



Рекомендации для родителей

«Мелкая моторика в развитии ребенка»

Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий мышечной, костной и нервной систем человека, зачастую в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких, точных движений кистями и пальцами рук и ног. Часто для понятия «мелкая моторика» используется такой термин как «ловкость».

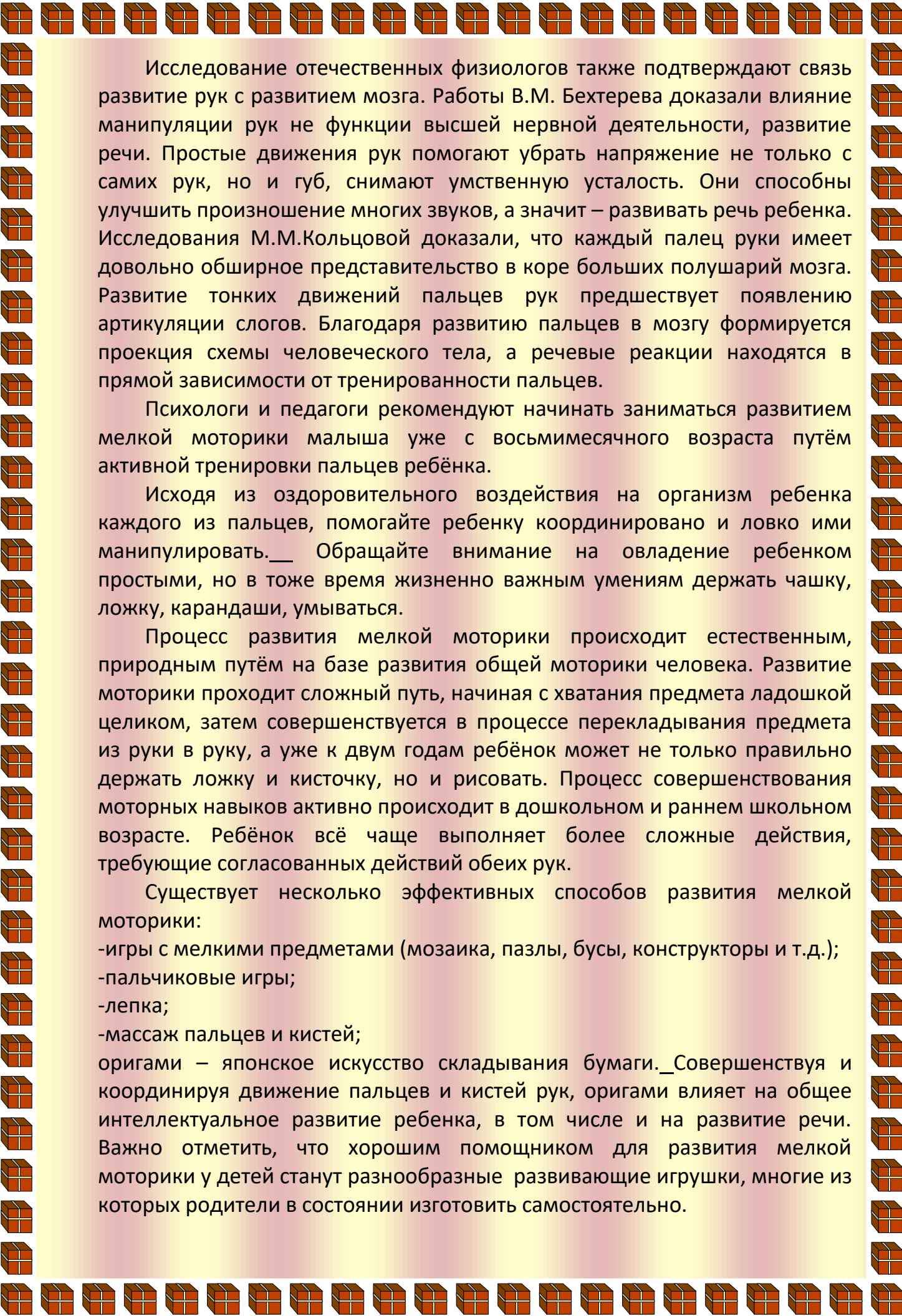
Влияние мануальных (ручных) действий на развитие мозга человека было известно еще во втором веке до нашей эры в Китае. Специалисты утверждали, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничные отношения тело и разум, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии.

Японский врач Намикоси Токудзиро__создал оздоравливающую методику воздействие на руки. Он утверждал, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлексивно с ними связанные.

По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Восточные медики установили, что массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего – на печень и почки, мизинца на сердце.

В Китае распространены упражнения ладоней с каменными и металлическими шарами. Популярность занятий объясняется их оздоравливающим и тонизирующим организм эффектом. Регулярные упражнения с шарами улучшают память, умственные способности ребенка, устраняют его эмоциональное напряжение, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и пищеварительной системы, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное оздоравливающее и тонизирующее воздействие оказывает перекачивание между ладонями шестигранного карандаша.

Учёные пришли к выводу, что приблизительно треть всей поверхности двигательной проекции головного мозга занимает именно проекция кисти рук, которая располагается рядом с речевой зоной. Из этого следует следующий вывод: развитие речи ребёнка и развитие мелкой моторики – два взаимосвязанных неразрывных процесса. Отмечу также, что к сфере мелкой моторики относится огромное разнообразие всяческих движений. Это и примитивные жесты, такие как захват различных объектов, это и очень мелкие движения, от качества которых зависит почерк человека. Вязание – это один из ярких примеров действий мелкой моторики.



Исследование отечественных физиологов также подтверждают связь развитие рук с развитием мозга. Работы В.М. Бехтерева доказали влияние манипуляции рук не функции высшей нервной деятельности, развитие речи. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и губ, снимают умственную усталость. Они способны улучшить произношение многих звуков, а значит – развивать речь ребенка. Исследования М.М.Кольцовой доказали, что каждый палец руки имеет довольно обширное представительство в коре больших полушарий мозга. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов. Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция схемы человеческого тела, а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев.

Психологи и педагоги рекомендуют начинать заниматься развитием мелкой моторики малыша уже с восьмимесячного возраста путём активной тренировки пальцев ребёнка.

Исходя из оздоровительного воздействия на организм ребенка каждого из пальцев, помогайте ребенку координировано и ловко ими манипулировать. Обращайте внимание на овладение ребенком простыми, но в тоже время жизненно важным умениям держать чашку, ложку, карандаши, умываться.

Процесс развития мелкой моторики происходит естественным, природным путём на базе развития общей моторики человека. Развитие моторики проходит сложный путь, начиная с хватания предмета ладошкой целиком, затем совершенствуется в процессе переключивания предмета из руки в руку, а уже к двум годам ребёнок может не только правильно держать ложку и кисточку, но и рисовать. Процесс совершенствования моторных навыков активно происходит в дошкольном и раннем школьном возрасте. Ребёнок всё чаще выполняет более сложные действия, требующие согласованных действий обеих рук.

Существует несколько эффективных способов развития мелкой моторики:

- игры с мелкими предметами (мозаика, пазлы, бусы, конструкторы и т.д.);
- пальчиковые игры;
- лепка;
- массаж пальцев и кистей;

оригами – японское искусство складывания бумаги. Совершенствуя и координируя движение пальцев и кистей рук, оригами влияет на общее интеллектуальное развитие ребенка, в том числе и на развитие речи. Важно отметить, что хорошим помощником для развития мелкой моторики у детей станут разнообразные развивающие игрушки, многие из которых родители в состоянии изготовить самостоятельно.

КАРТОТЕКА ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Разноцветные прищепки.

Суть игры состоит в том, чтобы научить ребенка самостоятельно прищеплять прищепки. Чтобы игра была интересной для ребенка, можно прикреплять прищепки по тематике (то есть лучики к Солнцу, иголки к ежику, дождик к тучке, травку к земле и тому подобное; для этого вам нужно, соответственно, сделать заготовки к Солнцу, ежику и так далее).

Бусины

Величина бусин также зависит от возраста ребенка. Сначала вместо бусин можно использовать шарики от пирамидок с круглыми деталями и нанизывать их на толстый шнурок; затем детали нужно постепенно «измельчать».

Шнуровки.

Так как шнуровки бывают разнообразные по «содержанию», имеет смысл обыграть процесс «шнурования»: например попросите ребенка сшить платье для мамы (шнуровка-пуговица) или зашнуровать ботинок (шнуровка-ботинок).

Волшебный поднос.

На поднос тонким слоем насыпают манку и проводят пальчиком ребенка по крупе. Затем ребенку показывают, как рисовать различные фигуры. В возрасте 2 - 3 лет можно рисовать цифры и буквы.

Золушка.

Нужно смешать белую и красную фасоль и попросить ребенка разобрать ее по цвету.

Забавные картинки.

По листу картона равномерно распределите пластилин и покажите ребенку, как с помощью горошин выкладывать рисунки.

Счетные палочки.

Покажите ребенку, как с помощью счетных палочек выкладывать различные фигурки. Желательно, чтобы счетные палочки были не гладкие, а ребристые (это служит дополнительным массажем для пальчиков).

Маленький скульптор.

Лепка из теста (рецепт теста: 1 стакан муки, 1\2 стакана соли, немного воды). Преимущество лепки из теста перед лепкой из пластилина заключается в том, что «скульптуры» впоследствии можно использовать в качестве игрушек.

Застегни пуговку.

Вам понадобятся два кусочка плотной ткани. На один из них нашейте три пуговицы разного диаметра. Во втором прорежьте соответствующие петли. Сначала покажите малышу, как надо застегивать пуговицы, комментируя следующим образом: «Большую пуговицу мы застегиваем в большую петельку, среднюю пуговицу - в среднюю петельку, а маленькую в маленькую». Затем возьмите руки малыша в свои и повторите упражнение. И только после этого предложите малышу самостоятельно попробовать застегнуть пуговицы. Не настаивайте, если малыш не захочет или у него не будет получаться. Это очень сложное упражнение и для его успешного выполнения требуется тренировка.

Трафареты.

Начинать рекомендуется с трафаретов для внутренней обводки (так как ребенку легче обводить внутри, чем снаружи) и с самых простых форм (например, круг или квадрат). Практический совет: вы можете приобрести готовые трафареты, но лучше изготовить их самим. Дело в том, что большинство стандартных трафаретов имеют маленькую толщину, и ребенку не удобно их обводить, так как карандаш все время соскальзывает. Поэтому трафареты должны быть достаточно "пухлыми". Хороший выход - вырезать их из куска линолеума.

Отвинчивание и закручивание крышек на бутылках и банках. Уже с годика можно обучать ребёнка отвинчивать и завинчивать крышки.

Переворачивание страниц в книге – ещё одно упражнение для развития мелкой моторики, которым можно заниматься уже с 1 года.

Разрывание бумаги.

Этим можно заниматься месяцев с 6-7, когда малыш уже достаточно хорошо владеет своими ручонками и способен порвать кусок бумаги. Какая весёлая забава – рвать бумагу и слушать её шелест!

Открывание и закрывание молний. Позвольте малышу одеваться самостоятельно и застёгивать молнии на своей одежде. Также полезно застёгивать кнопки, крючки и пряжки на одежде. Например, мамин бюстгальтер станет отличным пособием по застёгиванию крючков.

Рисование и раскрашивание картинок. Полезно также обводить по контуру картинки, которые нарисованы пунктиром или соединять линиями картинки из точек. Особенно хорошо для развития мелкой моторики рисование на вертикальных поверхностях: на стене, на зеркале, на специальной доске для рисования. Можно рисовать на зеркале, например, помадой или специальными мелками для рисования на любых поверхностях.

Собирание мозаик (пазлов). Чем больше мелких частей в мозаике, тем эффективнее развивается мелкая моторика. Однако для малышей до 3 лет следует подбирать мозаику из малого количества крупных частей!

Вырезание картинок из журналов, аппликаций из цветной бумаги и картона с последующим наклеиванием. Вообще манипуляции ножницами отлично развивают мелкую моторику. Так что вместо журнала с наклейками купите ребёнку цветную бумагу, картон, клей и ножницы – пусть ребёнок сам вырезает и наклеивает картинки, а не клеит готовые наклейки в журнал. Создавайте вместе с ребёнком интересные поделки из подручных материалов.

Что и как можно вырезать ножницами? Для начала научите малыша просто отрезать края у прямоугольного кусочка бумаги. А также:

- резать извилистыми линиями,
- резать кривыми линиями со множеством изломов,
- вырезать фигуры с изгибами и углами
- вырезать окружности

Идеально обучить ребёнка вырезать снежинку из белого листа бумаги. Снежинки могут быть с любыми узорами, это настоящее произведение искусства!

Игры с мелкими объектами. Например, можно насыпать в миску несколько видов круп с зёрнами разного размера и формы, фасоль, макароны, бусинки, пуговицы. Пусть ребёнок перебирает все эти предметы, ощупывает их руками. Помните, как в сказке злая мачеха заставила Золушку перебирать крупу, чтобы отделить рис от чечевицы? Так это замечательная тренировка для пальчиков! Позвольте малышу перебирать крупу и раскладывать её по баночкам или бутылкам с узким горлышком, пока ему не надоест.

Кстати, весьма полезным приобретением будет классическая хрюшка-копилка. Закладывая монеты в щель копилки, ребёнок тренирует пальчики.

Лепка – замечательное занятие для детей любого возраста. Лепить можно из чего угодно: из пластилина, глины, специальной массы для лепки, из теста. Вы готовите пирожки? Отлично, позовите с собой на кухню ребёнка и позвольте ему мять, раскатывать и разминать тесто! Дети обожают это делать, особенно когда мама хвалит их за помощь по хозяйству – ведь дети помогают лепить пирожки.

Письмо. Для маленьких детей – обучение аккуратно выписывать палочки и крючочки, для детей постарше – буквы и слова. Очень полезно выписывать буквы пальчиком прямо воздухе.

Пальчиковые игры

Суть занятия состоит в том, чтобы научить ребенка с помощью пальцев изображать какие-то предметы или живых существ. При этом все движения пальцев должны объясняться малышу. Это поможет ребенку разобраться с такими понятиями, как «сверху, снизу, правый, левый» и так далее. После того, как ребенок научится сам выполнять упражнения, можно попытаться разыграть сценки или небольшие сказки, распределив роли между собой и ребенком (например, встреча ёжика и зайчика в лесу). Вот несколько примеров таких упражнений:

Сорока

Сорока, сорока, сорока-белобока
Кашку варила, детишек кормила. *(указательным пальцем правой руки водят по ладонке левой)*
Этому дала, этому дала,
Этому дала, этому дала. *(по очереди загибают пальцы, начиная с большого)*
Этому не дала: ты воды не носил,
Дров не рубил, каши не варил -
Ничего тебе нет! *(мизинец не загибается)*

Ладушки

- Ладушки, ладушки! Где были?
- У бабушки.
- Что ели?
- Кашку.
- Что пили?
- Бражку.
Кашку поели, бражку попили. *(ребенок и взрослый ритмично хлопают в текст потешки)*
Шу-у-у...полетели!
На головку сели, петушком запели.
Ку-ка-ре-ку!
(поднимают руки вверх и опускают на голову)

Варежка

Маша варежку надела: *(сжать пальцы в кулак)*

"Ой, куда я пальчик дела?"

Нету пальчика, пропал,

В свой домишко не попал". *(все пальцы разжать, кроме большого)*

Маша варежку сняла:

"Поглядите-ка, нашла! *(разогнуть оставшийся согнутым палец)*

Ищешь, ищешь - и найдешь,

Здравствуй, пальчик, как живешь?" *(сжать пальцы в кулачок)*

Братцы

Идут четыре брата навстречу старшему.

- Здравствуй, большак - говорят.

- Здорово, Васька-указка, Гришка-сиротка,

Мишка-середка, да Крошка Тимошка.

(соединяют большой палец с другими пальцами по очереди)

Замок

На двери висит замок. *(соединить пальцы обеих рук в замок)*

Кто его открыть бы мог?

(пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны)

Постучали,

(не расцепляя пальцы, постучать ладонями друг о друга)

Покрутили, *(покрутить сцепленные руки в запястьях)*

Потянули

(пальцы сцеплены в замок, руки тянутся в разные стороны)

И открыли. *(расцепить пальцы)*

«Пальчики».

В этой игре нужно перечислять свои действия, приставляя кончик большого пальца к каждому последующему на той же руке.

Предварительно делается лёгкий массаж кистей рук. Приём массажа — растирание. Количество повторов — 2-3. Приём массажа — растирание.

Количество повторов — 2-3 для каждого пальчика.

Пальчик, пальчик,

Где ж ты был?

С этим братом в лес ходил,

С этим братом суп варил,

С этим братом кашку ел,

С этим песенки я пел.



«Белочка».

Предварительно — массаж кистей рук. Приём массажа — растирание. Количество повторов — 2-3. Приём массажа — растирание. Количество повторов — 2-3 для каждого пальчика. Водить по ладони указательным пальцем и затем загибать пальцы на каждое перечисляемое действие.

Белка на тележке
Раздаёт орешки
Лисе-сестричке,
Птичке-синичке,
Медведю толстопятому
Зайчику усатому.

«Пальцы-пальчики».

Предварительно делается лёгкий массаж кистей рук. Приём массажа — растирание. Количество повторов — 2-3. Приём массажа — растирание. Количество повторов — 2-3 для каждого пальчика. Начинать с разгибания кулака по мере перечисления пальцев, а во второй половине текста наоборот, сгибать. В конце резко выпрямить все сразу.

Большой палец — дедушка
Указательный — бабушка,
Средний — папа,
Безымянный — мама,
А мизинец — я, вот и вся семья!
Сгибаем пальцы:
Дедушка хочет спать,
Бабушка легла в кровать,
Задремал уже и папа,
Крепко спит уже и мама
Тихо-тихо, не шуми,
Никого не разбуди!
Утром встать каждый рад
И идти в детский сад.

«Собираем грибы».

Предварительно делается лёгкий массаж кистей рук. Приём массажа — растирание. Количество повторов — 2-3. Приём массажа — растирание. Количество повторов — 2-3 для каждого пальчика. Затем загибать пальцы от мизинца

Один, два, три, четыре, пять
Мы идём грибы искать
Этот палец в лес ушёл,
Тот под ёлкой гриб нашёл,
Этот мыть и чистить стал
Этот съел и растолстел.

«Мы делили апельсин».

Предварительный массаж кистей, приём массажа — поглаживание, 2-3 повтора, приём массажа — растирание — 2-3 повтора для каждого пальца. Затем разгибать по одному пальцы, сжатые в кулак от мизинца:

Мы делили апельсин
Много нас, а он один.
Эта долька для ежа,
Эта долька для ужа,
Эта долька для котят,
Эта долька для утят,
Эта долька для бобра,
А для волка — кожура!

«Ну-ка пальцы, за работу!» - разгибать по одному пальцы из кулака при помощи пальцев другой руки.

Предварительный массаж кистей, приём массажа — поглаживание, 2-3 повтора, приём массажа — растирание — 2-3 повтора для каждого пальца.

Ну-ка, пальцы, за работу!
Ведь работать всем охота.
Большой пойдёт дрова рубить,
Указательный — печь топить,
Средний — воду таскать,
Безымянный — хлеб выпекать,
А мизинцу — петь-плясать,
Да других развлекать.

«Белые цветы».

Предварительный массаж кистей, приём массажа — поглаживание, 2-3 повтора, приём массажа — растирание — 2-3 повтора для каждого пальца. Сложить ладони в форме бутона тюльпана и выполнять действия, как в стихотворении:

Эти белые цветки
Все раскрыли лепестки (раскрыть цветок и качать им)
Ветер обдувает
И цветы качает (сделать обратно бутон),
Эти белые цветки
Закрывают лепестки (качать «бутоном»)
И засыпают-
Головками кивают.