

# Тренировка

мелкой моторики и зрительно-моторной координации

*Составила педагог-психолог ГБДОУ № 37 Макарова Н.А.*

# ЗМК

Зрительно-моторная координация (ЗМК) – это согласованная работа зрительного анализатора, ГЛАЗА, и мышц руки.

Поэтому при тренировке моторных навыков и координации необходимо помнить о том, что глаза тоже требуют внимания!

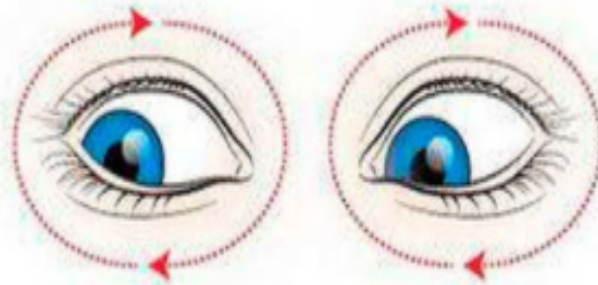
# Гимнастика для глаз



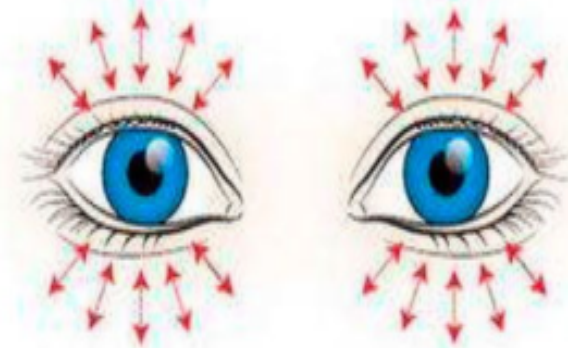
Горизонтальные движения глаз:  
вправо-влево



Движение глазными яблоками  
вертикально: вверх-вниз



Движение глазами по кругу: по часовой  
стрелке и в обратном направлении



Интенсивное сжатие и раскрытие  
глаз в быстром темпе

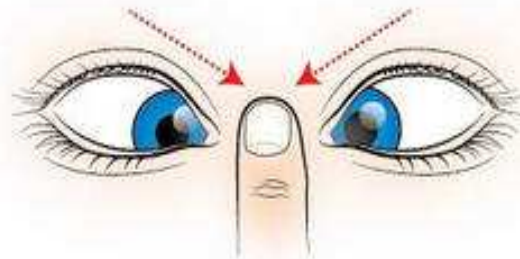
# Гимнастика для глаз



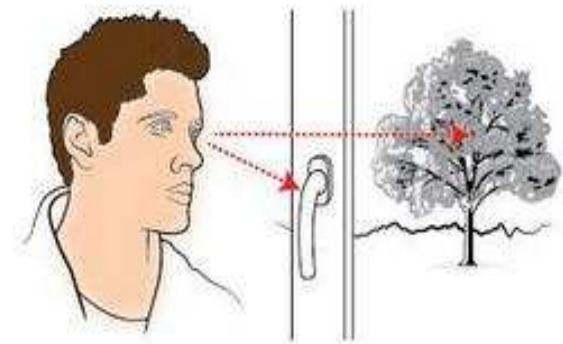
Движение глазами по-диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по-прямой перевести взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.



Частое моргание глазами



Сведение глаз к носу. Для этого к переносице поднесите палец и посмотрите на него — глаза легко "соединятся"



Работа глаз "на расстояние". Подойдите к окну, внимательно посмотрите на близкую, хорошо видимую деталь: ветку дерева, что растет за окном, ручку на раме. Потом направьте взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально отдаленный предмет.

# Гимнастика для глаз

## Глазная гимнастика полезна для:

- Тренировки мышц глаз
- Активизации кровообращения в области глаз и мозга
- Повышения устойчивости вестибулярных реакций
- Улучшения координации движений глаз
- Снижения мышечного напряжения глаз
- Повышения работоспособности

## Массаж (самомассаж) рук

В массаж рук входят поглаживания, разминания, сгибания, разгибания, точечный массаж. В результате массажа должно появиться ощущение тепла. Массаж поможет подготовить мышцы руки к графической работе, улучшит двигательные и координационные навыки, снимет напряжение.

# Массаж (самомассаж) рук

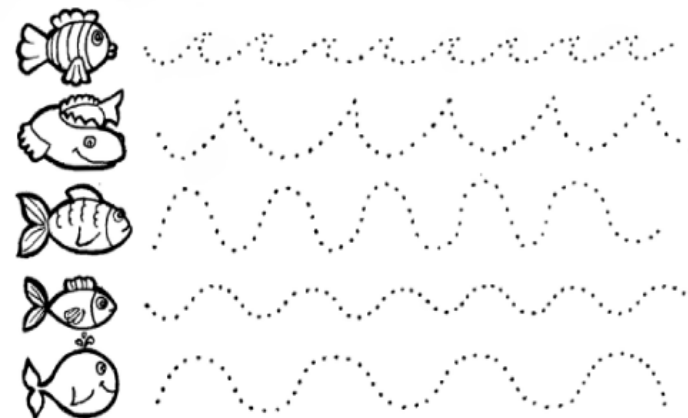
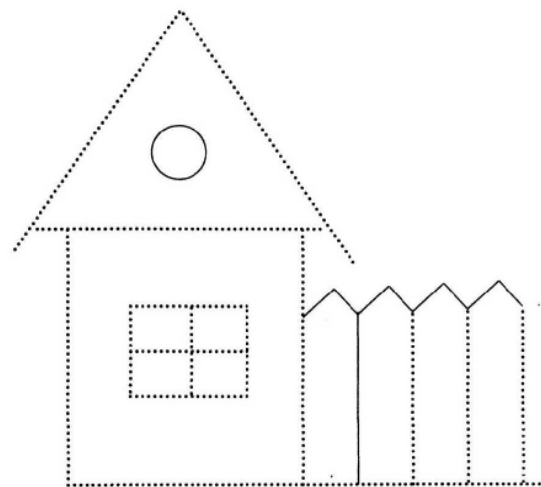
## Техника массажа:

- Поглаживание от кончиков пальцев до плеча с внешней и внутренней стороны руки.
- Разминание каждого пальца, начиная от основания и до кончика по кругу.
- Поочерёдное загибание пальцев (упражнения типа «Сорока-белобока»)
- Растирание ладшки
- Сгибание и разгибание всех пальцев одновременно
- Интенсивные движения большим пальцем по кругу
- Сгибание и разгибание кисти
- Точечный массаж между фалангами.
- Выворачивание кистей в замочке
- Встряхивание кистей рук

# Тренируем графические навыки

А вместе с ними восприятие, координацию,  
а также внимание:

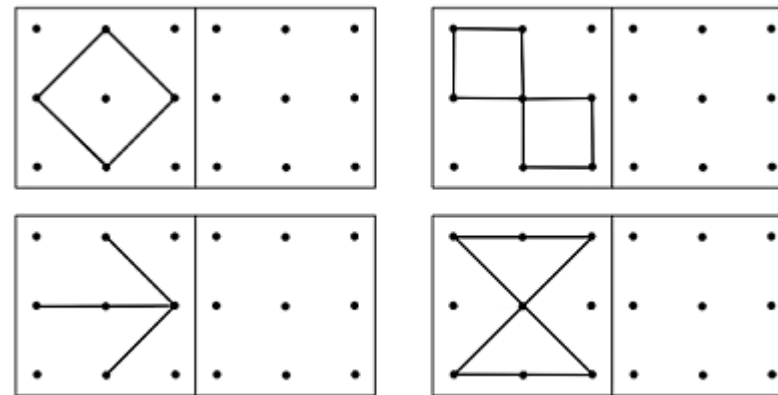
Рисование по точкам: обводим фигуры, проводим линии,  
рисуем узоры.



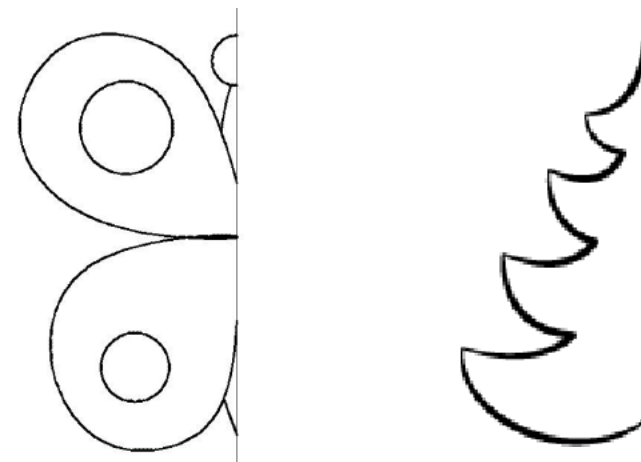


# Тренируем графические навыки

Копируем по  
точкам

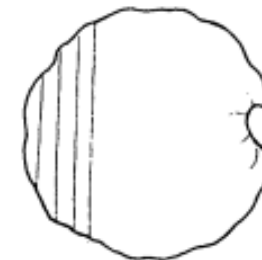


Дорисовываем  
половинку

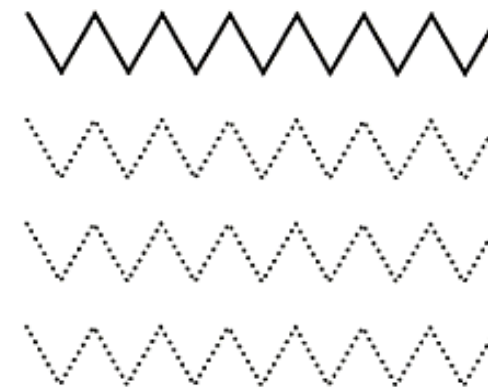
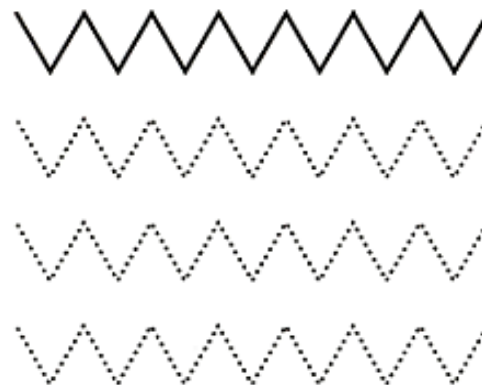


Тренируем  
графические  
навыки

Штрихуем

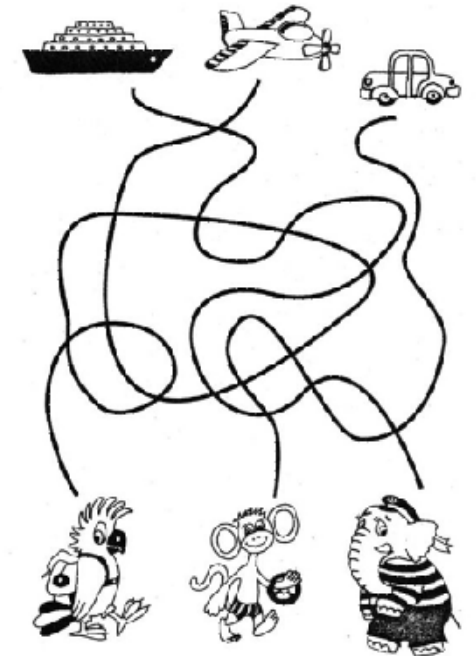
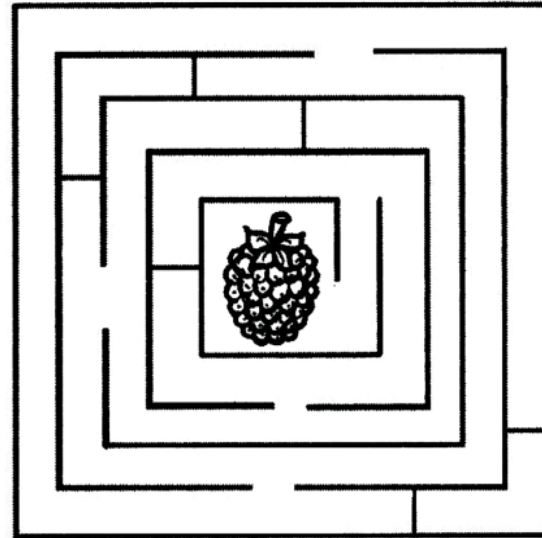


Рисуем обеими руками



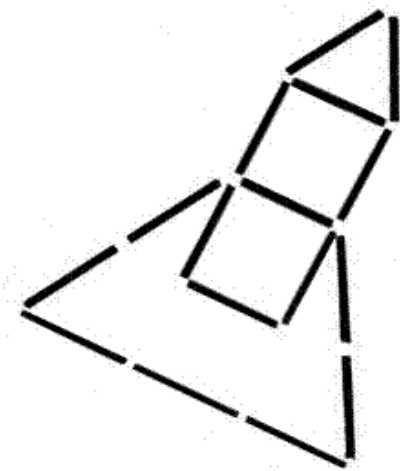
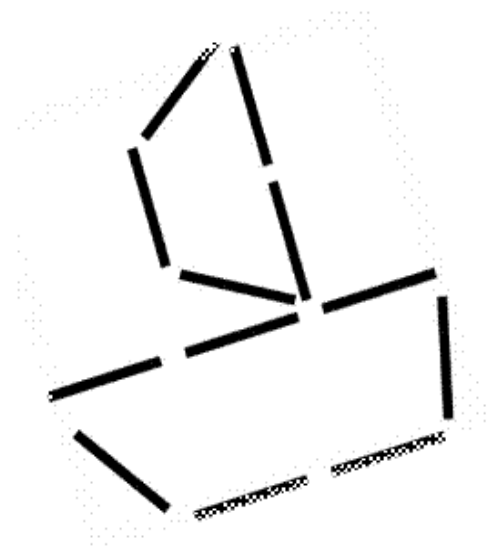
Лабиринты и запутанные линии (дорожки)

Тренируем  
графические  
навыки



Тренируем  
графические  
навыки

Фигуры из палочек



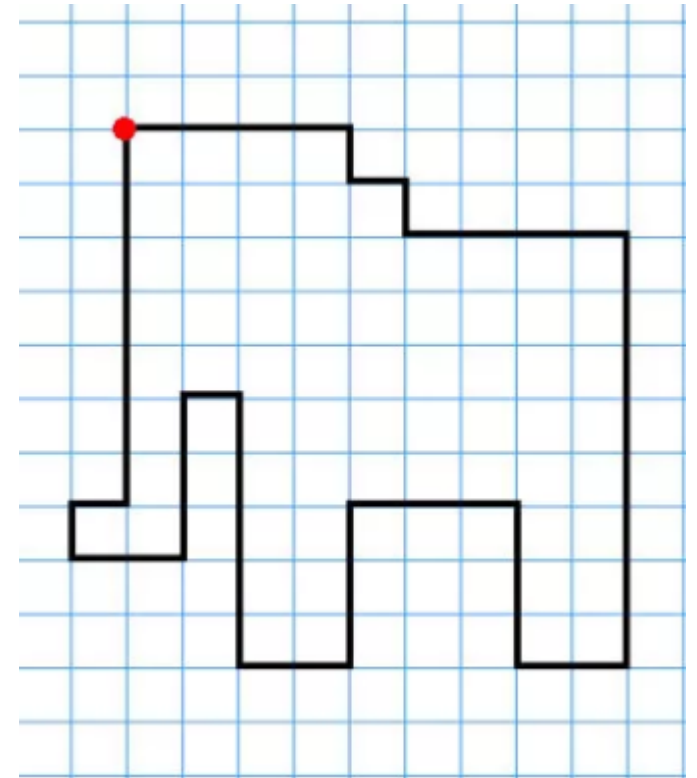
А также собираем пазлы, мозаику, вырезаем ножницами, лепим, собираем конструктор

Тренируем  
графические  
навыки



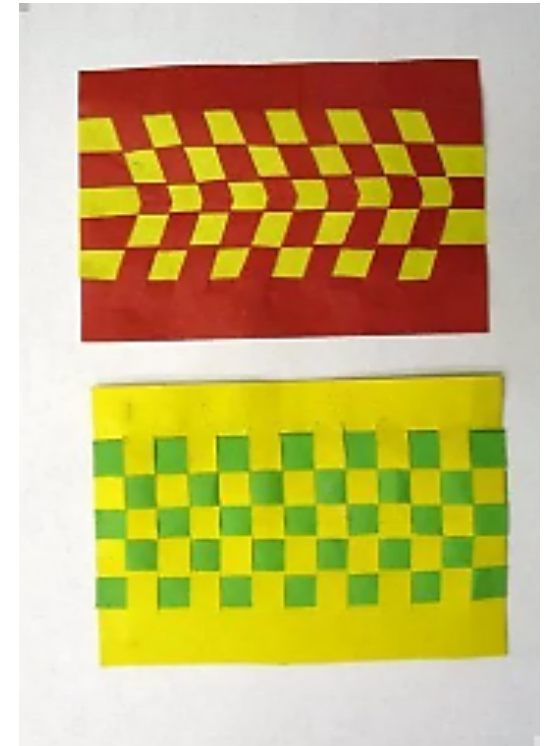
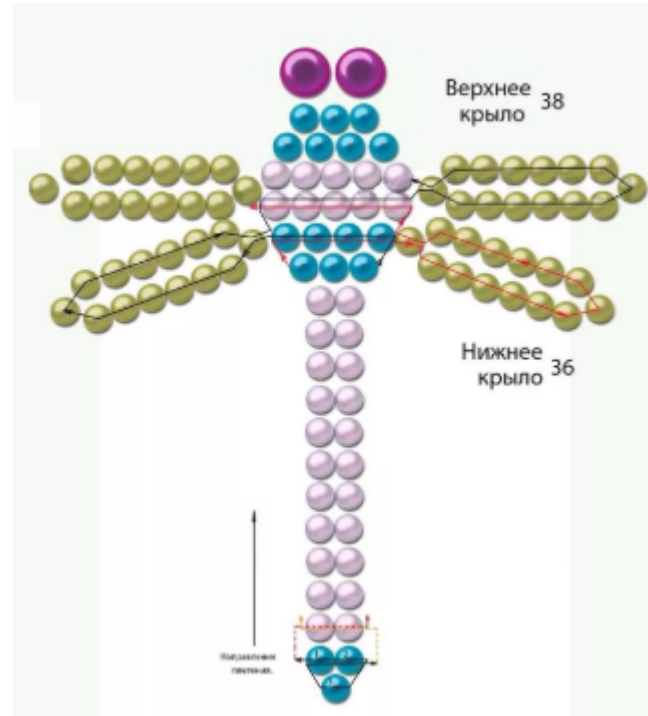
Собираем узоры из кубиков, пишем графические диктанты

Тренируем  
графические  
навыки



Плетение из бисера, плетенки из бумаги

Тренируем  
графические  
навыки



Спасибо  
за  
внимание!

При составлении презентации использовался визуальный контент, находящийся в свободном доступе в сети Интернет.