

Развитие мелкой моторики у детей

Пользоваться ложкой, застегивать пуговицы, завязывать шнурки — все это результат развития мелкой моторики у детей. Рассказываем, почему важно обращать на это внимание и какие упражнения сделают детские руки ловкими и умелыми

Что такое мелкая моторика

Под мелкой моторикой понимают способность выполнять точно и уверенно мелкие движения пальцами рук и ног. Сюда относят множество самых разных движений: захват небольших объектов, вкладывание предметов один в другой, вязание, рисование, лепку. Для моторных навыков детей часто используют более простой термин «ловкость». Недостаточное развитие этого навыка приводит к тому, что ребенок не справляется с самообслуживанием, имеет проблемы в общении со сверстниками и отстает в развитии. Полезные факты о развитии мелкой моторики

Как происходит развитие мелкой моторики	Вначале дети учатся хватать, потом — перекладывать из руки в руку. К трем годам движения детских пальцев становятся похожи на движения взрослого человека.
Что чувствуют пальцы	Благодаря сенсорным возможностям пальцев, человек может определить форму, вес, температуру, твердость, мягкость и шероховатость предметов.
От чего зависит развитие мелкой моторики	От зрения, мышления, кинетической или двигательной памяти.
На что влияет мелкая моторика	На уровень развития психических процессов и речи.
Когда нарушается мелкая моторика	При органических поражениях головного мозга, ДЦП, травмах конечностях, болезнях зрения, аутизме и других проблемах со здоровьем.

11+ способов развития мелкой моторики

Пошаговая инструкция для детей 1-2 лет

С началом ходьбы дети начинают осознавать положение и перемещение собственного тела в пространстве. Движения рук выполняются под контролем зрения. В этом возрасте малыши любят дотягиваться до предметов, активно хватают их ладонью, а потом начинают захватывать пальцами. К двум годам ребенок осваивает так называемый пинцетный захват, рисует, держит ложку и кисточку. Вот что ему поможет.

Чистить вареное яйцо

Маленькие дети очень любят складывать и выкладывать предметы. Чтобы развить щипковый, или пинцетный захват, научите малыша чистить вареное яйцо. Кроха может не

сразу понять, что от него хотят, но если предложить ему складывать скорлупки в небольшое блюдце, он заинтересуется и начнет с энтузиазмом выполнять нужные действия.

Класть монеты в копилку

Купите открывающуюся копилку. Пусть ребенок вкладывает в щель монеты или пуговицы. Такую игру нужно проводить только в присутствии взрослого, чтобы любознательный непоседа не проглотил мелкие предметы.

Бизиборд

Обучающая игрушка, сделанная по методике знаменитого педагога Марии Монтессори, имеет привлекательный вид и открывает массу возможностей для маленьких ручек. Развивающие игровые центры могут иметь вид коврика, доски, книжки или куба с липучками, шнурками, переключателями, молниями, шнуровкой и тканями разной фактуры.

Доставать из крупы мелкие предметы

Насыпьте в контейнер пшено или рис и положите туда игральные кубики, болтики, монеты и другие небольшие предметы. Ребенку будет интересно «находить» и вынимать их пальцами.

Пошаговая инструкция для детей 2-3 лет

В младшем дошкольном возрасте поведение еще носит произвольный характер, однако дети уже сознательно отказываются от помощи взрослых. Малыши пробуют самостоятельно одеваться и раздеваться, умываться, застегивать пуговицы, рисовать карандашом и пользоваться столовыми приборами. Происходит резкий скачок в интеллектуальном развитии. Ребенок активно сопровождает любые свои действия речью.

Игры с нанизыванием

Крохотные пальчики быстро станут умелыми, если малыш научится нанизывать на шнурок крупные бусины, пуговицы или полые макароны.

Помощь на кухне

Мелкую моторику развивают не только игры, но и полезная работа по дому. Попросите ребенка протереть кухонный стол тряпкой, очистить бананы и мандарины от кожуры, взбить вилкой или венчиком яйца для омлета, посолить салат, разложить яйца в лоток, вымыть чашку, тарелку, ложку и вытереть посуду полотенцем.

Аппликации

В этом возрасте ребенка интересует процесс, а не результат. Детей радует наклеивание коллажей из цветной бумаги, вырезок из журналов, круп, макарон и ваты. Хорошо развивают мелкую моторику насыпные аппликации. Для их изготовления участок будущего шедевра намазывают клеем ПВА, и ребенок насыпает в пределах контура кусочки травы, ткани, бумаги, пенопласт или крупу. Можно делать забавные обрывные аппликации. Взрослый нарежет бумагу длинными полосами, а ребенок рвет ее на

одинаковые кусочки. Потом они вместе приклеивают обрывки на лист, создавая неповторимый образ.

Рисование пальчиками

Научите малыша рисовать пальцами. Яркие пятна, оставленные руками, доставляют много удовольствия, а картины получаются ничуть не хуже, чем нарисованные кистью.

Пошаговая инструкция для детей 4-5 лет

Дошкольники этого возраста любят задавать много вопросов обо всем, что они видят. Дети используют более сложные движения, развиваются ловкость и координация движений. Ребенок пытается рисовать круги и линии, учится резать ножницами бумагу, свободно снимает и надевает просторную одежду.

Игры с пинцетом

С помощью пинцета ребенок вынимает мелкие пуговицы из миски и раскладывает их по цвету.

Скручивание лент

Предложите непоседе скрутить пальцами длинную атласную ленту. Чтобы это было легче сделать, на один конец нужно закрепить палочку от мороженого.

Сюжетная лепка

Дети 4-5 лет живут в мире сказок. Им интересно лепить из пластилина животных, любимую игрушку и сказочных персонажей. Для лепки выбирайте материал, который легко разминается, не липнет к детским ладошки и не высыхает.

Пересыпание и переливание

Пересыпание крупы из банки в банку развивает мускульную координацию рук. Когда ребенок научится это делать аккуратно, можно переходить к переливанию воды из стакана в стакан.

Крышечки

Дети любят манипуляции, поэтому с радостью откручивают и закручивают крышки от банок разных размеров, бутылок и пузырьков.

Пошаговая инструкция для детей 6-7 лет

Старшие дошкольники умеют самостоятельно обуваться, одеваться, застегивать пуговицы, молнии и завязывать шнурки. Они выполняют много действий, которые требуют согласованных действий обеих рук. Моторные навыки становятся более разнообразными, сложными, происходит ускоренный рост умственного развития.

Графические умения

Перед поступлением в школу важно помочь будущим первоклассникам подготовить руку к письму. В 6-7 лет полезно раскрашивать по тонкому контуру, с мелкими деталями, стараясь не выходить за пределы. Хорошо, если ребенок освоит обведение фигур по пунктиру, научиться проводить ровные линии в «коридоре» и графическом лабиринте, дорисовывать симметричные изображения. Научите его копировать фигуры на листе в клетку и чистом листе бумаги, штриховать в разных направлениях и тонировать – нажимать на карандаш с разным усилием, чтобы получались тоны разной насыщенности.

Лепка из разных материалов

Для тренировки кистей рук можно использовать самые разные материалы – пластилин, соленое тесто, глину. Прекрасное творческое занятие – создание пластилиновых картин, когда маленький скульптор размазывает пластилин по картону и создает образ, который подсказывает ему фантазия.

Конструирование и моделирование

Мелкую моторику и пространственное мышление развивают металлические, магнитные, пластмассовые и деревянные конструкторы. Сделать более ловкими пальцы помогают игрушечные и взрослые инструменты — отвертка, молоток и пассатижи.

Рукоделие

Девочек стоит научить вязанию, вышивке и шитью. Впрочем, ничего странного, если эти занятия заинтересуют и мальчика – пусть попробует. Чем больше разнообразных навыков приобретет ребенок, тем богаче будет его кругозор.

Как развивать мелкую моторику у детей с ОВЗ

Дети с ограниченными возможностями здоровья могут иметь нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, психического развития или страдают сразу несколькими недугами. При любой проблеме со здоровьем и детском аутизме развитие мелкой моторики приобретает особое значение. Моторная ловкость не только развивает психические функции, но значительно облегчает повседневную жизнь ребенка-инвалида, помогает ему овладеть навыками письма, рисования и ручного труда. Подбор упражнений и занятий зависит от конкретного заболевания и регуляции мышечного тонуса.

Манипуляции со шнурками и пуговицами

У детей с ОВЗ, как правило, небольшой опыт практической деятельности. Шнуровка и застегивание пуговиц помогут ребенку не только разработать пальчики, но научат простейшему самообслуживанию. Он сможет сам одеваться, шнуровать ботинки. Учиться полезным навыкам можно на обычных предметах одежды, обуви и на игрушках.

Шнуровка обуви поможет ребенку не только разработать пальчики, но и научит простейшему навыку самообслуживания. Фото: pixabay.com

Игры с прищепками

Бельевые прищепки отлично подходят для тренировки пальцев, ладоней, повышения тактильной чувствительности, конструирования и сюжетных игр. Предложите ребенку построить из прищепок и кусков цветного картона солнышко с лучами, хвост у лисы, ушки

у зайчика, листья у дерева, перья на хвосте павлина, лепестки цветов, щупальца у осьминога. Прицепляя прищепки на подушечки пальцев, их можно использовать для полезного массажа и самомассажа.

Су-джок терапия

Одна из эффективных методик восточной медицины была разработана в 1986 году профессором из Южной Кореи Пак Чжэ Ву. В переводе с корейского «су» — «кисть», а «джок» — «стопа». Именно на кистях и стопах располагается множество высокоактивных точек, которые в Корее называют точками соответствия. Су-джок терапия, или специальный массаж акупунктурных точек с помощью шарика и эластичного кольца стимулирует речевые зоны, нормализует мышечный тонус, синхронизирует работу обоих полушарий мозга и развивает тактильную чувствительность.