионального мастерства работников специальных (коррекционных) образовательных учреждений г. Челябинска «Учитель специального (коррекционного) образования – 2014».

Область профессионально-методической деятельности: изучение и разработка методических аспектов обучения школьников с умеренной умственной отсталостью.

*Учебное издание*

**ФОРМИРОВАНИЕ ГРАФОМОТОРНОГО НАВЫКА  
У ДЕТЕЙ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ  
ОТСТАЛОСТЬЮ**

Методические рекомендации

**Составители: Любовь Михайловна Лапшина  
Валентина Александровна Левченко**

Работа рекомендована РИСом ЧГПУ  
Протокол № 2/14 (пункт 5) от 2014 г.

Редактор Е.М. Сапегина  
Технический редактор Т.Н. Никитенко

Издательство ЧГПУ  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Подписано в печать 12.09.2014г. Объем 2.0 уч.-изд. л.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская  
Тираж 100 экз. Заказ № \_\_\_\_\_

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографская ЧГПУ  
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69