

О мелкой моторике в последнее время написано немало книг и пособий. И это не случайно.

Ученые пришли к выводу, что формирование устной речи ребенка начинается тогда, когда движения пальцев рук достигают достаточной точности. Другими словами, формирование речи совершается под влиянием импульсов, идущих от рук. Это важно и при своевременном речевом развитии, и – особенно – в тех случаях, когда это развитие нарушено.

Кроме того, доказано, что и мысль, и глаза ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследований показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение письмом и рядом других учебных и трудовых навыков. Психологи утверждают, что упражнения для пальцев рук развивают мыслительную деятельность, память, внимание ребенка.

Тренировать пальцы рук можно уже с 6-месячного возраста. Простейший метод – массаж: поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью. Можно использовать и простейшие упражнения: брать каждый пальчик ребенка по отдельности, сгибать и разгибать его. Упражнение обеих рук проводить 2-3 минуты ежедневно. При такой тренировке речевые области будут формироваться в обоих полушариях мозга. С 10-месячного возраста можно давать малышу перебирать сначала крупные и яркие предметы, затем более мелкие.

Самомассаж рук является одним из видов пассивной гимнастики. Массаж оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышает тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы под влиянием массажа восстанавливается быстрее, чем при полном покое. При систематическом проведении массажа улучшаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении всех систем и органов. Существуют следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения.

В комплекс входят упражнения трех видов: самомассаж тыльной стороны кистей рук, самомассажа ладоней, самомассаж пальцев рук.

Еще раз можно убедиться в уникальности и мудрости опыта наших предков. Задолго до открытия учеными взаимосвязи руки и речи они придумали и передавали из одного поколения в другое народные потешки: «**Сорока-белобочка**», «**Мальчик-пальчик**», «**Ладушки-ладушки**» и другие.

У детей, поступающих в первый класс, еще недостаточно развиты мышцы кисти руки, координация движений пальцев, предплечья и плечевой части пишущей руки. Поэтому в подготовительный период очень важно использовать ряд упражнений, которые постепенно готовили руку ребенка к письму.

Простой и эффективный способ подготовки руки к письму – книжки – раскраски. Раскрашивая любимые картинки, ребенок учится держать в руке карандаш, использует силу нажима. Это занятие тренирует мелкие мышцы руки, делает ее движения сильными и координированными. Рекомендуется пользоваться цветными карандашами, а не фломастерами.

Можно предложить ребенку копировать понравившиеся рисунки на прозрачную бумагу. Очень полезны орнаменты и узоры, так как в них присутствует большое количество изогнутых линий, что является хорошей подготовкой руки ребенка к написанию прописных букв.

Нельзя забывать о регулярных занятиях с пластилином или глиной. Разминая, вылепливая пальчиками фигурки из этого материала, ребенок укрепляет и развивает мелкие мышцы пальцев

Существует интересный способ развития пальцев руки – отщипывание. От листа бумаги дети кончиками пальцев отщипывают клочки и создают своего рода аппликацию.

Кроме того, можно порекомендовать нанизывание бус на нитку, застегивание и расстегивание пуговиц, кнопок, крючков, пальчиковые игры, игры с крупами и другие.

Вы можете спокойно заниматься своими домашними делами и просто читать стишки, а малыш будет выполнять упражнения сам. Дети любят, когда им дают задание, а потом хвалят за успехи. Самый главный совет – не переусердствуйте. Пусть количество игр определяет сам малыш, а вот за качество отвечает уже взрослый.

Правило № 1. Подбирайте игры, которые малышу окажутся по силам. Сначала покажите все действия с пальчиками, а потом предложите повторить. Терпеливо помогайте крохе ставить пальчики как положено. Если не получается – упростите игру, проработайте каждый этап отдельно.

* **Цап – царап.** Ребенок кладет свою ладонь поверх вашей. Мама размеренно читает стишок, а малыш слушает и внимательно следит за ее движениями. В нужный момент – на слове «цап – царап» - кроха отдергивает руку, чтоб его пальчик не попался.

По ладошке, по дорожке ходит маленькая кошка,
В маленькие лапки спрятала царапки.
Если вдруг захочет – коготки поточит.
Цап – царап!

Затем в игру вступает другая рука. Когда ребенок хорошо освоит последовательность и правила движений, можете поменяться с ним ролями.

Варианты:

- * Малыш ловит не пальчик вашей руки, а всю кисть.
- * Можно просто проводить рукой по мизинчику, потом по безымянному пальцу и т.д. и сгибать их к ладошке, а потом разгибать.
- * Пальчики одной руки «царапают» ладонь другой.
- * Пальчики обеих рук сразу малыш ставит на ваши ладони и т.д.

Правило № 2. Сопровождайте игры стихами и потешками. Их легко сочинить на ходу, сопровождая действиями, или придумать движения на подходящие стихи. Побуждайте кроху повторять за вами отдельные слова, а затем и весь текст.

* **Прыг – скок.** На ладонь левой руки поставьте пальцы правой, и наоборот.

* Поднимайте и опускайте пальцы по очереди.

Наши пальцы на ладошке пусть попрыгают немножко:

Прыг – прыг – прыг.

Наши пальцы на ладошке пусть потопают немножко:

Топ – топ – топ!

(Пальчики малыша могут прыгать все вместе или вразнобой).

* **Цветок.** Поднимите руки, сжатые кулачки приставьте друг к другу.

Растет цветок, поднимается

(выпрямляем пальцы).

Лепестки его раскрываются.

(ладони соприкасаются основаниями в виде чашечки, а десять пальчиков – лепестков стараемся развести в стороны как можно дальше, и даже слегка прогнуть).

Правило № 3. В играх обязательно должен поучаствовать каждый из десяти пальчиков малыша (все вместе или по очереди). Обратите внимание на активность безымянного пальца и мизинца (чем старше ребенок, тем больше они «ленятся» и реже участвуют в работе, нежели первые три).

* **Встречи – проводы.** Открытые ладони обеих рук поворачиваете к малышу. Он делает то же.

Машина ладошка – мамина ладошка,

Здравствуйте, ладошки!

(ладошки прижимаются друг к другу),

И до свидания!

(Ладони разошлись).

Машин пальчик – мамин пальчик. Здравсьте, пальчики!

(Соединяем кончики пальцев друг с другом).

До свиданья, пальчики!

(Разъединяем и машем ими). Или вариант сложнее:

Машино колечко – мамино колечко...

(Соединяем большой палец с указательным, потом большой и средний и т.д.). Эти упражнения ребенок постарше делает сам.

Правило № 4. Каждый пальчик малыша должен уметь двигаться не только вместе с другими, но и изолированно, сам по себе.

* **Строим дом.**

Это домик

(обе ладошки приставим друг к другу),

Это крыша

(сцепить ладони и переплести пальцы),

А труба еще повыше

(поднимать мизинчики или безымянные пальчики то на одной руке, то на другой, то на обеих вместе).

* **Зайчики.** Ставим все пальчики одной руки на ладонь другой или (для самых маленьких участников) на стол.

Вышли зайки на лужок, встали в маленький кружок

(пересчитаем заек)

Раз зайка, два зайка, три зайка, четыре зайка, пять...

Будем лапками стучать

(пальчики стучат по ладони вместе или вразнобой).

Постучали, постучали и устали.

Сели отдыхать.

(В варианте посложнее поднимаем каждый пальчик и стучим по столу).

Правило № 5. Подбирайте игры, чередуя расслабление, сжатие и растяжение кисти!

Здравствуй, пальчик дорогой,

Вот и встретились с тобой,

Иди ко мне!

(Тянет пальчик на себя или вытягивает из кулака по одному).

* **Репка.**

Репку мы сажали

(пальцами как будто рою в детской ладошке лунку),

Репку поливали

(имитируем, как льется вода из лейки),

Вырастала репка

(выпрямляем постепенно пальчики)

Хорошая репка!

(Оставьте ладони открытыми, а пальцы согните, как крючки. Крючочками своих рук беритесь за крючочки малыша и тяните – каждый в свою сторону).

Вытянуть не можем, кто же нам поможет?

Тянем – потянем, тянем – потянем! Ух!

(Расцепили руки, потрясли руками).

Внимание! В книгах по развитию мелкой моторики много упражнений на сжатие. А игр, которые позволяют расслабить ручки, почти нет. То есть нагрузка падает на одни и те же мышцы. В результате может появиться мышечный тонус пальцев.

* **Отдохнем.**

Наши пальчики проснулись,

Потянулись, потянулись...

И встряхнулись...

(выполняем эти движения)

По ладошке побежали

(по ладони одной руки бегают пальцы другой, потом наоборот),

Побежали, побежали,

Поскакали, поскакали

(изобразите эти движения)

И устали. Сели отдыхать

(Потрясти пальцами и положить кисть руки на стол или на колени).

Правило № 6. Чередуйте симметричные и несимметричные движения рук. Игры, где правая делает одно движение, а левая – другое, вводите к 5 годам.

* **Оладушки.**

Если мама месит тесто, это очень интересно

(левая рука сжата в кулачок, словно держит кастрюльку, правой делаем движения как будто месим),

Ладушки, ладушки

(хлопаем в ладони)

Что пекли? Оладушки

(правой рукой держим воображаемую сковороду, левой льем на нее тесто)

Раз – оладушек для мамы

(раскладываем оладушки по тарелкам)

Два – оладушек для...

(называем имена людей знакомых вашему малышу),

Три - ..., четыре - ...,

А Машенька дружок получает пирожок

(кроха сцепляет кисти рук)

Ой, как вкусно!

Правило № 7. Играйте часто, понемногу. В пальчиковых играх, как и везде, стоит придерживаться системы и последовательности.

Игры для детей 4 – 5 лет.

* **Кто пришел?** Тренировка для пальчиков, развития речи и внимания.

Сядьте напротив малыша и сожмите свои руки в замок. Мама произносит: «Гусь летает» – и выпрямляет указательный палец левой руки. Малыш в ответ: «Да летает» – и повторяет вслед за вами тоже движение. Теперь очередь ребенка произнести: «Воробей летает» – и тут же выпрямить указательный палец правой руки. Мама отвечает: «Да, летает» – и повторяет движение крохи. Затем мама называет, например, утку или галку и одновременно вытягивает средний палец. Ребенок повторяет сам и называет другое летающее существо. И так продолжаем, пока не окажутся задействованы все пальчики.

Внимание! Если прозвучало то, что летать по определению не может, тогда пальчик выпрямлять нельзя. Ошибки обычно вызывают у детворы много искреннего веселья. Можно изменить условия игры, ввести какие – то ограничения, дополнения. Например, договориться называть домашних животных, обитателей морей, предметы интерьера или времена года

* **Угадай и покажи.**

По дороге кто – то скачет,

Кто ты, зайчик или мячик?

Один ребенок показывает, все остальные угадывают и повторяют.

Кухня – отличное место для игр.

На поиски клада.

Доставайте из шкафчика таз либо вместительную миску и насыпайте туда крупу (пшено, рис или гречку). Следом набросайте мелкие игрушки, монетки и т.д. А теперь покажите малышу, как интересно их искать и раскапывать. Можно поставить рядом небольшую мисочку, куда ребенок будет складывать свои «сокровища».

Разберем по крупице.

Давно ли вы рассказывали крохе сказку про Золушку? Вспомните, как мышки помогли девочке разобрать крупу, и предложите заняться тем же. Но прежде перемешайте два сорта зерен, поставьте рядом две чашки и дайте задание разложить крупу по разным чашкам. Такое занятие прекрасно развивает мелкую моторику.

Просеиваем чисто – чисто.

Перемешайте два вида крупы, например, рис и манку (в зависимости от величины отверстий в сите). Покажите сыну или дочке отдельно крупинки риса и манки, а затем спросите: «Как выбрать отсюда все рисовые зернышки? Это сделать нелегко даже такими маленькими и ловкими пальчиками, как у тебя. Но поможет сито!» Отделение одной крупы от другой похоже для ребенка на фокус, малыш достаточно долго может заниматься этим «делом». Объясните ребенку, почему так получается, насыпав в сито сначала одну крупу, а потом – другую. Пусть просеивает, а справившись с этим, пересыпает крупу в подготовленную тарелку.

Идем в магазин.

Напомните ребенку, как вы спрашиваете в магазине, какие есть овощи или фрукты? А теперь пусть малыш поинтересуется этим у «продавца», сам выберет продукты, взвесит, например, кухонным безменом, расплатится и получит сдачу... Пусть называет все предметы и распределяет – овощи отдельно, крупу – отдельно и т.д. Учтите, что обобщающие понятия даются ребенку намного сложнее.

Можно расширять сферу познаний. Например, покупая посуду, разучивать «размер», «цвет» и «форму», сравнивать один предмет с другим, ощупывать их.

Учимся пересыпать.

Поставьте перед ребенком две чашки: слева – полную, с крупой, а справа – пустую. Обе чашки должны быть сухими. Вначале, буквально взяв кроху за руку, покажите ему, как набрать неполную ложку крупы, дождаться, чтобы она перестала сыпаться с ложки. Затем плавно перенесите ложку к чашке, стоящей справа, и над ней опрокиньте груз.

Мельник и пекарь. Для этой игры понадобится мука и крахмал. Если боитесь запорошить всю кухню, устройте ребенка в ванной, где потом все легко убрать. В муку можно добавлять воду и наблюдать, как она превращается во что – то новое.

Тили – тили тесто.

Рецепт его приготовления прост. Возьмите муку, соль, воду, немного растительного масла (можно добавить краску или пищевой краситель) и все хорошо размешайте. Предупредите малыша, что тесто понадобится вам для лепки. Впрочем, съесть такое «угощение» вряд ли захочется – очень соленое, зато оно

хорошо мнется, послушно, фигурки из него быстро застывают. Потом их можно еще и раскрашивать. Из такого теста не только хорошо лепить, но и вырезать ножиком или с помощью специальных формочек, делать фигурки. Украшать макаронами, зернышками, пуговицами, ракушками и т.д.

Рисуют все.

Насыпьте в один из ящиков в кухонном шкафу слой манки. Открыв его, ребенок захочет нарисовать что – то пальчиком или написать буквы. Если ящик легонько встряхнуть, то снова будет чистый «лист».

Помассируем руки с помощью грецкого ореха.

Расскажите крохе сказку про орех, как он свалился с дерева от ветра (пусть малыш подует, изображая ветер, тем самым тренируя долгий выдох). Потом наш герой встретил детишек, и те с удовольствием стали с ним играть. Они прятали орех в кулачке и находили его там (кулачек сжимается и разжимается), катали на карусели (одной ладонью с усилием движем по другой по кругу), спускали с горки (рука прижата к столу тыльной стороной ладони, образуя горку, другой рукой катим орешек от кончиков пальцев к запястью и обратно). Потом орех катают по ковру ладошкой вперед и назад, как машинку. Прodelываем все одной рукой и другой. Орешку все эти игры очень нравятся, а в самом конце он решает нырнуть в «бассейн», который вместо воды наполнен ...горохом. Найти нашего ныряльщика в миске с горохом непросто. Но пока он играет с нами в прятки, ребенок массирует пальчики.

В комнате или детском уголке.

Просто рисуем.

- * Если малышу надоели карандаши, предложите ему мелки или краски.
- * Очень увлекательное занятие – раскрашивать какие – то вещицы (из того же теста) либо наносить изображение прямо на стену в специально отведенном месте (можно приколоть на стену лист ватмана или обоев). Либо купите крохе специальные краски для рисования руками – они очень нравятся всем детям.
- * Расскажите юному художнику про волшебные свойства красок, покажите, как их смешивать: синий и желтый дают зеленый, красный и синий – фиолетовый, красный и желтый – оранжевый.
- * Приготовьте несколько стаканчиков (лучше прозрачные и разного объема) и наполните их водой. Возьмите краски на кончике кисти и добавляйте в один из стаканчиков. Наблюдайте за красивыми разводами («цветочками»), которые появляются на воде. Переливайте цветную водичку из стаканчика в стаканчик, смешивая цвета.
- * Научите делать ребенка отпечатки (штампы, печати). Сначала пальчиком, ладошкой или ступней, а затем – кубиком, стаканчиком, катушкой, листочком и т.д. можно купить и специальный набор или вырезать картинку на ластике (это уже почти гравюра).

Зарядка для пальчиков.

* Поочередно пригибаем пальчики к ладошке (если кроха не может, помогите ему): Этот пальчик хочет спать, этот пальчик лег в кровать, этот пальчик прикорнул, этот пальчик уж уснул. Встали пальчики – Ура! Всем гулять идти пора!

* Разгибаем пальчики, потом энергично шевелим ими:

Ну – ка, братцы, за работу, покажи свою охоту:

«Большаку дрова рубить, печи все тебе топить,

А тебе воду носить, а тебе обед варить,

А тебе посуду мыть».

А потом всем песни петь, песни петь да плясать,

Нашу Машу забавлять.

* Большим пальцем касаемся кончиков других:

Я здороваюсь везде – дома и на улице.

Даже «здравствуй» говорю я соседской курице.

• Указательный и средний пальцы «ходят» по столу»

«Топ – топ – топ! – топают ножки.

Маша ходит по дорожке».