

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Кировской области  
Управление образования Оричевского района  
МОКУ СОШ п. Торфяной



УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Исупова Е.В.

Приказ №101-ОД от «04»

09 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Умелые пальчики»**

Общекультурное направление

Срок реализации – 4 года

Составитель: учитель начальных классов

Осипова Елена Александровна

п. Торфяной

2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Ориентация современной школы на гуманизацию процесса образования и разностороннее развитие личности ребенка предполагает не только формирование базовых знаний, умений и навыков, но и развитие психических функций, обеспечивающих высокий уровень общего развития обучающихся.

В процессе учебной деятельности у детей развиваются: внимание, память, восприятие, мышление, но на уроках прослеживается дефицит упражнений для развития мелкой моторики рук.

Обычно дети, имеющие высокий уровень развития мелкой моторики, умеют логически рассуждать, у них достаточно развита память, внимание, связная речь. Возможность познания окружающих предметов у детей в большей степени связана с развитием действия руки. Еще В. А. Сухомлинский писал, что истоки способностей и дарования детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли.

Главным образом, нарушение моторики сказывается при обучении детей письму, в первую очередь на внешней картине письма, в каллиграфии. Недоразвитие детской руки приводит к ряду трудностей, возникающих уже на первой неделе обучения ребенка в школе.

К ним относятся:

- Неспособность провести прямую линию (вертикальную, горизонтальную) без отрыва карандаша.
- Трудность формирования правильной траектории движений при выполнении графического элемента (буквы, цифры, геометрической фигуры).
- Трудности с овладением навыкам письма.
- Неустойчивый почерк (неровные штрихи, различная высота и протяженность графических элементов, большие растянутые, разнонаклонные буквы).
- Очень медленный темп письма.
- Недостаток интеллектуального развития.
- Недостаточность развития памяти, внимания, связной речи.
- Недостаточное развитие мелкой моторики может привести к возникновению негативного отношения к учебе, тревожного состояния ребенка в школе.

Работу в этом направлении необходимо начинать с учащимися в возрасте до 9 лет, так как это самый благоприятный период для развития детей, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована.

Чтобы помочь ребенку хорошо учиться, необходимо создать для него условия, позволяющие успешно функционировать и развиваться в образовательной среде.

В учебном процессе большое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей не только физического, но и психического. Развитие мелкой моторики помогает решить ряд проблем, связанных с охраной здоровья. Несформированные двигательные навыки осложняют процесс обучения письму, создавая дополнительную нагрузку на центральную нервную систему, а своевременное развитие тонких движений рук обеспечивает хороший эмоциональный настрой, помогая прочно и быстро усваивать новые умения и навыки. Простые движения пальцев помогают снять напряжение не только с самих рук, но и с губ, избавляют от умственной усталости. При повышенных стрессовых ситуациях в жизни необходимо создание благоприятного эмоционального фона, а данная программа, составленная преимущественно с опорой на принцип «Учите, играя», снижает тревожность, а также формирует учебную мотивацию через мотив достижения успеха в игровой деятельности.

### **Цели и задачи программы.**

В основу создания программы положен личностно - ориентированный подход, который ставит в центр всей школьной образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации

ее природных потенциалов. Личность ребенка здесь является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо цели.

Эта программа характеризуется гуманистической и психотерапевтической направленностью и имеет следующую **цель**: развитие мелкой моторики рук у детей, направленной на поддержку личности.

Для достижения поставленных целей в работе предполагается решение следующих **задач**:

- Выявление индивидуальных способностей детей в развитии мелкой моторики.
- Создание ребёнку условий для накопления двигательного и практического опыта.
- Укрепление рук, ручной умелости, плавных, точных и координированных движений.
- Подготовка руки ребенка к навыкам письма, формированию почерка.
- Формирование у учащихся предпосылок, необходимых для учебной деятельности, требующих развитой двигательной сферы.

Занятия по данной программе способствуют стимулированию развития центральной нервной системы, всех психических процессов; созданию атмосферы творчества, сотрудничества, развитию коммуникативных навыков, эффективной и быстрой адаптации школьника к учебной деятельности; профилактике школьных неврозов и созданию психологического комфорта.

Эта программа даёт возможность проведения диагностики развития мелкой моторики рук, что позволяет реализовать принцип единства диагностики и коррекции заложенный в концепции коррекционно - развивающего обучения и позволяет планировать индивидуальную работу с обучающимися. Возможность непрерывного мониторинга обусловлена тем, что выполнение развивающих игр и упражнений предоставляют информацию о текущем уровне развития детей.

Данная программа реализует следующие принципы:

- единства диагностики и коррекции;
- коррекционно-развивающей направленности процесса;
- индивидуализации обучения;
- комплексного воздействия на развитие познавательной сферы и эмоционально-волевых качеств личности, сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- обеспечение преемственности между начальной и основной ступенями общего образования;
- самоутверждения и самореализация обучающихся.

### **Организация и проведение занятий.**

Предлагаемая программа коррекционно - развивающих занятий предназначена для учащихся начальных классов. Формы занятий в основном носят игровой характер, который наиболее доступен и близок детям. Это способствует обеспечению комфорта для развития личности учащегося.

Занятия, которые способствуют развитию мелкой моторики, проводятся один раз в неделю (31 час) и предназначены для индивидуальной и групповой коррекционной работы.

Программа содержит несколько разделов:

#### **1. Развитие движений рук и ручной умелости.**

Движение пальцев рук имеют особое значение, так как оказывают огромное влияние на развитие высшей нервной деятельности ребенка. Своевременное развитие ручных умений положительно влияет на развитие речи детей, на формирование познавательных психических процессов: восприятия, памяти, мышления, внимания, воображения.

#### **2. Пальчиковая гимнастика.**

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются «пальчиковые игры». В ходе «пальчиковых игр» дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Они увлекательны и способствуют развитию речи, творческой деятельности. Маленькие стишки, считалки, загадки, песенки, приговорки помогают развивать словарный запас, фразеологическую речь, осмысливать то, что дети произносят вслух. Данные игры рекомендуется проводить на каждом уроке или коррекционном занятии 2-3 минуты.

### 3. Графические упражнения.

Графические упражнения способствуют развитию мелкой моторики и координации движений руки, зрительного восприятия и внимания. Выполнение графических упражнений очень важно для успешного овладения письмом.

### 4. Пальчиковый игротренинг.

Пальчиковый игротренинг включает в себя: сжатие, растяжение, расслабление кисти; использование изолированных движений каждого из пальцев. Пальчиковый игротренинг- это профилактика школьных неврозов, речевое развитие, подготовка к письму, формирование почерка, психологическая коррекция.

### 5. Подготовка к обучению письму.

Подготовка детей к обучению письму идет в нескольких направлениях. Первоначальное - ориентирование на листе бумаги, в начале нелинованной, на которой отрабатываются ритмичные круговые движения рук, имеющие широкий размах. Постепенно размах движения уменьшается. Дети учатся проводить волнистые и прямые линии, полуовалы, овалы, петли. Последовательность заданий такова, что ребенок переходит от широких движений ко все более мелким. Упражнения данного раздела дают возможность воспринимать форму букв через тактильные и кинестические ощущения, вырабатывают умения владеть карандашом и ручкой, проводить линии по линейке, угольнику, лекалу и на глаз.

### 6. Лечебная физкультура.

Массаж и самомассаж рук оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее. Массаж улучшает функцию рецепторов, проводящих путей, усиливает рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами.

## Содержание программы.

		Дата
<b>I. Развитие движений рук и ручной умелости.</b>	<b>1. Манипуляция с крупными деталями.</b>	
	• Работа с конструктором «Лего», мозаиками, с деталями крупных размеров.	<b>19.09</b>
	• Пришивание больших пуговиц с двумя отверстиями.	<b>26.09</b>
	• Нанизывание шариков на проволоку.	<b>03.10</b>
	<b>2. Лепка из пластилина.</b>	
	• Лепка способом обрубков крупных форм.	<b>10.10</b>
	• Налепные украшения с использованием элементов: завитки, конусы, лепестки, шарики.	<b>17.10</b>
	• Лепка из целого куска вытягивание.	<b>24.10</b>
	<b>3. Вращательные движения мелких предметов пальцами.</b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Запуск мелких волчков.</li> <li>• Катание по очереди каждым пальчиком камешков, шариков.</li> <li>• Застёгивание пуговиц (игры с куклой – одевание, раздевание).</li> <li>• Закручивание крышек.</li> <li>• Завод механических игрушек ключом.</li> </ul> <p><b>4. Работа с нитками, проволокой, шнурками.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Завязывание и развязывание узелков.</li> <li>• Наматывание тонкой проволоки в цветной обмотке на палец (получается колечко или спираль).</li> <li>• Шнуровка ботинок, сапог, курточек.</li> </ul> <p><b>5. Складывание бумаги.</b></p> <p>Изготовление изделий способом складывания – «гармошка».</p> <p><b>6. Вырезание из бумаги и склеивание.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изготовление аппликаций.</li> <li>• Изготовление закладок с элементами аппликации.</li> </ul> <p><b>7. Рисование, раскрашивание.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Раскрашивание сюжетных картинок в «Книжках - раскрасках».</li> <li>• Рисование различными материалами: ручкой, карандашом, мелом, восковыми мелками, акварелью, гуашью, углём, фломастерами с использованием кисточки, шерстяных ниток и пальчиков.</li> </ul>	<p><b>07.11</b></p> <p><b>14.11</b></p> <p><b>21.11</b></p> <p><b>28.11</b></p> <p><b>05.12</b></p> <p><b>12.12</b></p> <p><b>19.12</b></p> <p><b>26.12</b></p> <p><b>09.01</b></p> <p><b>16.01</b></p> <p><b>23.01</b></p> <p><b>30.01</b></p> <p><b>06.02</b></p>
<p><b>II.</b> <b>Пальчиковая гимнастика.</b></p>	<p><b>1. Инсценирование руками стихов по образцу учителя.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Моя семья»</li> <li>• «Улей»</li> <li>• «Черепаха»</li> <li>• «Капуста»</li> <li>• «Дружба»</li> <li>• «Цветы»</li> <li>• «Сидит белка на тележке»</li> <li>• «Зайцы»</li> <li>• «Дом и ворота»</li> <li>• «Помощники»</li> <li>• «Лодочка»</li> <li>• «Рыбки»</li> <li>• «Пылесос»</li> <li>• «Не плачь куколка моя»</li> </ul> <p><b>2. Теневой театр.</b></p>	<p><b>13.02</b></p> <p><b>27.02</b></p>
<p><b>III.</b> <b>Графические упражнения.</b></p>	<p><b>1. Прямые линии.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я самый меткий»</li> <li>• «Дорожки»</li> <li>• «Дождик»</li> <li>• «Парашютисты»</li> </ul> <p><b>2. Штриховка.</b></p> <p>Обведение по трафаретам фигур и их штриховка (вертикальными, наклонными, округлыми линиями).</p>	<p><b>05.03</b></p> <p><b>12.03</b></p>

	<p><b>3.Обведение рисунка точно по линиям без отрыва карандаша.</b></p> <p><b>4.Клубочки.</b> Рисование, наматывание клубочка от центра или от края по часовой стрелке и против.</p> <p><b>5.Рисование узоров по образцу не осложнённых количеством элементов.</b></p> <p><b>6.Графические диктанты.</b></p>	<p><b>26.03</b></p> <p><b>02.04</b></p> <p><b>09.04</b></p>
<p><b>IV. Пальчиковый игротренинг.</b></p>	<p><b>1. Игры.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Письмо на ладони»</li> <li>• «Встречные колечки»</li> <li>• «Рожки да ножки»</li> <li>• «Перекаты»</li> <li>• «Да», «Нет», «Не знаю»</li> <li>• «Птицы»</li> <li>• «Окно, очки»</li> <li>• «Бегущий человек»</li> <li>• «Горшочек, корыто»</li> <li>• «Тарелка, гнездо»</li> </ul> <p><b>2. Составление фигур из пальцев.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Домик»</li> <li>• «Стол»</li> <li>• «Шарик»</li> <li>• «Корзинка»</li> </ul> <p><b>3. Составление фигур из палочек с усложнением.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Бабочка»</li> <li>• «Мельница»</li> <li>• «Лодка»</li> <li>• «Мост»</li> </ul>	<p><b>16.04</b></p> <p><b>23.04</b></p> <p><b>30.04</b></p>
<p><b>V. Подготовка к обучению письму.</b></p>	<p><b>1. От рисунка к букве.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Серия упражнений, направленных на выработку стереотипов движений руки слева направо, сверху вниз, способствующих исчезновению угловатости овалов.</li> <li>• «Грибочек»</li> <li>• «Зонтик»</li> <li>• «Снежинка» (постепенное усложнение рисунка)</li> </ul> <p><b>2. Копирование рисунка на прозрачную бумагу.</b></p>	<p><b>07.05</b></p> <p><b>14.05</b></p>
<p><b>VI. Лечебная физкультура.</b></p>	<p><b>1. Массаж, самомассаж.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминание.</li> <li>• Распределение.</li> <li>• Надавливание.</li> <li>• Пощипывание.</li> <li>• Потягивание за кончики пальцев.</li> </ul> <p><b>2. Гимнастический комплекс.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сжатие и разжатие кулака.</li> <li>• Поочерёдное сжатие и разжатие пальцев руки.</li> <li>• Вращение кистью рук.</li> <li>• Упражнения с карандашом, шариками, грецкими орехами.</li> </ul>	<p><b>21. 05</b></p>

	<p><b>3. Упражнения, связанные с укреплением мышц руки.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Хватательные движения.</li> <li>• Работа с мячиками.</li> </ul>	
--	--	--

***В результате занятий учащиеся получают возможность:***

- Развить движения рук и ручную умелость;
- Развить воображение, образное мышление, интеллект, фантазию, техническое мышление, конструкторские способности, сформировать познавательные интересы;
- Создавать полезные и практичные изделия, осуществляя помощь своей семье;
- Совершенствовать навыки трудовой деятельности в коллективе: умение общаться со сверстниками и со старшими, умение оказывать помощь другим, принимать различные роли, оценивать деятельность окружающих и свою собственную;
- Оказывать посильную помощь в дизайне и оформлении класса, школы, своего жилища;
- Достичь оптимального для каждого уровня развития;
- Сформировать систему универсальных учебных действий;
- Сформировать навыки работы с информацией.

**Литература**

1. Васильева - Гангнус Л. Уроки занимательного труда. Издательство «Педагогика» 1997
2. Гаврина С. Е., Кутявина Н. Л. Развиваем руки - чтоб учиться, и писать, и красиво рисовать. – Ярославль: Академия развития 1997.
3. Журнал «Начальная школа» № 8 1999; № 9 1988.
4. Иншакова О. Б. Развитие и коррекция графо – моторных навыков у детей 5 – 7 лет М.: Владос 2003.
5. Калябин В. А. Физиологические основы оценки степени готовности детей к обучению в школе. - Владимир: ВГПУ 1999.
6. Мамайчук И. И., Ильина М. Н. Помощь психолога ребенку - С.- П. 2004.
7. Серия книг для развития творческих способностей учащихся.
8. Сиротюп А. Л. Коррекция развития интеллекта дошкольников. – М.: Сфера 2003.
9. Цвынтарный В. Играем пальчиками и развиваем речь. Лань 1999.
10. Цирулик Н. А., Проснякова Т. Н. Уроки творчества. Издательский дом «Федоров» 2000.