Руководитель физического воспитания Донец И.В.

Мелкая моторика: ее значение и развитие

«Мелкую моторику нужно развивать!» — 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 4 – 5 лет 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 только развиваете мелкие мышцы рук, но и тренируете мозг, задействуете зрительную, мышечную, нервную систему.

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:

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.

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.

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.