



«Что такое мелкая моторика и почему важно ее развивать»



Мелкая моторика – комплекс скоординированных действий, направленных на точное выполнение мелких движений пальцами и кистями рук и ног.

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий.

Как же лучше развивать мелкую моторику?

Можно делать массаж пальчиков и кистей рук малыша, давать перебирать ему крупные, а затем более мелкие предметы – пуговицы, бусины, крупы. Хорошим помощником в развитие мелкой моторике станут различные развивающие игрушки, которые родители могут сделать сами.



Гимнастика для пальцев рук (по Н.П. Бутовой)

- Поставить руки на стол, вращать кисти рук в разных направлениях.
- Сложить ладони и разводить пальцы рук.
- Сомкнуть пальцы рук, вращать большие пальцы один вокруг другого.
- Выпрямить ладони, указательным пальцем одной руки надавливать на первую фалангу пальцев другой руки, поднимая и опуская их.
- С силой сжимать по очереди пальцы левой и правой руки.
- По очереди вращать в разные стороны пальцы рук.
- Медленное и плавное сжатие вытянутых пальцев рук в кулак; темп упражнения постепенно увеличивается до максимального, потом вновь снижается.
- Постукивание согнутыми пальцами рук по столу, вначале совместное, а в дальнейшем – каждым пальцем в отдельности.
- Быстрое поочередное загибание пальцев одной руки указательным пальцем другой руки.
- Вытянуть руки, слегка потрясти кистями, размять кисть одной руки пальцами другой руки.



Тонкую моторику рук развивают также следующие виды деятельности:



- плетение;
- лепка (из пластилина, глины);
- нанизывание на нитку бусин, бисероплетение;
- различные игры – шнуровки;
- конструкторы (чем старше ребенок, тем мельче должны быть детали конструктора);
- мозаики;
- вырезание из бумаги и картона;
- вырисовывание различных узоров;

Для формирования тонких движений пальцев рук могут быть использованы игры с пальчиками, сопровождаемые чтением народных стихов:



«Сидит белка...»

Сидит белка на тележке,

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,

Воробью, синичке,

Мишке толстопятому,

Заиньке усатому.

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

«Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики
(пальцы рук соединяются в "замок").

Мы с тобой подружим маленькие пальчики
(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).

Раз, два, три, четыре, пять

(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев),

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать

(руки вниз, встряхнуть кистями).



«Кольцо»

Кончик большого пальца правой руки поочередно касается кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца; то же упражнение выполнять пальцами левой руки; те же движения производить одновременно пальцами правой и левой руки.

«Пальцы здороваются»

Соединить пальцы обеих рук "домиком". Кончики пальцев по очереди хлопают друг по другу, здороваются большой с большим, затем указательный с указательным и т.д.

«Дом и ворота»

На поляне дом стоит ("дом"),

Ну а к дому путь закрыт ("ворота").

Мы ворота открываем (ладони разворачиваются параллельно друг другу),

В этот домик приглашаем ("дом").

