

## **Мелкая моторика: ее значение и развитие**

«Мелкую моторику нужно развивать!» — новоиспеченным родителям об этом говорят все, кому не лень — педиатры, воспитатели, знакомые. Даже на игрушках нередко можно встретить упоминание о том, что они способствуют ее развитию. В нашей статье Вы узнаете, что такое мелкая моторика, для чего она нужна, как и когда стоит ее тренировать.

### **Мелкая моторика — что это, и как она влияет на состояние ребенка?**

Представьте, как Вы поднимаете теннисный мячик и рисовое зернышко. Согласитесь, брать мяч гораздо легче и быстрее: сомкнул пальцы и готово. То ли дело поднять маленькое зерно — здесь уже нужно приловчиться, подцепить и удержать эту крошку.

**Все дело в физиологии.** Кисти человеческих рук оснащены большим количеством мышц, как крупных, так и мелких. Крупные мышцы мы тренируем каждый раз, как совершаем любые движения кистями и пальцами. А вот мелкие мышцы «отдыхают» и не развиваются до тех пор, пока мы не начнем делать мелкие и точные манипуляции.

**Дайте младенцу монетку** — он зажмет ее в ладони, как бы интересна она ему ни была. А вот четырех-пятилетний ребенок уже сможет взять ее пальцами и осторожно осмотреть. В этом простом различии и заключается действие развитой мелкой моторики.

Итак, **мелкая моторика** — это степень развития мелких мышц кистей рук, которые используются при точных и мелких движениях. Тогда зачем ее развивать?

Ажиотаж вокруг мелкой моторики начался достаточно давно, когда М. Монтессори, В.А.Сухомлинский, А.Р. Лурия обнаружили интересную взаимосвязь: дети с задержкой речевого развития не могли работать с небольшими предметами, тогда как дети с нормальным уровнем развития активно их использовали.

Это открытие стало импульсом к другим исследованиям в области психологии, педагогики и физиологии. В итоге обнаружилось, что точность выполнения мелких манипуляций связана с работой речевых отделов мозга, сознания, мышления, пространственной ориентации, памяти и зрения. Соответственно, работая над мелкой моторикой ребенка, Вы не, костную, мышечную, нервную системы. Неплохой бонус для заботливого родителя, не так ли?

### **Как проверить уровень развития мелкой моторики у своего ребенка?**

Чтобы узнать, соответствует ли норме уровень развития Вашего ребенка, посмотрите за его поведением. Итак, **абсолютно нормально**, если ребенок в:

- **2-3 месяца** тянется к вещам ручками, хватает себя и окружающих за пальцы.
- **3-6 месяцев** умело засовывает игрушки в рот, рассматривает движения своих рук и может целенаправленно схватить предметы размером с его кулак.

- **8-12 месяцев** может переложить небольшой предмет из руки в руку, складывать мелкие предметы в большие, брать небольшие предметы при помощи большого и указательного пальцев.
- **12-14 месяцев** может рисовать каракули, переворачивает разом все страницы книги, разворачивает завернутые в ткань или бумагу предметы.
- **1-1,5 года** ставит кубик на кубик, откручивает мелкие винтовые крышки, собирает пирамидки из колец.
- **1,5-2 года** держит два предмета одной рукой, переворачивает страницы книги по одной, ставит 3 кубика друг на друга
- **2-2,5 года** расстегивает и застегивает крупные пуговицы, липучки, может проталкивать и подбирать с ровной поверхности мелкие предметы.
- **2,5-3 года** рисует пальцами, умеет нанизывать бусинки на проволоку, владеет ножницами, собирает крупу ложкой.
- **3-3,5 года** рисует ровную линию и пунктир, лепит шарики и колбаски из пластилина, застегивает и расстегивает все виды замков, пуговиц, липучек и т.д.
- **4-5 лет** правильно держит карандаш и рисует сложные фигуры (шестигранник, звезда, сердечко), нанизывает бусы на нить, завязывает узлы.
- **5-6 лет** складывает бумагу несколько раз, определяет мелкие предметы на ощупь, ловит мяч в полете.
- **6-7 лет** владеет навыками работы с ручками и карандашами, рисует мелкие детали, ловит маленький мяч одной рукой, заплетает косички.

Если Вы заметили, что ребенок не справляется с нормальными для его возраста манипуляциями, не стоит отчаиваться — Вы спокойно нагоните и даже перегоните норму за пару месяцев, если будете ежедневно работать над совершенствованием моторики в домашних условиях.



### **Способы развития мелкой моторики**

Чтобы улучшать мелкую моторику, не нужно выполнять утомительные тренировки и скучные занятия — все упражнения проходят в легкой игровой и развлекательной форме, которая поможет скрасить досуг ребенка.

#### **Массаж**

Массаж можно практиковать для развития моторики как самых маленьких ребят, так и уже подросших школьников. Желательно массировать и разминать руки перед тем, как приступать к основным упражнениям.

Разминка ладоней и кистей может проводиться без помощи посторонних предметов, для этого нужно просто помассировать, потереть и пощипать ладошки и загибать пальчики малыша. При этом можно рассказывать различные стишки или просто проговаривать все действия. Со временем ребенок научится делать такую разминку без посторонней помощи.

Также Вы можете использовать подручные средства: карандаши, мячики, маленькие твердые игрушки. Предметы нужно катать между ладоней, просовывать между пальчиками и фиксировать в определенных положениях.

Можно соорудить импровизированные «бассейны»: емкости с песком, крупой, крышками или маленькими мячиками. В этой бассейн малыш должен опускать руки и водить ими, перебирать элементы наполнителя пальчиками, перемешивать содержимое.

Эти упражнения позволяют разогреть мышцы, усилить прилив крови.

Сигналом об отличном проведении упражнения и возможности переходить к следующему служат порозовевшие ладошки и пальчики.

### **Пальчиковые игры**

Подобные игры заключаются в том, чтобы ребенок изобразил при помощи кистей рук и пальцев определенные предметы, тем самым развивая координацию движений.

- **Очки.** Ребенок может делать круги сначала с помощью всего кулачка, а потом только большими и указательными пальчиками, подносить «очки» к глазам и т.д.
- **Стул и стол.** При помощи кулачка и ладошки изображается стул, затем меняется положение рук. Затем стул можно изображать одной рукой.
- **Лодочка.** Ладони складываются пригоршней и «лодочка» начинает путешествовать, перевозить «пассажиров» — маленькие игрушки, которые нужно удержать или поймать.
- **Ножницы.** Изображая ножницы пальцами одной руки, малыш «разрезает» сначала мягкую ткань, а потом уже более твердые предметы.

### **Игры-шнуровки и одевашки**

В магазинах можно приобрести специальные книжки-развивашки с элементами застежек: молнии, липучки, пуговицы, заклепки, шнурки и т.д. При желании их можно сделать самостоятельно. Работая с такими обучающими книгами ребенок не только разовьет мелкую моторику, но и быстрее научится одеваться.

Также малышам предлагают специальные наборы для вышивки, в которых вместо ниток используются шнурки. Так ребенок может делать поделки, «шить» сумочки, кошелечки и т.д. Особенно такие игрушки нравятся девочкам.

### **Пальчиковые краски**

Маленьким детям тяжело рисовать при помощи кисточек, акварели или гуаши, но это не повод отложить рисование в дальний ящик. В магазинах сейчас продаются специальные пальчиковые краски: они не содержат

вредных веществ в составе, а значит, даже если малыш проглотит немного красителя, ничего страшного не случится.

Пусть малыш сначала познакомится с красками, сделает отпечатки своих пальчиков и ладошек. Далее научите его рисовать линии и круги. С детьми 3-4 лет уже можно начинать рисовать животных, дома, машины. Постепенно пальчиковые краски стоит заменить на обычные, а пальчики на кисточки.

### **Аппликации**

Этим видом творчества могут заниматься ребята постарше: уже с 4-5 лет малыши могут вырезать фигуры из бумаги и картона, а значит можно начать занятия. Старайтесь использовать не только бумагу, но и мелкие необычные детали: крупы, семечки, салфетки, камушки, палочки и т.д. Поделки должны быть объемными и детальными.

### **Идеи для творчества:**

- дерево с настоящими листочками;
- рыбка с чешуйками в виде страз;
- цветы из скрученных салфеток;
- овечка из риса или манки;
- ежик с иголками из подсолнечных семян.

Если Вы не можете тратить время на придумывание очередного проекта, приобретите специальные наборы для квиллинга. Работа с небольшими лентами и бумажками также эффективно развивает мелкие мышцы рук.



### **Лепка**

В качестве материала для лепки можно использовать пластилин различной жесткости, глину, тесто и кинетический песок. Начинать стоит с более мягких и податливых материалов.

Малышей в возрасте 2-4 лет стоит учить катать колбаски, шарики и прочие элементарные фигуры. Детям постарше уже можно доверить создание настоящей картины из пластилина. В 6-7 лет дети уже могут создавать настоящие фигурки с мелкими деталями, поэтому можно увлечь малыша созданием глиняных фигурок.

Подобные занятия позволяют расширить кругозор, получить знания о цвете, форме, размере и фактуре материала.

## Оригами и другие занятия с бумагой

С бумагой и картоном ребенок может не только заниматься рисованием. Вы можете предложить ему вырезать и склеивать различные аппликации, делать бумажные бусы, плести из полосок бумаги, склеивать различные фигурки, а также делать поделки-оригами.

Чтобы маленький ученик не потерял интереса к работе, важно, ч

### Театр теней



Театр теней может стать отличным семейным досугом. Для начала стоит вместе с ребенком соорудить и украсить сцену. Представления можно начать с ручного театра, когда ребенок изображает животное или предмет руками, а родители или друзья отгадывают. Поначалу это будут простые изображения, которые легко составляются пальчиками: зайчик, собака, птица. Затем можно разыгрывать целые сценки с более сложными героями.

Далее можно изготовить специальные фигурки для пальчикового театра — бумажные колпачки в виде героев спектакля. На первых порах лучше разыгрывать сценки знакомых сказок, в которых много диалогов: «Три поросенка», «Лиса и заяц», «Теремок». По мере овладения ребенком навыка управления пальчиками, можно обратиться к любимым мультфильмам. Так, с помощью одной идеи Вы можете занять ребенка на несколько месяцев, развить его моторику, а также артистические качества.

### Задания с элементами письма

Шестилеток можно занять уже более профессиональными занятиями, которые помогут подготовиться к школе и письму. Вы можете приобрести специальные раскраски с различными видами штриховок. Также можно предложить переводные картинку, в которых нужно обводить контуры различных предметов по трафаретам.

Особенно интересны дошкольникам зрительные и слуховые диктанты, когда малышу нужно нарисовать картинку, следуя озвученному или нарисованному алгоритму. Такие занятия влияют на формирование усидчивости и внимания ребенка.

Занятий, направленных на развитие мелких мышц рук, такое большое количество, что их хватит для заполнения всего досуга малыша. Включайте фантазиоторики!

## **Помогаем маме и развиваемся или тренировки для ленивых**

Поработать над улучшением координации мелких и точных движений рук можно в процессе занятий повседневными делами. Так, малыш не отвлекает родителей, занят интересным для него делом и получает от этого пользу. Если такая перспектива Вас радует, запомните наши рекомендации, чтобы в следующий раз применить в быту.

### **На кухне**

Согласитесь, когда ребенка не с кем оставить, процесс готовки превращается в сплошное испытание. Малыш норовит провести время вместе с Вами, совершенно не оценивая опасную близость к огню, острым или горячим предметам. Попробуйте занять своего озорника — вручите ему банку гречки, риса, пшена или любой другой крупы и попросите перебрать зерна, отделив мусор. Для стимулирования интереса можно назначить особый приз или вознаграждение.

В итоге Вы получаете вагон плюсов: ребенок занят делом и не мешает готовить, крупы перебраны и очищены, очередная тренировка над моторикой малыша проведена.

Также будет полезно, если малыш будет выполнять несложные манипуляции: чистить мандарины, солить готовые блюда, можете ему доверить.

### **В ванной комнате**

Утренние или вечерние сборы не радуют ребенка? Предложите ему помочь Вам и ускорить минуты ожидания. Доверьте малышу важную миссию — открывать все баночки, коробочки и тюбики, которыми Вам нужно будет воспользоваться, после чего закрывать и складывать их на место. Так Вы сможете утолить природный интерес ребенка и научите быстро справляться с различными видами тар.

### **В гардеробе**

Одежда несет для малыша большую познавательную и развивающую нагрузку: это и большое количество деталей и креплений, с которыми нужно научиться справляться, и разнообразие тканей, которые очень полезно изучать на ощупь.

Для начала предложите малышу помочь Вам с сортировкой и сворачиванием вещей. Пусть мама убирает взрослые предметы гардероба, а ребенок — свои. Научите его правильной технике и алгоритмам и наслаждайтесь маленьким помощником, который совершенствует свою мелкую моторику.

Также стоит предлагать ребенку одеваться самостоятельно. Выделите для этого побольше времени, дайте ребенку необходимую одежду и научите, как

ее необходимо надевать. Пусть сначала это будут легкие предметы одежды без пуговиц, замков и заклепок. Когда малыш начнет с легкостью справляться с майками, просторными штанишками, носочками и свитерками, переходите к более сложным вещам. Ежедневное повторение таких тренировок позволит овладеть навыками самостоятельного одевания и совершенствовать координацию движений.

Вы удивитесь, как за пару месяцев малыш, с которым нужно было заниматься в свободное время, превратиться в маленрудующего своими пальчиками.

### **Наставления родителям**

Казалось бы, столько возможностей для совершенствования, но на как выбрать подходящие методики и занятия? Чтобы Вы могли уверенно сделать правильный выбор, наши психологи составили ряд советов и рекомендаций.

- **Занимайтесь вместе с ребенком.** Совместные занятия не только позволят укрепить отношения, но и помогут ребенку справляться с заданиями с большей эффективностью.
- **Проводите занятия систематически.** Для достижения хороших результатов малыш должен заниматься не менее 1 раза в день. Если Вы периодически пропускаете тренировки, постарайтесь заменить привычные ребенку игры на развивающие.
- **Занятия должны увлекать, а не утомлять.** Для этого необходимо выбирать оптимальную для ребенка длительность занятий — как только он начинает уставать, прекращайте тренировку. Меняйте инструменты и виды деятельности, включайте в работу элементы игры и творчества.
- **Поощряйте творческую активность ребёнка,** пусть он сам придумывает какие-нибудь упражнения — Вам же будет легче.