

РАЗВИВАЕМ МЕЛКУЮ МОТОРИКУ РУК

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.

В последнее время на упаковках детских игр можно увидеть надпись: «Для развития мелкой моторики рук». Многие родители слышали об этом понятии, но как развивать мелкую моторику и для чего это необходимо делать, знают далеко не все.

Сейчас уже 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.

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.

Периоды развития ребёнка в дошкольном возрасте

Известный итальянский педагог Мария Монтессори определила три периода развития детей:

- развитие детской речи (от 0 до 6 лет). В это время происходит два важных события. От 1 года до 2,5 лет быстро расширяется словарный запас ребёнка. В 4—4,5 года он осваивает письмо (но только при условии развитой мелкой моторики);
- восприятие мелких предметов (от 1,5 до 5,5 лет). В этом возрасте ребёнок любит играть с пуговицами, бусинками, палочками и т. п. При помощи таких предметов можно развивать моторику рук ребёнка. Только обязательно следите, чтобы малыш не брал их в рот;
- формирование простейших навыков самообслуживания (от 1 года до 4 лет). В этом возрасте ребёнка учат самостоятельно одеваться, есть и выполнять гигиенические процедуры.

Рекомендации для родителей

1. Упражнения по развитию мелкой моторики проводятся в комплексе, начиная с первых месяцев жизни ребёнка.
2. В комплекс упражнений старайтесь включать задания на сжатие, расслабление и растяжение кистей малыша.
3. Начинайте или заканчивайте занятия сеансом массажа кистей рук.
4. Проводите работу по развитию мелкой моторики регулярно, в соответствии с возрастом и учётом уровня физического развития малыша.
5. Сначала все движения взрослый выполняет руками малыша, а по мере освоения ребёнок начинает делать их самостоятельно.

6. Внимательно следите за тем, чтобы упражнения выполнялись ребёнком правильно. Если малыш затрудняется с выполнением какого-либо задания, сразу помогите ему: зафиксировать нужное положение пальцев и т. п.
7. Чередуйте новые и старые игры и упражнения. После освоения ребёнком простых двигательных навыков переходите к освоению более сложных.
8. Выполняйте определённые движения одновременно с прослушиванием (а затем и с проговариванием ребёнком) стихотворения.
9. Поощряйте творческую активность ребёнка, пусть он сам придумывает какие-нибудь упражнения.
10. Проводите занятия эмоционально, активно, хвалите малыша за успехи, но не забывайте при этом следить за его настроением и физическим состоянием.

Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 0 до 2 лет

1. «Сорока-белобока»

Сначала взрослый водит пальцем по ладошке ребёнка и говорит: «Сорока варит кашу». Затем малыш сам начинает водить пальчиком по ладошке. Усложняем игру: на фразе «этому дала» взрослый поочерёдно пригибает пальчики ребёнка к ладошке, кроме мизинца: «А этому не дала». Слегка потряхивая его, говорим с шутливым укором: «Ты воды не носил...» и т. д.

Сорока-белобока

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала:

«Ты воды не носил,

Дров не рубил,

Каши не варил,

Тебе нет ничего».

2. «Ладушки-хлопушки»

Возьмите ручки малыша в свои руки и похлопайте в ладоши. Покажите ребёнку движения и предложите повторить их.

Ладушки-ладушки,

Звонкие хлопушки.

Хлопали в ладошки,

Хлопали немножко.

3. «Ладушки»

Читайте потешку и одновременно сопровождайте слова жестами

Ладушки, ладушки!

(Покажите малышу ладони.)

Где были?

У бабушки.

Что ели?

Кашку.

Что пили?

Бражку.

(Хлопайте в ладоши.)

Кашка масленька,

Бражка сладенька,

Бабушка добренька.

Попили, поели!

Шу — полетели!

На головку сели.

(Поднимите руки вверх, поворачивая ладони вправо-влево, затем опустите их «домиком» на голову.)

4. «Домик»

Это домик.

(Обе ладони приставьте друг к другу.)

Это крыша.

(Соедините ладони и переплетите пальцы.)

А труба ещё повыше.

(Поднимите все пальцы вверх, не расцепляя их.)

5. «Прятки»

В прятки пальчики игра-ют-ся,

Откры-ва-ют-ся,

(Подняв ладонь, растопырьте все пальцы.)

Закры-ва-ют-ся.

(Соедините пальцы и сожмите их в кулак.)

6. «Зайчики»

Поставьте все пальцы одной руки на стол.

Вышли зайки на лужок,

Встали в маленький кружок.

Раз зайка, два зайка, три зайка,

Четыре зайка, пять...

(Пересчитайте заек.)

Будем лапками стучать.

(Стучите всеми пальцами по столу вместе или вразнобой.)

Постучали, постучали

И устали.

Сели отдыхать.

(Согните пальцы в кулак.)

7. «Здравствуй, пальчик»

Поочередно прикасайтесь указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем к большому пальцу.

Здравствуй, пальчик дорогой,

Вот и встретились с тобой.

8. «Сильные пальчики»

Согните свои пальцы и предложите малышу сделать то же самое. Затем возьмите его за пальчики и тяните их каждый в свою сторону.

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).
6. Возьмите две массажные щётки и проведите ими по ладоням ребёнка. Его руки при этом лежат на коленях ладонями вверх.