

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Сейчас уже известно, что на начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается ребенок, 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.

В первые годы жизни ребенок осваивает множество движений. Сначала его действия неловки, неумелы, негармоничны. Моторные навыки развиваются постепенно, и у каждого ребенка их формирование идет своим темпом. Чтобы помочь малышу лучше овладеть своими движениями, важно создать активную подготовительную среду, предложить разнообразные игры и упражнения, способствующие развитию координации и совершенствованию двигательных навыков.

Развитие мелкой моторики у ребенка происходит постепенно и последовательно:

- **Сенсорная интеграция** – тренировка кисти (поглаживание разных фактур – ковер, пол, стол, стулья, свое и мамино лицо), овладение относительно тонкими действиями рук происходит в процессе развития кинестетического чувства — положения и перемещения тела в пространстве, т.е. в процессе формирования зрительно-тактильно-кинестетических связей. После формирования этих связей движения руки начинают в большей степени выполняться под контролем зрения, теперь уже вид предмета – это стимул движений рук по направлению к нему.
- **Сенсомоторная координация** – правильное развитие мелкой моторики определяет также формирование у ребенка сенсомоторной координации – согласованного действия рук и глаз. С помощью зрения ребенок изучает окружающую действительность, контролирует свои движения, благодаря чему они становятся более совершенными и точными. Зрение и движения рук становятся основным источником познания ребенком окружающей действительности. Изучая всевозможные предметы, трогая и ощупывая их руками, ребенок приходит к пониманию причинных связей.
- **Движение** – сначала он учится дотягиваться до предмета и хватать его, а потом манипулировать им. Важную роль в этом процессе играет координация глаз и руки, а также действий обеих рук. Глаз как бы «обучает» руку, а с помощью ручных движений в предметах, которыми манипулирует ребенок, открывается больше новой информации.

- **Дотягивание, ощупывание** – предоставить ребенку новые стимулы из разных положений, например, из положения сидя на коленях у мамы «в гнездышке» дотянуться и потрогать лицо мамы.
- **Захват и удержание** – важно подобрать игрушки для захвата, чтобы они были достаточно удобными (подвесные погремушки, пробки).
- **Выпускание** – важно заинтересовать ребенка отпустить эту игрушку и взять другую.
- **Отталкивание и сдвигание** – от себя, в сторону, важно учитывать легкость предмета, можно отталкивать машинки, мяч, сдвигать посуду, кирпичик.
- **Подтягивание** — в позе сидя на руках «Ку-ку».
- **Перенос** – из одной емкости в другую рукой или с помощью ложки.
- **Нажатие** – при игре с водой нажатие губкой, пена.
- **Манипулирование** – помахать, постучать, открыть и закрыть.
- **Бимануальные навыки** – ладушки, нанизывать бусины, откручивать, одевать и раздевать куклу, застегивать застёжки, шнуровать шнурки, принимать пищу, пить, умываться и чистить зубы, ловить мяч, стирать, мыть посуду, лепить, рисовать.

Упражнения по развитию мелкой моторики у детей грудного возраста

Специалисты из института им. Г. И. Турнера рекомендуют начинать работу по развитию моторики *с 2 месяцев*. В этом возрасте они рекомендуют следующие упражнения:

- потягивать пальчики малыша, как будто хотите их вытащить; движения должны быть очень легкими и нежными;
- осуществлять круговые движения каждым пальчиком в отдельности, сначала в одну, а потом в другую сторону.
- очень хорошо использовать мини-тренажеры. В качестве таких тренажеров можно использовать «мохнатые» шарики из латекса (они продаются в зоомагазинах). До трех месяцев маленькие шарики диаметром 3-4 см вкладывайте в ладони ребёнка. Когда ребёнок засыпает, сжимая эти шарики, то его руки сохраняют правильную форму.

В 4-5 месяцев для массажа можно использовать крупные шарики. Изменяется и массаж: держа руки ребёнка в своих руках, надо зажать мячик между его ладоней и покрутить.

В 5-6 месяцев для укрепления мышц ладоней хорошо использовать упражнение «Причёсывание»: руки малыша по очереди поднимаем вверх и плавно ими двигаем вдоль головы вперёд и назад. При выполнении этого упражнения работают мышцы плечевого пояса,

ладоней, пальцев. В этом же возрасте переходим к массажу кисти рук, массируя каждый палец, каждую его фалангу. Проводим разминание ежедневно в течение 2-3 минут.

В 6-7 месяцев к ранее выполняемым упражнениям добавляем прокатывание грецкого ореха по ладони ребёнка (круговые движения) в течение 3-4 минут.

В 8-10 месяцев начинаем проводить активные упражнения для пальцев рук, вовлекая в движение больше пальцев, проводим упражнения с хорошей амплитудой. Хорошо тренируют движения пальцев рук всем известные упражнения, созданные талантом нашей народной педагогики: «Ладушки», «Сорока — белобока», «Коза рогатая».

В этом возрасте рекомендуется использовать при проведении упражнений игрушки-пищалки.

Упражнение «Утёнок»

Ребёнку дать игрушку-пищалку. При проговаривании взрослого текста ребёнок сжимает и разжимает зажатую в руке игрушку утёнка.

Ты, утёнок, не пищи,

Лучше маму поищи.

Для этого упражнения можно использовать и другие игрушки (котенка, цыплёнка), изменяя текст стихотворения.

Упражнение «Киска»

Ребёнок сначала одной рукой, а затем другой делает расслабляющие движения, имитирующие поглаживающие движения.

Киска, кисонька, кисуля! —

Позвала котенка ... (имя ребёнка)

Не спеши домой, постой! —

И погладила рукой.

В 10-12 месяцев ребёнка учат разбирать и собирать пирамиду без учета размера колец. В этом возрасте можно начинать учить ребёнка держать ложку, чашку, карандаш, учить рисовать «каракули»

Развитие мелкой моторики с 1 года до 3 лет

К 1 году ребенок в норме уже неплохо владеет руками. Может взять любую игрушку (предмет) рукой, пальцами или всей ладошкой. Любит бросать игрушки, сталкивать их с чем-либо. Умеет открывать и закрывать крышки коробок, банок, пытается рисовать каракули. Ребенок ставит друг на друга 2-3 кубика, пытается развернуть завернутый в бумагу предмет.

Если ребенок, в силу различных причин, освоил не все действия, перечисленные выше, ничего страшного, однако нужно уделить максимум внимания развитию мелкой моторики как на занятиях специалистов, так и на занятиях в домашней обстановке.

- застёгивание пуговиц;
- завязывание и развязывание узлов (хорошо использовать различные шнуры);
- переливание воды из ёмкости с узким горлышком в ёмкость с широким горлышком;
- доставание игрушек из бассейна с крупой. Для изготовления такого бассейна надо насыпать крупу (горох, фасоль, пшеницу, перловку) в таз, на дно таза положить различные игрушки (желательно не очень крупные) и предложить малышу отыскать игрушки в этом бассейне;
- пальчиковые игры. Для достижения результата выполнять упражнения необходимо ежедневно по 5-7 минут. Начинать работу лучше с упражнений, которые содержат элементы массажа.

Когда ребёнку исполнится 2,5-3 года, начинаем разучивать упражнения без речевого сопровождения: ребёнку объясняют выполнение того или иного задания, демонстрируя действия на себе. В этом возрасте можно использовать фигурки с изображением животных, птиц, предметов. Все фигурки — с небольшим стихотворным сопровождением.

Например:

“ОЧКИ”

(большой палец правой и левой руки вместе с остальными образуют колечко, колечки поднести к глазам)

Бабушка очки надела

И внучонка разглядела.

“СТУЛ”

(левая ладонь — вертикально вверх, к её нижней части приставляется кулачок (большим пальцем к себе); если малыш легко выполнит упражнение, можно менять положение руки на счёт раз)

Ножки, спинка и сиденье —

Вот вам стул на удивленье.

Развитие мелкой моторики от 3 до 4 лет

В этом возрасте гимнастика для пальчиков выполняется так же ежедневно, но увеличивается время до 10 минут. Занятия начинаем с массажа, но массаж дети делают самостоятельно — ребёнок вполне с этим справится.

Чтобы получить наибольший эффект, рекомендуется во время занятий сочетать пальчиковую гимнастику со следующими видами деятельности:

- застёгивание и расстёгивание пуговиц (специальный набор для занятий можно купить в магазине);
- всевозможные шнуровки;
- нанизывание колец на тесьму;
- игры с мозаикой;
- сортировка мозаики, помпончиков, бусинок по ячейкам руками или пинцетом, небольшими щипцами и т.д.;
- игры с конструктором;
- перебирание круп, зёрен (к примеру, фасоль отделить от гороха);
- закручивание-раскручивание болтов и гаек;
- нанизывание бус (из готовых комплектов или, для разнообразия, из макарон, коктейльных трубочек, цветных скрепок и т.д.);
- игры с прищепками (закрепление на картонной основе недостающих частей из прищепок: ежику-иголки, солнышку – лучики, цветочку – лепестки, тучке – капельки и т.д.) – из таких деталей с прищепками можно собирать целые картины, разыгрывать сказки как на индивидуальном занятии с ребенком, так и в группе детей;
- составление фигур из палочек;
- вырезание простейших фигур ножницами или обрывание их из бумаги.

Можно рекомендовать также следующие упражнения для развития тактильной чувствительности и сложнокоординированных движений пальцев и кистей рук для детей 4-5 лет.

1. Ребенок опускает кисти рук в сосуд, заполненный каким-либо однородным наполнителем (вода, песок, различные крупы, дробинки, любые мелкие предметы). 5 — 10 минут как бы перемешивает содержимое. Затем ему предлагается сосуд с другой фактурой наполнителя. После нескольких проб ребенок с закрытыми глазами опускает руку в предложенный сосуд и старается отгадать его содержимое, не ощупывая пальцами его отдельные элементы.

2. Опознавание фигур, цифр или букв, «написанных» на правой и левой руке.

3 Опознавание предмета, буквы, цифры на ощупь поочередно правой и левой рукой. Более сложный вариант — ребенок одной рукой ощупывает предложенный предмет, а другой рукой (с открытыми глазами) его зарисовывает.

4. Лепка из пластилина геометрических фигур, букв, цифр. Для детей школьного возраста лепка не только печатных, но и прописных букв. Затем опознавание слепленных букв с закрытыми глазами.

5. Исходное положение — сидя на коленях и на пятках. Руки согнуты в локтях, ладони повернуты вперед. Большой палец противопоставлен остальным. Одновременно двумя руками делается по два шлепка каждым пальцем по большому пальцу, начиная от второго к пятому и обратно.

6. «Резиночка». Для этого упражнения можно использовать резинку для волос диаметром 4-5 сантиметров. Все пальцы вставляются в резинку. Задача состоит в том, чтобы движениями всех пальцев передвинуть резинку на 360° сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполняется сначала одной, потом другой рукой.

7. Перекатывание карандаша между пальцами от большого к мизинцу и обратно поочередно каждой рукой.

8. Игра «Разноцветные снежинки» (возраст — 4 года). Направлена на развитие мелкой моторики рук, формирование аккуратности.

Материал: фломастеры, белая бумага, ножницы.

Ведущий показывает, как сделать снежинки из листов бумаги, прорезая их. После того как дети сделают много разных снежинок, он говорит, что снежинки получились хоть и разные, но одноцветные. Тут пришли друзья-фломастеры и подарили снежинкам разноцветные платья. Ведущий просит детей раскрасить снежинки.

Т.к. снежинки получаются ажурными, необходимо, чтобы бумага была попрочнее. Движения по закрашиванию влияют на развитие мелкой моторики рук.

9. «Повтори движение» (вариант игры Б. П. Никитина «Обезьянки»)

Взрослый, садясь напротив ребенка, делает пальцами своей руки какую-либо «фигуру» (какие-то пальцы согнуты, какие-то выпрямлены — любая комбинация). Ребенок должен точно в такое же положение привести пальцы своей руки — повторить «фигуру». Задание здесь усложняется тем, что ему еще необходимо зеркально отразить (ведь взрослый сидит напротив). Если данное задание вызывает у ребенка сложности, то сначала можно потренироваться, проводя упражнение сидя рядом (а не напротив ребенка). Так ему будет легче копировать положение пальцев руки.

10. Игры с рисованием.

Если у ребенка плохо развита мелкая моторика и ему трудно обучаться письму — то можно поиграть в игры с рисованием. Скажем, обводить наперегонки квадратики или кружочки или продвигаться по нарисованному заранее лабиринту (наиболее интересно, когда ребенок рисует лабиринт для родителя, а родитель — для ребенка. И каждый старается нарисовать

позапутаннее). Сейчас в продаже есть много разных трафаретов всевозможных геометрических фигур, животных, но, в принципе, их легко изготовить и самим.

11. Игры с предметами домашнего обихода.

Достоинством приведенных ниже игр на развитие мелкой моторики у детей является то, что для их проведения не требуются какие-то специальных игрушки, пособия и т.п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме: прищепки, пуговицы, бусинки, крупа и т.д.

- Возьмите яркий поднос. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу. Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая контрастная линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько хаотических линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (забор, дождик, волны), буквы и т.д.

- Подберите пуговицы разного цвета и размера. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите малыша сделать то же самостоятельно. После того, как ребенок научится выполнять задание без вашей помощи, предложите ему придумывать свои варианты рисунков. Из пуговичной мозаики можно выложить неваляшку, бабочку, снеговика, мячики, бусы и т.д.

- Дайте ребенку круглую щетку для волос. Ребенок катает щетку между ладонями, приговаривая:

«У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник».

- Возьмите решетку для раковины (обычно она состоит из множества клеточек). Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками, по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. «Ходить» можно поочередно то одной, то другой рукой, а можно — и двумя одновременно, говоря:

«В зоопарке мы бродили,

К каждой клетке подходили

И смотрели всех подряд:

Медвежат, волчат, бобрят».

- Берем пельменницу. Ее поверхность, как вы помните, похожа на соты. Малыш двумя пальцами (указательным и средним) изображает пчелу, летающую над сотами:

«Пальцы, как пчелы, летают по сотам
И в каждую входят с проверкою: что там?
Хватит ли меда всем нам до весны,
Чтобы не снились голодные сны?»

- Насыпаем в кастрюлю 1 кг гороха или фасоли. Ребенок запускает туда руки и изображает, как месит тесто, приговаривая:

«Месим, месим тесто,
Есть в печи место.
Будут-будут из печи
Булочки и калачи».

- Насыпаем в кружку сухой горох. Ребенок на каждый ударный слог перекладывает горошины по одной в другую кружку. Сначала одной рукой, затем двумя руками одновременно, попеременно большим и средним пальцами, большим и безымянным, большим и мизинцем. Четверостишия подбираются любые.

- Насыпаем горох на блюдце. Ребенок большим и указательным пальцами берет горошину и удерживает ее остальными пальцами (как при сборе ягод), потом берет следующую горошину, потом еще и еще — так набирает целую горсть. Можно делать это одной или двумя руками.

- Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это — «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог:

«Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,
Мы любим забавы холодной зимы».
То же самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

- Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

«Сильно кусает котенок-глупыш,
Он думает, это не палец, а мышь. (Смена рук.)
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш!».

Работа по развитию мелкой моторики может происходить на специальных занятиях или включаться в любое комплексное занятие как в индивидуальной, так и в групповой форме. Однако совершенно очевидно, что стоит рекомендовать родителям повторять те упражнения, которые использовались на занятии специалистом, в домашних условиях.

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.