

Развитие общей моторики у детей дошкольного возраста

Жизнь – это система движений. Все процессы внутреннего мира ребенка (удовольствие, удивление, сосредоточение, творческий поиск, и т.д.) можно выразить движением. Как многое должен постичь Ваш ребенок! Ему предстоит познать четыре мира: мир природы, мир рукотворный, мир самих людей и внутренний мир своего «Я». По крайней мере развитие трех из этих пунктов обеспечивает физическая активность ребенка. На страницах различных книг, посвященных развитию малышей, мы достаточно часто встречаем термин «моторика», и даже получаем общее представление, что это такое. Но, тем не менее, немногие родители отдают себе отчет, насколько важна для их малыша эта моторика. Одной из важных задач развития моторики является координация движений целостной системы тела ребенка и частных систем координации движений (рука — зрение, зрение — слух, рука — зрение — слух, слух — речь и др.), способствующих установлению связей между умениями видеть, слышать, чувствовать, двигаться, говорить.

Моторика (лат. motor — **приводящий в движение**) — двигательная активность организма, его органов или систем (частей). Моторику делят на *крупную и мелкую*.

Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног.

Мне часто приходится работать с детьми, у которых мелкая моторика развита недостаточно. Увы, не все взрослые обращают внимание на то, как их ребенок управляется с карандашом или ручкой. Зажал в кулаке – не беда, главное, что, в зависимости от возраста, он рисует, либо уже пишет. А малыш тем временем привыкает действовать именно так, а не иначе. Затем ребенок начинает говорить, и остальные его действия многим представляются уже не такими важными. При этом мало кто задумывается, что процессу совершенствования мелкой моторики необходимо уделять немалое внимание и после того, как ребенок заговорил, забывая, что от того, насколько ловкими и проворными к 5-6 годам станут его пальчики, зависят успехи в дальнейшем обучении.

Пальцы рук наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Даже такие простые упражнения, как «Ладушки», «Сорока-белобока», «Коза рогатая» и другие – не просто развлечения для малышей. Поэтому развитие речи ребёнка неразрывно связано с развитием мелкой моторики.

В настоящее время у большинства детей отмечается общее моторное отставание, в особенности у детей городских. Мелкая моторика и точное

произношение звуков находятся в прямой зависимости. Чем выше двигательная активность, тем лучше развита речь. Однако даже если речь ребенка в норме, это вовсе не значит, что он хорошо управляется со своими руками. Если в возрасте 4-5 лет завязывание шнурков вызывает у ребенка затруднения, а из пластилина кроме шариков и колбасок ничего не лепится, если в 6 лет пришивание настоящей пуговицы – невыполнимая и опасная задача – значит, и этот малыш не исключение. Вот поэтому-то в садиках и центрах раннего развития так много внимания уделяют развитию мелкой моторики: нанизыванию бусин, лепке, аппликации и т.п. Наверстывают упущенное. А ведь можно начать занятия мелкой моторикой очень рано.

Развивается мелкая моторика естественным образом, начиная с младенческого возраста на базе общей моторики. Сначала ребёнок учится хватать предмет, после появляются навыки переключивания из руки в руку, так называемый «пинцетный захват» и т. д., к двум годам он уже способен рисовать, правильно держать кисточку и ложку. В дошкольном и раннем школьном возрасте моторные навыки становятся более разнообразными и сложными. Увеличивается доля действий, которые требуют согласованных действий обеих рук. Руки – инструмент тонкий, и «настраиваются» они в течение долгого времени. Поэтому и игрушек для развития моторики потребуется много. Но это совсем не значит, что нужно срочно бежать в магазин и покупать дорогие игры для развития моторики. Развивающая игрушка должна появиться в детской комнате в положенный срок. Так, с рамками-вкладышами малыша можно уже знакомить в 10-12 месяцев, шнуровки он с удовольствием освоит около полутора лет, а мозаику и пазлы, игры с крупами, макаронами, тестом и пластилином после двух. К развивающим играм с ребенком не стоит относиться как к коррекционной деятельности, исправлению чего-то, это – интересное и приятное занятие, отвечающее основным потребностям ребенка. Такие игры дарят малышу первые победы, которые запомнятся на всю жизнь.

Под **крупной моторикой** подразумеваются разнообразные движения тела, рук и ног. Зачем развивать крупную моторику? Для того чтобы ваш ребенок умел бегать и прыгать наравне со сверстниками и не скучал на детской площадке.

Здоровье психологическое и физическое тесно связаны между собой. Изменение одного состояния влечет изменение и другого. Поэтому особое внимание следует обращать на баланс развивающих ребенка мероприятий. В этот период наиболее ценными являются игры, которые одновременно направлены и на физическое и на психическое здоровье малыша.

Если ограничить двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ведет ребенка к дефициту

познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности.

Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность. Одно из распространенных заблуждений родителей в том, что главное в развитии ребенка – это интеллект. Часто недооценивается значение двигательного развития детей. У дошкольников сложно провести границу между физическим, в частности двигательным, развитием и интеллектуальным. В дошкольные года дети совершенствуют двигательные навыки, в том числе моторику: грубую (способность совершать движения большой амплитуды: бег, прыжки, бросание предметов) и тонкую (способность совершать точные движения малой амплитуды). По мере развития тонкой моторики дети становятся все более самостоятельными. Развитие моторики позволяет ребенку непринужденно передвигаться, самому заботиться о себе и проявлять свои творческие способности.

Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследования показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. *Тонкая моторика* — основа развития, своего рода “локомотив” всех психических процессов (внимания, памяти, восприятия, мышления, речи).

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным.

Вывод:

Здоровье детей и их будущее в ваших руках, уважаемые родители!

Я надеюсь, что данный материал позволит вам, уважаемые родители, оценить важность предмета статьи, и занятия моторикой послужат хорошим подспорьем в гармоничном развитии ваших детей. Руки — инструмент тонкий, и «настраиваются» они в течение долгого времени. Поэтому и игрушек для развития моторики потребуется много. «Всему свое время» —

это означает, что развивающая игрушка должна появиться в детской комнате в положенный срок. От всего сердца хочу пожелать вам и вашим малышам всего самого хорошего и доброго!

Предлагаю несколько упражнений и игр на развитие моторики.

Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук.

1. 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.
2. Рисование или раскрашивание картинок – любимое занятие дошкольников и хорошее упражнение на развитие мелкой моторики рук. Обратите 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.
3. 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.
4. 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.
5. Конструирование. Развивается образное мышление, фантазия, мелкая моторика рук.
6. Застёгивание и расстёгивание пуговиц, кнопок, крючков. Хорошая тренировка для пальчиков, совершенствуется ловкость и развивается мелкая моторика рук.
7. Завязывание и развязывание лент, шнурков, узелков на верёвке. Каждое такое движение оказывает огромное влияние на развитие мелкой моторики рук малыша.
8. Закручивание и раскручивание крышек банок, пузырьков и т. д. также улучшает развитие мелкой моторики и ловкость пальчиков ребенка.
9. Всасывание пипеткой воды. Развивает мелкие движения пальчиков и улучшает общую моторику рук.
10. 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.
11. Плетение косичек из ниток, венков из цветов.

12. Все виды ручного творчества: для девочек – вязание, вышивание и т. д., для мальчиков – чеканка, выжигание, художественное выпиливание и т. д. Научите своих детей всему, что умеете сами!
13. Переборка круп, насыпать в небольшое блюдо, например, гороха, гречки и риса и попросить ребёнка перебрать. Развитие осязания, мелких движений пальчиков рук.
14. 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.

Полезно проверить результаты кропотливой работы по формированию движения кисти. Для этого используйте тест “вырезание круга”, проведя его до начала тренировки и по её окончании.

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.

Развитие мелкой моторики рук или несколько идей, как занять ребенка на кухне, чтобы успеть все приготовить.

1. Крупа на тарелочке. Насыпьте на большую плоскую тарелку два-три вида круп. Ребенок перебирает, щупает ее, сравнивает, а вы рассказываете, откуда она берется и что с ней можно делать (кашу, например).
2. Покройте тонким слоем пластилина лист (картон, пластик). Насыпьте малышу в разные тарелки гречку, рис, горох и покажите, как можно выкладывать узоры, вдавливая продукты в пластилин. 10 – 15 минут тишины вам обеспечено.
3. Самые вкусные игры – сыпать вместе два-три сорта изюма, орехов, разных по форме, цвету и вкусу. И пусть он их разбирает.
4. Берем разные баночки и крышечки к ним. Ребенок должен подобрать крышки к баночкам. Желательно, чтобы крышечки были разных размеров, тогда ребенку легче их подбирать. Крышки могут быть одевающиеся, закручивающиеся. Это могут быть небольшие пластиковые бутылочки, баночки от детского питания и другие, которые вы можете найти у себя на кухне. Закрывая крышечки ребенок тренирует пальчики и совершенствуется развитие мелкой моторики рук.
5. На тарелочку налейте немного сока от ягод. Дайте ребенку несколько кусочков сахара-рафинада. Пусть малыш по очереди опускает кусочки в

сок и наблюдает за тем, как сок постепенно поднимается вверх и окрашивает сахар в красивый цвет.

6. Поставьте перед ребенком две чашки. В одну насыпьте крупу, а другую оставьте пустой. Покажите ребенку, как набрать ложкой крупу в одной чашке и пересыпать ее в другую. Когда крупы в первой чашке останется мало, покажите, как нужно наклонить чашку, чтобы собрать всю крупу.
7. Дайте малышу формочки для льда, пипетку и воду. Чтобы было интересней, воду можно подкрасить соком. Пусть ребенок набирает жидкость в пипетку и переливает ее в формочки. Эта игра прекрасно способствует развитию мелкой моторики рук и концентрации внимания.
8. Насыпьте на плоское блюдо или поднос манку или другую крупу. Пусть ребенок рисует пальчиком по крупе, оставляя различные фигуры. Покажите малышу, как рисовать простейшие фигуры: квадратики, ромбики, кружочки.
1. *Когда малыш будет хорошо справляться с этим заданием, усложните его. Например, можно засыпать белые дорожки от пальчиков крупой другого цвета. Для этого обучите малыша движению пальчиков, с помощью которого мы солим еду. Эта развивающая игра хорошо влияет на развитие мелкой моторики рук, фантазии и воображения.*
9. Дайте малышу кусочек теста. Он с удовольствием будет лепить из него, улучшая при этом развитие мелкой моторики своих пальчиков.
10. Развивающая игра «Делаем бусы». Потребуется макароны с крупным просветом и длинный шнурок. Задача для ребенка: нанизать макароны на шнурок.

Кстати, чем больше малыш работает своими пальчиками, тем лучше происходит развитие мелкой моторики рук и тем раньше и лучше развивается его речь. Дело в том, что в коре головного мозга двигательные и речевые области находятся рядом. Причем речевые активно формируются под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.

Вот и получается, что уровень и темп развития речи малыша напрямую зависит от того, насколько развиты тонкие движения детских пальчиков.

Пальчиковая гимнастика для детей дошкольников.

Уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Поэтому необходимо уделять большое внимания развитию движения пальцев рук и совершенствованию мелкой моторики рук ребенка. У большинства детей с задержкой речевого развития наблюдаются отклонения в формировании тонких движений пальцев (движения неточные, нескоординированные).

Предлагаемая далее пальчиковая гимнастика состоит из пяти комплексов упражнений. Каждый комплекс разучивается в течении недели (пять комплексов – пять недель).

Затем начинается повторение. Предварительно с детьми заучиваются названия пальцев. Каждый комплекс состоит из пяти упражнений и одной потешки.

Сначала даются упражнения, а затем потешка. Слушая потешку, дети производят соответствующие движения, постепенно заучивая текст.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА .

1. Ладони на столе (на счет "раз-два" пальцы врозь - вместе.)
2. Ладонка - кулачок - ребро (на счет "раз, два, три").
3. Пальчики здороваются (на счет "раз-два-три-четыре-пять" соединяются пальцы обеих рук: большой с большим, указательный с указательным и т.д.)
4. Человечек (указательный и средний пальцы правой, а потом левой руки бегают по столу).
5. Дети бегут наперегонки (движения, как и в четвертом упражнении, но выполняют обе руки одновременно).
6. Коза (вытянуть указательный палец и мизинец правой руки, затем левой руки).
7. Козлята (то же упражнение, но выполняется одновременно пальцами обеих рук).
8. Очки (образовать два кружка из большого и указательного пальцев обеих рук, соединить их).
9. Зайцы (вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, мизинец и безымянный соединить).
10. Деревья (поднять обе руки ладонями к себе, широко расставив пальцы).
11. Флажок (большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе).
12. Птички (поочередно большой палец соединяется с остальными).
13. Гнездо (соединить обе руки в виде чаши, пальцы плотно сжать).
14. Цветок (то же, но пальцы разъединены).
15. Корни растения (прижать корни - руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз).
16. Пчела (указательным пальцем правой, а затем и левой руки вращать вокруг).
17. Пчелы (то же упражнение выполняется двумя руками).
18. Лодочка (концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв их).
19. Солнечные лучи (скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы).
20. Пассажиры в автобусе (скрещенные пальцы обращены вниз, тыльные стороны рук вверх, большие пальцы вытянуты вверх).
21. Замок (на счет "раз" - ладони вместе, а на счет "два" - пальцы соединяются в "замок").

22. Лиса и заяц (лиса "крадется" - все пальцы медленно шагают по столу вперед; заяц "убегает" - перебирая пальцами, быстро движутся назад).
23. Паук (пальцы согнуты, медленно перебираются по столу).
24. Бабочка (ладони соединить тыльной стороной, махать пальцами, плотно сжатыми вместе).
25. Счет до четырех (большой палец соединяется поочередно со всеми остальными).

Потешки.

1. Потешка - "НУ-КА, БРАТЦЫ, ЗА РАБОТУ".

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

Ну-ка, братцы, за работу!

Покажи свою охоту.

Большому - дрова рубить.

Печи все - тебе топить.

А тебе - воду носить.

А тебе - обед варить.

А малышке - песни петь.

Песни петь, да плясать,

Родных братьев забавлять.

2. Потешка - "БЕЛКА".

Взрослый и дети при помощи левой руки загибают по очереди пальцы правой руки, начиная с большого пальца.

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки,

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

3. Потешка - "ЭТОТ ПАЛЬЧИК".

Детям предлагается согнуть пальцы левой руки в кулачок, затем, слушая потешку, по очереди разгибать их, начиная с большого пальца.

Этот пальчик - дедушка,

Этот пальчик - бабушка,

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

Этот пальчик - я,

Вот и вся моя семья.

4. Потешка - "БРАТЬЯ".

Поднять левую руку ладонью к себе и в соответствии с текстом загибать правой рукой по очереди пальцы левой руки, начиная с мизинца. Затем обратиться к большому пальцу, разогнуть все пальчики.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Тише, пальчик, не шуми,
Братиков не разбуди ...
Встали пальчики, ура!
В детский сад идти пора.