Развитие мелкой моторики рук у детей

Пожалуй, каждый современный родитель знает о необходимости развития мелкой моторики. Но далеко не все находят время и желания серьезно заняться этим забавным и полезным процессом. А ведь каждую группу навыков нужно развивать в нужный момент. Дети, идя в школу, часто  не умеют держать ручку и завязывать шнурки. Так как же правильно расставить приоритеты в педагогическом процессе?

Что такое мелкая моторика? Это система разнообразных движений, в которых участвуют мелкие мышцы кисти руки. Сами собой эти движения не развиваются, требуется специальная тренировка. Если кисть ребёнка развита хорошо, писать он будет красиво, чётко, легко. Но, к сожалению, очень часто пальцы рук ребёнка оказываются слабыми.

Мелкая моторика влияет на многие важные процессы в развитии ребенка: речевые способности, внимание, мышление, координацию в пространстве, наблюдательность, память (зрительную и двигательную), концентрацию и воображение. Центры головного мозга, отвечающие за эти способности, непосредственно связаны с пальцами и их нервными окончаниями. Вот почему так важно работать с  пальчиками.

Для родителей особенно важно знать, как развивать точные и достаточно сильные движения пальцев, активизировать работу мышц кисти. Существует ряд простых занятий, которые способствуют развитию мелкой моторике:

**Лепка из глины и пластилина**. Это очень полезно и отлично влияет на развитие мелкой моторики рук, причём лепить можно не только из пластилина и глины. Если во дворе зима - что может быть лучше снежной бабы или игр в снежки. А летом можно соорудить сказочный замок из песка или мелких камешков. Используйте любую возможность, чтобы улучшать мелкую моторику рук вашего ребенка.

**Рисование или раскрашивание картинок** - любимое занятие дошкольников и хорошее упражнение на развитие мелкой моторики рук. Обратить внимание надо на рисунки детей. Разнообразны ли они? Если мальчик рисует только машины и самолёты, а девочка похожих друг на друга кукол, то это вряд ли положительно повлияет на развитие образного мышления ребёнка.

**Изготовление поделок из бумаги.** Например, вырезание самостоятельно ножницами геометрических фигур, составление узоров, выполнение аппликаций. Ребёнку нужно уметь пользоваться ножницами и клеем. По результатам таких работ вы сможете оценить, насколько развита мелкая моторика рук и движения пальчиков малыша. Изготовление поделок из природного материала: шишек, желудей, соломы и других доступных материалов. Кроме развития мелкой моторики рук эти занятия развивают также и воображение, фантазию ребенка.

**Конструирование.** Развивается образное мышление, фантазия, мелкая моторика рук.

**Застегивание и расстёгивание пуговиц, кнопок, крючков**.

**Завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на верёвке**.

**Закручивание и раскручивание крышек банок, пузырьков и т. д**.

**Всасывание пипеткой воды**.

 **Нанизывание бус и пуговиц**. Летом можно сделать бусы из рябины, орешков, семян тыквы и огурцов, мелких плодов и т. д. Интересное занятие для развития воображения, фантазии и мелкой моторики рук.

**Плетение косичек из ниток, венков из цветов**. Все виды ручного творчества: для девочек - вязание, вышивание ит. д., для мальчиков - чеканка, выжигание, художественное выпиливание и т. д. Научите своих детей всему, что умеете сами!

**Переборка круп**. Насыпьте в небольшое блюдце, например, гороха, гречки и риса и попросите ребёнка перебрать. Развитие осязания, мелких движений пальчиков рук.

**Игры в мяч, с кубиками, мозаикой**.

Ежедневно предлагайте детям такие занятия! Такая всесторонняя тренировка отлично развивает мелкую моторику рук ребенка, и малыш будет хорошо подготовлен к школе, движения его руки будут более уверенные, школьные занятия будут для ребёнка не столь утомительными. Все эти упражнения приносят тройную пользу ребёнку:

-     во-первых, развивают мелкую моторику его руки, подготавливая к овладению письмом,

-     во-вторых, формируют у него художественный вкус, что полезно в любом возрасте,

- в-третьих, детские физиологи утверждают, что хорошо развитая кисть руки "потянет" за собой развитие интеллекта.

**Пальчиковые упражнения.**

1.  Ребенку предлагается положить перед собой руки – одна сжата в кулак, а другая – распрямлена, затем он должен одновременно изменять положение обеих кистей (медленно).

2.  «Шагать» пальцами (по столу поочередно указательными и средними обеих рук)

3.  «Загибание пальчиков» (поочередно загибают пальцы, начиная с мизинца).

4.  «Щепоть-ладонь» - «ладонь-щепоть» (соединить все пальцы левой руки, изображая клюв дятла (щепоть), постучать по правой, вертикально раскрытой ладони и перенести эти движения на другую руку).

5.  Проделать движение – чередование кулак-ребро ладонь, повторить другой рукой, а затем обеими руками одновременно.

6.  «Поскакать» (пальцами обеих рук, начиная с мизинца)

7.  Нанизывание пирамидки: ребенку дается готовая пирамидка, которую потом разбирают и дают ребенку задание, собрать снова, как и было в образце. Если с этим возникали трудности, то на помощь приходил педагог.

8.  Собирание матрешки: ребенку показывают матрешку из 3-4-х элементов, разбирают ее и просят собрать обратно.

**Графические упражнения**.

1.  Как можно точнее срисовать изображение домика. После окончания работы предложить проверить, все ли верно. Может исправить, если заметит неточности. Данная методика позволяет выявить умение ориентироваться на образец, точно скопировать его; степень развития произвольного внимания, сформированность пространственного восприятия.

2.  Обвести клубочки и другие рисунки по точкам, при этом необходимо напоминать ребенку, чтобы не отрывал карандаша от бумаги. Соединить точки одной линией.

3.  Заштриховать фигурку прямыми линиями, не выходя за ее контуры. Используются разные виды штриховки: горизонтальная, вертикальная, по диагонали, волнистыми линиями, и т.д.

**Упражнения для пальцев и кистей рук.**

* Система упражнений предложена И. Ф. Марковской и Е. А. Екжановой. Гимнастика рук начинается с разминки пальцев: их сгибания и выпрямления. Детям нравится использовать для этого упражнения резиновые игрушки с пищалками. Затем следуют упражнения на расслабление пальцев и кистей рук. Обычно эти упражнения связываются с воспроизведением действия с каким-либо реальным предметом.
* Сначала объяснение взрослого сопровождается показом того, как надо выполнять каждое упражнение, то есть в значительной мере дети действуют по подражанию. Постепенно показ устраняется, остаются только словесные указания. Возвращаться к показу следует лишь в случае неправильных действий ребенка. На первых занятиях все упражнения выполняются в медленном темпе. Педагогу необходимо следить за правильностью позы кистей рук каждого ребенка и точностью переключения с одного движения на другое. Если ребенок не может самостоятельно принять позу и выполнить требуемое движение, взрослый берет его руку в свою и действует вместе с ним. В случае необходимости надо научить ребенка поддерживать одну руку другой или помогать свободной рукой действиям работающей. При этом следует поощрять любые успехи ребенка: «Молодец! Посмотри, какие прямые ушки получились у зайчика».
1. «Красим забор» - движение кисти руки вверх - вниз, затем вправо влево.
2. «Погладим котенка» - плавные движения поглаживания выполняются сначала одной рукой, потом другой.
3. «Курочка пьет водичку» - локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед.
4. «Музыканты» - движениями рук дети копируют игру на различных музыкальных инструментах.
5. «Солим суп» - локти опираются о стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

Далее предлагаются упражнения на удержание позы кисти руки. Сначала ребенок действует каждой рукой поочередно, постепенно двумя руками одновременно.

1. «Зайчик» - рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Постепенно выпрямляются и разводятся в стороны указательный и средний пальцы: зайчик вытянул ушки.
2. «Кольцо» - рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Сначала выпрямляются большой и указательный пальцы, соединяются в кольцо. Остальные пальцы распрямляются и разводятся в стороны.
3. «Гусь» - рука опирается на локоть, пальцы зажаты в кулак. Большой и указательный пальцы распрямляются и соединяются в виде клюва.
4. «Коза-дереза» - пальцы тренируемой руки зажаты в кулак. Выпрямляются указательный палец и мизинец. Упражнение сопровождается известной присказкой «Идет коза рогатая...

Для автоматизации движений и развития внимания очень полезны упражнения, состоящие из серии последовательных действий. Они сопровождаются стихами, потешками, считалочками, ритм которых соответствует выполняемым движениям.

1. «Пальчики поздоровались» - кончик большого пальца последовательно прикасается к остальным. Упражнение выполняется сначала одной рукой, а затем двумя. Разновидность этого упражнения: ладони обеих рук подняты пальцами вверх и обращены друг к другу, пальцы разведены. Поочередно одноименные пальцы соприкасаются, постукивая друг друга. Выполнение этого упражнения сочетается с чтением наизусть потешек:

Жили-были три пингвина: Пик, Пак, Пок.

Дружно мыли свою льдину Пик, Пак, Пок.

или:

- Пальчик-мальчик, где ты был?

- С этим братцем в лес ходил.

С этим братцем щи варил.

С этим братцем кашу ел.

С этим братцем песни пел.

1. «Человечек бежит» - указательный и средний пальцы «бегают» по столу. Сначала упражнение выполняется одной, затем другой рукой. Далее - двумя руками вместе.
2. «Цветок распустился» - пальцы зажаты в кулак. Каждый палец поочередно выпрямляется и отводится в сторону, как лепестки цветка, большой палец и мизинец выпрямляются одновременно. Другой вариант этого упражнения: ладони обеих рук подняты вверх и прижаты друг к другу кончиками пальцев и основаниями ладоней - цветок закрыт. Одноименные пальцы на обеих руках синхронно отводятся назад - цветок распустился. Это упражнение сопровождается загадкой о цветке, например, о ромашке:

В поле сестрички стоят, Желтые глазки в небо глядят.

У каждой сестрички Белые реснички.

1. «Зайчик кольцо» упражнение, основанное на переходе из одной позиции в другую. Эти изменения позиции отрабатываются сначала одной рукой, затем - другой, а далее обеими руками вместе.
2. «Ладонь - кулак» - руки опираются на локти, ладони обращены друг к другу. Ладонь одной руки хлопает о другую, затем сжимается в кулак и легко ударяет в ладонь другой руки. Затем положение рук меняется. Усложнение задания достигается за счет ускорения ритма.