

## ***Мелкая моторика в развитии дошкольника***

В России с давних пор было принято с раннего возраста учить ребёнка играть со своими пальчиками. Это были такие игры, как “Ладушки”, “Сорока - белобока” и т. п. После мытья ручки малыша вытирали полотенцем, как бы массируя каждый пальчик по отдельности.

Доказано, что тонкая работа пальцами способствует развитию речи у детей. Поэтому очень важно уже с самого раннего возраста развивать у ребёнка мелкую моторику. Но просто делать упражнения малышу будет скучно — надо обратить их в интересные и полезные игры.

Сегодня каждый родитель понимает важность развития мелкой моторики рук для полноценного развития личности ребенка. Речь идет не только о развитии ног и рук, но и о совершенствовании процессов мышления и речевой функции. Известно, что на начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается ваш малыш, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. От того, насколько ловко научится ребёнок управлять своими пальчиками в самом раннем возрасте, зависит его дальнейшее развитие.

### ***Что такое мелкая моторика***

Под термином ***мелкая моторика*** понимаются координированные движения мелких мышц пальцев и кистей рук. Они важны не только для выполнения различных повседневных действий, но и для стимуляции развития детского мозга.

Наряду с развитием мелкой моторики развиваются память, внимание, а также словарный запас вашего малыша.

Мелкая моторика (или пальцевой праксис) – это способность выполнять точные и мелкие движения кистями и пальцами рук. Ее развитие зависит от скоординированных действий сразу нескольких систем – мышечной, нервной и костной.

Область мелкой моторики включает в себя различные движения – от самых простых (хватание игрушки), до сложных (рисование и письмо). Все, у кого есть маленькие дети, замечали, что у младенцев хорошо развит хватательный рефлекс, т.е. ребенок может достаточно крепко схватить за палец взрослого и не отпускать его в течение нескольких секунд. Поэтому работу с мелкими мышцами руки можно начинать с грудничкового возраста.

### ***Роль мелкой моторики***

Развитие мелкой моторики благоприятно влияет на общие навыки ребенка. Объясняется это тем, что в процессе взаимодействия систем происходит быстрое формирование связей между нейронами.

Вовлечены следующие сферы:

- **Воображение.** Учеными доказано, что просмотр картинок не отличается от работы с придуманными образами с точки зрения работы головного мозга. Воображение способствует развитию пространственного мышления и креативности.
- **Планирование.** Ребенок при взаимодействии с предметами учится оценивать вероятные последствия того, что он делает. У детей формируется понимание того, что им нужно сделать для достижения нужного им результата.
- **Развитие речи.** Когда малыш ощупывает предметы, то в мозг поступают нервные импульсы, в результате чего оказываются, задействованы соседние центры (включая речевой).
- **Усидчивость.** Игры и упражнения делают детей более усидчивыми и терпеливыми. Они учатся концентрироваться на определенной задаче для достижения цели.
- **Память.** После занятий лучше запоминаются зрительные образы.

Развитие мелкой моторики у детей проходит постепенно, потому что это индивидуальный процесс и у каждого малыша он проходит своими темпами. Поначалу движения будут неаккуратными и неуклюжими, но специальные игры помогут ему в формировании этих навыков.



### ***Этапы развития мелкой моторики***

Развитие мелкой моторики проходит в несколько этапов:

- **2-3 месяца.** На этом этапе ребенок активно интересуется окружающим его миром, изучая его через осязание. Он проявляет интерес к предметам и игрушкам, хватает родителей за пальцы, ощупывает свое тело. Все это дает ему четкое разграничение, где он, а где окружающие его объекты.
- **3-6 месяцев.** Малыши тянут свои руки в рот, что совпадает с этапом прорезывания первых зубов, т.е. ребенок пытается таким образом избавиться себя от зуда. Это одни из первых его осознанных движений в жизни. Малыш начинает уже сам тянуться к игрушкам и предметам, которые вызывают у него интерес.

- 8-12 месяцев. Активное взаимодействие с предметами – малыш берет их, перекладывает из одной руки в другую. Может складывать вещи в коробку. Как правило, он берет предметы указательным и большим пальцем.

- 1 год. Дети активно подражают взрослым. К примеру, он может увидеть, как мама толкает ему игрушечную машинку и повторить за ней это действие. Ребенок начинает рисовать, но пока это не выглядит чем-то сформированным и осознанным.

- 12-18 месяцев. С этого возраста ребенок уже умеет держать в руках карандаш, ложку и т.д. Дети могут сами снять обертку с конфеты. Начинаются более активные игры, постройка башен из кубиков и т.д.

- 18-24 месяца. Ребенок может переворачивать по одной странице из книги, а не все сразу. На этом этапе уже есть понимание формы предметов, т.е. ребенок может поместить пирамидку (кубик, шар) в соответствующее отверстие. У некоторых детей получается переливать воду из одной емкости в другую.

- 24-36 месяцев. Ребенок может быть занят игрой с пластилином, работой с песком и глиной. Дети уже открывают ящики у стола, могут достать оттуда все содержимое. Улучшаются навыки рисования – теперь это уже не хаотичные линии, а простейшие фигуры.

- 3-4 года. Дети уже могут обводить контуры, строить более высокие постройки из кубиков.

- 4-5 лет. Дети могут раскрашивать картинки, рисовать карандашом. Как правило, на этом этапе ребенок активно лепит из пластилина, может переписывать печатные буквы и сам завязывать шнурки. Рисунок становится более осознанным – на доме может появиться труба, окна и т.д.

- 5-6 лет. Дети могут вырезать предметы из бумаги и картона. Ребенок уже может писать, рисовать простые геометрические фигуры, цифры, буквы (некоторым нужен образец для этого).

В дальнейшем уже происходит полноценная подготовка к школе, поэтому занятия становятся более сложными.

### ***Упражнения и игры***

Существует большое количество упражнений, игр и занятий для развития мелкой моторики у детей. Их условно можно разделить на несколько категорий: массаж, рисование и лепка, пальчиковые игры и игры с мелкими предметами. Соответственно, для каждого возраста есть свои определенные игры для развития мелкой моторики, поэтому рассмотрим основные из них.

#### ***Упражнения для детей до 3 лет***

Пальчиковые игры являются наиболее подходящим вариантом занятий для детей раннего возраста. Их можно сопровождать различными песенками, присказками и прибаутками.

#### **«Сорока-ворона кашу варила»**

Это игра – массаж. Необходимо поглаживать ладошки ребенка, массируя их и побуждая его сжимать и разжимать пальчики. Свои действия сопровождаем присказкой:

«Сорока-ворона кашку варила, деток кормила и говорила:  
Этот (берете большой палец ребенка) – воду носил,  
Этот (указательный) – дрова колол,  
Этот (безымянный) – кашу варил.  
А ты (мизинец) – за водой не ходил,  
Дров не колол, печку не топил, кашу не варил.  
Не будет тебе каши!».

### **«Ладушки»**

Это популярная игра, которая может использоваться с самого раннего возраста. Нужно взять ручки ребенка в свои ладони и, слегка похлопывая его ладошками, проговаривать:

«Ладушки – ладушки,  
Где были? – У бабушки!  
- Что ели? – Кашку,  
Разбили чашку, хлоп!»

### **Разрывание бумаги**

Это упражнение подходит для детей с семи месяцев. Ребенку нужно дать несколько листов цветной мягкой бумаги. Она приятна на ощупь, поэтому он будет с большим желанием ощупывать ее, рассматривать, вертеть в руках и рвать.

### ***Упражнения после 3 лет***

#### **Бусы и крупы**

В эту категорию входят игры с маленькими предметами. Это может быть все что угодно – бисер, бусинки, различные крупы и т.д.

Можно начинать с более крупных предметов. К примеру, большие бусы, которые ребенок будет с большим интересом перебирать в своих ручках.

Другой вариант – это крупы. Насыпьте в чашу гречку или другую крупу и дайте малышу. Он будет трогать ее, перекачивать в пальчиках. Таким образом у детей хорошо развиваются тактильные ощущения и мелкая моторика.

Можно добавить к этим занятиям какую-то цель. К примеру, высыпьте гречку на стол и попросите ребенка отделять черные крупинки от нормальной гречки. Также можно попросить его отсортировать бисер по цветам.

### **Закручивание и раскручивание крышек**

Развитие мелкой моторики с помощью закручивания или раскручивания крышек с бутылок (лучше подбирать разные по размеру) – это хорошие упражнения для развития ловкости детских пальцев.

Аналогичный эффект дает расстегивание и застегивание молний и пуговиц. Помимо этого, так ребенок быстрее приучается к самостоятельности. Вы можете постепенно развить в ребенке понимание, что он должен сам застегивать свою кофту, зашнуровывать ботинки и т.д.

### **Лепка**

Она подходит для детей разного возраста. Можно использовать разные материалы – пластичное тесто, пластилин, глину. Старайтесь каждый раз вносить разнообразие в ваши занятия. К примеру, если сначала вы просто даете ребенку пластилин, и он пытается что-то слепить из него, то в дальнейшем в занятия можно добавить какие-то предметы и сказать малышу, чтобы он облепливал их пластилином. Из глины можно делать отпечатки ладони и различных предметов.

Родителям можно порекомендовать брать ребенка с собой на кухню, когда вы хотите что-то испечь. Дайте малышу поработать с тестом, поразминать его руками, но будьте аккуратны и уберите все острые предметы.

### **Игры с песком**

Здесь возможно множество различных вариаций. Ребенок может рисовать пальцем на песке, можно прятать какие-то предметы и просить ребенка находить их в песке. Подобные занятия подходят только для детей после 3 лет, потому что малыши раннего возраста все тащат в рот.

### **Рисование, вырезание, пазлы, конструкторы**

Вырезание фигурок и различных предметов из бумаги оказывает крайне благоприятное влияние на развитие мелкой моторики. Здесь нужно начинать с простого (вырезания фигур с прямыми линиями) и переходить к более сложному (вырезание фигур с изогнутыми линиями, снежинок и т.д.). Вырезание полезно еще и тем, что оно развивает пространственное восприятие.

То же самое касается и рисования. Сначала можно просто дать ребенку фломастер и полный простор для творчества. Затем попросить его дорисовать недостающую часть рисунка, обвести линией по контурам и т.д.

Конструкторы и пазлы не только развивают мелкую моторику, но и благоприятно влияют на воображение, память и креатив ребенка. Кроме того, у малыша формируется терпение и усидчивость. В продаже есть большое количество вариантов для детей разных возрастов.



### **“Рыбак”**

Налейте в миску воды и бросьте туда несколько мелких предметов: кусочки пробки, веточки, крупные бусины и т. п. Предложите малышу с помощью маленького сита, привязанного к палке, выловить по очереди все эти предметы и положить их на тарелку, стоящую на подносе справа от миски. “Удочку” малыш должен держать одной рукой.

### **“Дорожка”**

Сделайте на столе дорожку шириной 3—5 см, ограниченную с двух сторон полосками бумаги. Предложите малышу посыпать её манкой или пшеном. Крупу нужно брать тремя пальчиками и стараться не просыпать за края дорожки.

### **“Волшебная ложечка”**

Поставьте на поднос две чашки: слева — чашку с крупой, а справа — пустую. Двигая рукой ребёнка, покажите ему, как надо брать крупу ложкой. Осторожно поднесите ложку к пустой чашке и опрокиньте над ней. Задача: пересыпать всю крупу из левой чашки в правую.

### **“Сладкий чай”**

Ваш малыш уже может самостоятельно положить себе в чай сахар. Теперь научите его размешивать сахар в кружке.

## “Салют”

Ребёнок берёт небольшие листочки цветной бумаги и старается разорвать их как можно мельче. Оторванные кусочки он складывает на блюдце. Затем надо взять все кусочки в ладони и подбросить их вверх.

## “Сделай комочек”

Дайте ребёнку лист бумаги. Его задача: скомкать листок так, чтобы получился плотный комочек.

## *Массаж ладоней и пальцев рук для детей от 0 до 2 лет*

Массаж пальчиков очень полезен маленькому ребёнку. Пальцы рук тесно связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец — с сердцем, безымянный — с печенью, средний — с кишечником и позвоночником, указательный — с желудком, большой — с головным мозгом.

1. Возьмите ладошку малыша и тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.



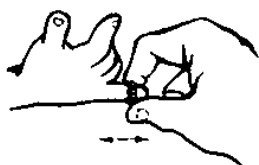
2. Помассируйте подушечки пальцев малыша, производя лёгкие нажатия на них.



3. Помассируйте ладони малыша круговыми движениями указательного пальца.



4. Возьмите ладонь ребёнка в свою руку и лёгким надавливанием большого пальца делайте круговые движения в центре ладони.



5. Помассируйте пальцы кольцевым спиральным массажёром. Наденьте массажёр на пальчик малыша и движениями вверх-вниз помассируйте пальчики в той же последовательности (начиная с мизинца).

### ***Советы родителям***

Чтобы упражнения и игры давали свой результат, родителям важно знать о нескольких правилах:

- Ваши занятия должны вызывать интерес у ребенка. В противном случае он просто не будет выполнять то, что вы ему говорите. Нагрузка должна быть адекватной его возрасту, а упражнения нужно проводить в игровой форме.
- Принимайте активное участие. Занятия дома крайне важны, ведь для ребенка вы – это самый близкий человек. Совместные занятия мотивируют его, помогают укреплять взаимоотношения.
- Почаще хвалите ребенка. Для детей крайне важно получить одобрение того, что они делают. Даже если занятия будут очень увлекательными, но ребенок не будет чувствовать, что вы цените его усилия, то он быстро потеряет к ним интерес.
- Не делайте упражнения слишком длительными. Не нужно доводить до переутомления малыша, иначе ваши с ним занятия будут у него ассоциироваться не с совсем приятными впечатлениями.
- Используйте специальные игрушки для развития мелкой моторики. Это могут быть сенсорные коврики, музыкальные игрушки с клавишами, деревянные или пластиковые погремушки и т.д. Для этих целей очень полезны сортеры. И старайтесь держать все эти игрушки в отдельном месте, куда нет доступа у ребенка. В противном случае он быстро потеряет к ним интерес, ведь детям раннего возраста интересно все то, что им не хватает в повседневной жизни.
- Занятия должны быть ежедневными. Не нужно думать, что вы проведете одно очень длинное занятие и это будет полноценной заменой нескольким коротким упражнениям.



- Постепенно переходите от простого к сложному. На первых этапах можно выполнять все самостоятельно, демонстрируя малышу, как правильно он должен делать. В дальнейшем нужно добиваться от него, чтобы он делал все сам.

Начинать заниматься можно с самого раннего возраста, при этом не нужно останавливаться, даже если ребенок пошел в школу. При условии периодичности проведения упражнений и игр, вы уже в скором времени заметите, как движения ребенка становятся более четкими и акцентированными.