

**Программа внеурочной деятельности  
социально-педагогической направленности**

**«Умные пальчики»**

**Возраст детей: 8-10 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Педагог: Зубова Ж.Г.**

г. Приозерск

2023 год

# 1. Планируемые результаты

## *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.

# 2. Содержание программы.

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 кинестетические 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.

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>I. Развитие движений рук и ручной умелости.</b></p> | <p><b>1. Манипуляция с крупными деталями.</b><br/>         Работа с конструктором «Лего», мозаиками, с деталями крупных размеров.<br/>         Пришивание больших пуговиц с двумя отверстиями.<br/>         Нанизывание шариков на проволоку.</p> <p><b>2. Лепка из пластилина.</b><br/>         Лепка способом обрубков крупных форм.<br/>         Налепные украшения с использованием элементов: завитки, конусы, лепестки, шарики.<br/>         Лепка из целого куска вытягивание.</p> <p><b>3. Вращательные движения мелких предметов пальцами.</b><br/>         Запуск мелких волчков.<br/>         Катание по очереди каждым пальчиком камешков, шариков.<br/>         Застёгивание пуговиц (игры с куклой – одевание, раздевание).<br/>         Закручивание крышек.<br/>         Завод механических игрушек ключом.</p> <p><b>4. Работа с нитками, проволокой, шнурами.</b><br/>         Завязывание и развязывание узелков.<br/>         Наматывание тонкой проволоки в цветной обмотке на палец (получается колечко или спираль).<br/>         Шнуровка ботинок, сапог, курточек.</p> <p><b>5. Складывание бумаги.</b><br/>         Изготовление изделий способом складывания – «гармошка».</p> <p><b>6. Вырезание из бумаги и склеивание.</b><br/>         Изготовление аппликаций.<br/>         Изготовление закладок с элементами аппликации.</p> <p><b>7. Рисование, раскрашивание.</b><br/>         Раскрашивание сюжетных картинок в «Книжках - раскрасках».<br/>         Рисование различными материалами: ручкой, карандашом, мелом, восковыми мелками, акварелью, гуашью, углём, фломастерами с использованием кисточки, шерстяных ниток и пальчиков.</p> |
| <p><b>II. 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>• «Черепашка»</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>III.</b></p>                                        | <p><b>1. Прямые линии.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Графические упражнения.</b>          | <p>«Я самый меткий»<br/>         «Дорожки»<br/>         «Дождик»<br/>         «Парашютисты»</p> <p><b>2. Штриховка.</b><br/>         Обведение по трафаретам фигур и их штриховка (вертикальными, наклонными, округлыми линиями).</p> <p><b>3. Обведение рисунка точно по линиям без отрыва карандаша.</b></p> <p><b>4. Клубочки.</b><br/>         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>                                                                                                                                             |
| <b>IV. Пальчиковый игротренинг.</b>     | <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> |
| <b>V. Подготовка к обучению письму.</b> | <p><b>1. От рисунка к букве.</b><br/>         Серия упражнений, направленных на выработку стереотипов движений руки слева направо, сверху вниз, способствующих исчезновению угловатости овалов.<br/>         «Грибочек»<br/>         «Зонтик»<br/>         «Снежинка» (постепенное усложнение рисунка)</p> <p><b>2. Копирование рисунка на прозрачную бумагу.</b></p> <p><b>3. Использование методики Е. Н. Потаповой.</b><br/>         Обведение указательным пальцем ведущей руки контуров букв, вырезанных из самой мелкой наждачной бумаги или бархатной.</p> <p><b>4. Рамки и вкладыши Монтессори.</b></p>                                                                                                 |
| <b>VI. Лечебная физкультура.</b>        | <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><br/>         Сжатие и разжатие кулака.<br/>         Поочерёдное сжатие и разжатие пальцев руки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|  |                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Вращение кистью рук.<br>Упражнения с карандашом, шариками, грецкими орехами.<br><b>3. Упражнения, связанные с укреплением мышц руки.</b><br>Хватательные движения.<br>Работа с мячиками. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3. Тематическое планирование

| №  | Тема и основное содержание занятия                                                                                     | Кол-во | Дата |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|
| 1  | Диагностика определения уровня развития мелкой моторики.                                                               | 1      |      |
| 2  | Определение развития точности движения.                                                                                | 1      |      |
| 3  | Исследование координации движения руки и глаза.                                                                        | 1      |      |
| 4  | Пальчиковая гимнастика «Пальчиковый театр».                                                                            | 1      |      |
| 5  | Обведение рисунков по контуру.                                                                                         | 1      |      |
| 6  | Вертикальная штриховка.                                                                                                | 1      |      |
| 7  | Горизонтальная штриховка, знакомство с разлиновкой тетради.                                                            | 1      |      |
| 8  | Лабиринт, безотрывное рисование спирали по контуру,                                                                    | 1      |      |
| 9  | Уменьшающиеся и увеличивающиеся фигуры.                                                                                | 1      |      |
| 10 | Все виды штриховок и обводок. Закрепление навыка.                                                                      | 1      |      |
| 11 | Знакомство с элементом. Наклонная палочка.                                                                             | 1      |      |
| 12 | Складывание «Волшебные фигурки».                                                                                       | 1      |      |
| 13 | Повторение по образцу узора, фигур.                                                                                    | 1      |      |
| 14 | Аппликация «Зимняя сказка»                                                                                             | 1      |      |
| 15 | Работа по клеточкам.                                                                                                   | 1      |      |
| 16 | Знакомство с элементами. Наклонные линии с закруглениями внизу и вверх.                                                | 1      |      |
| 17 | Знакомство с элементом. Наклонная палочка с петелькой.                                                                 | 1      |      |
| 18 | Знакомство с элементами. Овал и полуовал.                                                                              | 1      |      |
| 19 | Лепка элементов и складывание букв.                                                                                    | 1      |      |
| 20 | Сравнительные характеристики элементов букв С, О, Э. Рисование узоров по образцу не осложнённых количеством элементов. | 1      |      |
| 21 | Сравнительные характеристики элементов букв И, Й, Ш, Ц, Щ.                                                             | 1      |      |
| 22 | Сравнительные характеристики элементов букв Г, Р, П, Т.                                                                | 1      |      |
| 23 | Сравнительные характеристики элементов букв А, Л, М, Я.                                                                | 1      |      |
| 24 | Сравнительные характеристики элементов букв З, Е, Ё.                                                                   | 1      |      |
| 25 | Сравнительные характеристики элементов букв Д, Ю, Ф, В, Б.                                                             | 1      |      |
| 26 | Сравнительные характеристики элементов букв Х, Ж. Рисование узоров по образцу не осложнённых количеством элементов.    | 1      |      |
| 27 | Сравнительные характеристики элементов букв У, Ч.                                                                      | 1      |      |
| 28 | Сравнительные характеристики элементов букв Н, К.                                                                      | 1      |      |
| 29 | Сравнительные характеристики элементов букв Ы, Ь, Ъ.                                                                   | 1      |      |
| 30 | Рисование с использованием элементов букв.                                                                             | 1      |      |
| 31 | Весёлая азбука.                                                                                                        | 1      |      |
| 32 | Выявление уровня подготовленности руки к письму                                                                        | 1      |      |
| 33 | Итоговое занятие.                                                                                                      | 1      |      |