

Мелкая моторика: Что? Когда? и Как?



Журнал для родителей

*Составила учитель-логопед
Машук И. А.
Сентябрь 2022 года*

Содержание

Мелкая моторика, что это?З

| | |
|---|----|
| Когда начинать развитие мелкой (тонкой) моторики рук? | 5 |
| Почему так важно для детей развитие тонкой моторики рук? | 6 |
| Какие нормы развития мелкой моторики должны быть у детей? | 7 |
| Как определить уровень развития мелкой моторики? | 8 |
| Как развивать мелкую моторику? | 10 |
| Как можно развивать мелкую моторику дома в быту? | 12 |
| Как можно сделать занимательную игру своими руками? | 14 |



Мелкая моторика, что это?

Уровень развития мышц руки и способность манипулировать мелкими предметами, управлять своими пальцами, совершать точные движения называется мелкой моторикой.

Поэтому развитие мелкой моторики способствует развитию всех интеллектуальных функций, а также подготавливает руку к письму.

Научно установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Наблюдается также следующая закономерность: если развитие движений пальцев рук соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы, если же развитие движений пальцев отстаёт, то задерживается и речевое развитие, хотя общая моторика при этом может быть нормальной и даже выше нормы.

У детей, имеющих недоразвитие речи, отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также недостаточная подвижность



пальцев рук, т. к. это тесно связано с речевой функцией.

Движения руки человека формируются в процессе воспитания и обучения как результат ассоциативных связей, возникающих при работе зрительного, слухового и речедвигательного анализаторов.

Высокий уровень развития мелкой моторики свидетельствует о функциональной зрелости коры головного мозга и о психологической готовности ребенка к школе.

Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок достигает

хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребёнка к рисованию, а в



дальнейшем и к письму. Кисти рук приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений.

Сначала развиваются тонкие движения пальцев рук, затем появляется артикуляция слогов; всё последующее совершенствование речевых реакций стоит в прямой зависимости от степени тренировки движений пальцев

Таким образом, есть все основания рассматривать кисть руки как орган речи — такой же, как и артикуляционный аппарат.

**«Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли»
В.А. Сухомлинский**

Когда начинать развитие мелкой (тонкой) моторики рук?

Начинать работу по развитию мелкой моторики нужно с самого раннего возраста до пенсии! И это не шутка: ведь ловкость рук можно развить как у младенца (например, предлагая ему потрогать игрушки разной формы и текстуры), так и у взрослого человека. Например, лепить из глины или пластилина полезно музыкантам, хирургам, массажистам... Но особенно это важно для художников, которые хотят сделать свои рисунки более аккуратными, а линии — ровными.

Уже грудному младенцу можно массировать пальчики (пальчиковая гимнастика), воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга.

В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д.



Ближе к трем годам ребенку уже интересно рисовать и лепить: он теперь не просто балуется, а пытается сделать «нечто». И «чудесный цветочек» может вполне оказаться похожим на бабку-Ёжку. Но главное, работая с пластилином и красками, ребенок учится координировать свои движения и планировать.

Дошкольник и младший школьник уже многое умеет, может как фантазировать, так и создавать что-то по образцу. Теперь он может совмещать несколько видов творчества одновременно.

И, конечно, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму.

Почему так важно для детей развитие тонкой моторики рук?

Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь.

Пальчиковая гимнастика:

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Помогает развивать речь ребенка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга;
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- Снимает тревожность.

Неподготовленность к письму, недостаточность движений ручной моторики может вызывать негативное отношение к обучению в школе уже на самых первых этапах. Вот почему работа по развитию мелкой моторики является важной составляющей обучения ребенка. В дошкольном возрасте важна работа именно по подготовке к письму, а не само письмо.

Игры и упражнения на развитие мелкой моторики оказывают стимулирующее влияние на развитие речи. Они являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия ее с нижележащими структурами.



Какие нормы развития мелкой моторики должны быть у детей?

От 3 до 4 лет

Бросает мяч через голову. Хватает катящийся мяч, спускается вниз по лестнице, используя попеременно ту или другую ногу. Прыгает на одной ноге. Стоит на одной ноге в течение 10 сек. Прыгает на двух ногах, произвольно ходит на носочках. Сохраняет равновесие при качании на качелях. Держит карандаш пальцами. Собирает и строит из 9 кубиков. Бросает предметы вверх, берёт мелкие предметы (крошки, бисеринки, песчинки) кончиками большого и указательного пальцев. Повторяет простейшие рисунки (геометрические фигуры) с образца.

От 4 до 5 лет

Рисует прямые горизонтальные и вертикальные линии, раскрашивает простые формы. Копирует заглавные печатные буквы. Рисует простой дом (квадрат и крыша), человека (2–3 части тела). Складывает бумагу более чем 1 раз. Нанизывает бусины средней величины на толстую леску или проволоку. Определяет предметы в мешке на ощупь. Прыгает на одной ноге, попеременно на одной и другой ноге, ходит по бревну. Подбрасывает вверх мяч и ловит его двумя руками. Лепит из пластилина, шнурует ботинки.

От 5 до 6 лет

Хорошо прыгает, бегают, прыгает через веревочку, прыгает попеременно на одной и другой ноге, бегают на носках. Катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Прыгает на одной ноге, ловит брошенный ему предмет, произвольно ходит на пятках. Копирует сложные рисунки, буквы (при копировании может делать зеркальное отображение, это норма до 8 лет)

От 6 до 7 лет

Полностью владеет мелкой моторикой, может выполнять сложные движения (завязывание шнурков, игра на клавишном или струнном инструменте, заплетание кос, штопка и т.п.) и так же полностью владеет крупной моторикой.

Как определить уровень развития мелкой моторики?

Для проведения теста необходимы: лист бумаги и карандаш или ручка. Посадите ребенка за стол, положите перед ним лист бумаги и попросите положить руки так, чтобы на нем свободно разместились обе ладони с разведенными пальцами.

После этого обведите кисти рук ребенка карандашом или ручкой. Посмотрите, что получилось. Потом снова попросите положить руки на бумагу так, чтобы они совпадали с контурами. После этого объясните суть задания: «Сейчас мы с тобой поиграем. Я буду показывать тебе пальчики на твоей руке, а ты будешь поднимать только тот пальчик, который я покажу. Другие пальцы поднимать не надо». Убедившись, что ребенок правильно понял задание, начинайте.

В случайном порядке указывайте ребенку палец, который он должен поднять, прикасаясь к нему карандашом: «Этот пальчик. Теперь этот...» Начинать нужно с правой руки.

Для того, чтобы исключить угадывание, указывать пальцы следует в такой последовательности: 5 – 1 – 2 – 4 – 3 (1 – большой палец, 5 – мизинец). Затем испытание проводится на левой руке, потом снова на правой и на левой. Таким образом проба проводится на каждой руке дважды.

При выполнении «нужного» движения указанного пальца, могут появляться «ненужные» движения других пальцев. Это происходит непроизвольно.

Эти «лишние» движения называются синкинезиями. Синкинезии возникают в результате недостаточной дифференцированности движений, когда при совершении требуемого действия включаются ненужные для его



выполнения мышцы. Наличие синкинезий отмечают стрелочками (от «нужного» к «ненужному» пальцу).

Результаты теста на развитие мелкой моторики рук обрабатывают следующим образом:

1) подсчитывают среднее по двум пробам количество синкинезий на каждой руке. Для этого считают количество стрелочек для каждой руки и делят полученное число на 2.

2) полученные по каждой руке результаты складывают.

Обратить внимание на какой руке меньшее количество синкинезий (для этой руки дифференциация двигательной системы развита лучше) – данная рука будет ведущей при письме.

| Возраст ребенка | Среднее количество синкинезий по двум пробам |
|------------------------|---|
| 6 лет | 9 |
| 7 лет | 6 |
| 8 лет | 5 |
| 9 лет | |



Как развивать мелкую моторику?

«Пальчиковая гимнастика» методика «SCHOOL»

1. Массаж пальчиков. Ребенок сам или с помощью взрослого делает массаж каждого пальчика левой и правой руки, начиная с кончиков пальцев через поглаживающие движения, растирающие движения, круговые движения. Повторять массаж (самомассаж) пальчиков обеих рук в течение 1-2 минут, заканчивать поглаживающими движениями. Массаж пальчиков проводится в начале, середине (при возникновении усталости) и в конце работы.

Массаж ведущей руки делается чаще.

2. «Приветствие футболистов»: Дотронуться до каждого пальчика – «члена команды» и поздороваться: «Здравствуй! Здравствуй!». Ребенок последовательно, в нарастающем темпе, соединяет большой палец руки с указательным, средним, безымянным, мизинцем и обратно. Упражнение повторять около 5 раз.

3. «Волны»: ребенок пытается сделать «волны» кистями рук (как «умирающий лебедь»). Повторить обеими руками 2–3 раза.

4. «Крестики–нолики»: ребенок поочередно делает «крестики» из указательного и среднего, безымянного пальца и мизинца, а затем повторяет упражнение 2 для этих же пальцев.

5. «Колокольчики»: ребенок в течение 30 –60 секунд потряхивает кистями рук.

6. Упражнение «змейка»: ребенок пытается дотронуться кончиками указательного, среднего и остальных пальчиков в отдельности то до основания этого же пальчика, то как можно дальше до ладони. Повторить упражнение обеих рук 3–4 раза.

7. «Музыка»: ребенок совершает волнообразные движения (вверх–вниз) всеми пальцами руки так, как будто играет на фортепиано. Повторить упражнение обеими руками 3–4 раза.

8. «Ножницы»: ребенок пытается соединить пальчики парами и развести пары как можно дальше. Повторить 5 раз. Затем ребенок пытается отвести указательный пальчик от остальных, крепко сжатых. Повторить 5 раз.

9. «Круги»: ребенок пытается рисовать «круги» в воздухе каждым пальчиком обеих рук. Повторить 5 раз.

10. Повторение упражнений 3, 5, затем – массаж. При возможности можно провести игру «театр теней». После проведения пальчиковой гимнастики можно поиграть с ребенком, обучив его изображать из рук различные персонажи теневого театра (собаку, утку, лань). Для этой игры удобно использовать фильмоскоп (без пленки).

Пальчиковую гимнастику желательно проводить каждый день, обязательно до и после выполнения упражнений по штриховке и письму. Количество повторений упражнений можно уменьшить или увеличить в зависимости от желания ребенка.

Так же, в любую свободную минутку можете поиграть пальчиками.

1. Ладони лежат на столе, делаем пальчики врозь, затем вместе, по команде. 7-10 раз.
2. Вытягиваем пальчики. Руки в сжать в кулачки, показываете ребенку, например два вытянутых пальца, указательный и мизинец, попросите его повторить позу.
3. Шагаем всеми пальчиками медленно по столу, вперед и быстро назад.
4. Ладони лежат на столе, по сигналу ребенок поднимает пальчики и опускает. Можете с помощью этого упражнения изучать цвета, цифры, животных. Развивается логическое мышление ребенка, способность концентрироваться. Например, когда вы называете перечень животных (заранее договоритесь, что если он услышит животное которое умеет летать, он должен поднять пальчики вверх, не отрывая ладошек, при отсутствии летающего животного ребенок не реагирует).

Поработайте с ребенком этими упражнениями в течении 2-3 месяцев. Желательно ежедневно, они не занимают много времени. Доведите все упражнения до автоматизма, затем работайте на скорость выполнения.



Как можно развивать мелкую моторику дома в быту?



Если ребенка не увлекают развивающие пособия - предложите ему настоящие дела. Вот упражнения, в которых малыш может тренировать мелкую моторику, помогая родителям и чувствуя себя нужным и почти взрослым:

1. Снимать шкурку с овощей, сваренных в мундире. Очищать крутые яйца. Чистить мандарины.
2. Разбирать расколотые грецкие орехи (ядра от скорлупок). Очищать фисташки. Отшелушивать пленку с жаренных орехов.

3. Собирать с пола соринки. Помогать собирать рассыпавшиеся по полу предметы (пуговицы, гвоздики, фасоль, бусинки).
4. Лепить из теста печенье. Лепить из марципановой массы украшения к торту.
5. Открывать почтовый ящик ключом.
6. Пытаться самостоятельно обуваться, одеваться. А так же разуваться и раздеваться. Для этого часть обуви и одежды должны быть доступны ребенку, чтобы он мог наряжаться, когда захочет. Учиться самостоятельно надевать перчатки. Пробовать зашнуровывать кроссовки.
7. Помогать сматывать нитки или веревку в клубок (О том, кто их размотал лучше умолчать)
8. Начищать обувь для всей семьи специальной губкой.
9. Вешать белье, используя прищепки (нужно натянуть веревку для ребенка).
10. Помогать родителям отвинчивать различные пробки – у канистр с водой, пены для ванн, зубной пасты и т.п.

11. Помогать перебирать крупу.
12. Закрывать задвижку на двери под раковиной.
13. Рвать, мять бумагу и набивать ей убираемую на хранение обувь.
14. Собирать на даче или в лесу ягоды.
15. Доставать что-то из узкой щели под шкафом, диваном, между мебелью.
16. Вытирать пыль, ничего не упуская.
17. Включать и выключать свет.
18. Искать край скотча. Отлеплять и прилеплять наклейки.
19. Перелистывать страницы книги.
20. Заточивать карандаши (точилкой). Стирать нарисованные каракули ластиком.

Многие дела можно предлагать малышу с полутора лет. Что-то будет получаться, что-то нет. Но, обычно, в освоении серьезных дел дети оказываются очень упорными. Стоит предупредить, что многие новоприобретенные навыки не облегчат вам жизнь. Но зато вы сможете гордиться развитым, ловким, сообразительным ребенком.



Как сделать занимательную игру своими руками?

Существует очень интересная игра "Твистер". Многие ее наверняка знают, игра хорошо развивает крупную моторику ребенка и не только. Так вот, для развития мелкой моторики я рекомендую:

"Мини-твистер".

Поле кладут на стол. Одна рука играет (меняйте руки, в начале каждой новой игры), а другая бросает кубик. Бросается сразу два кубика, на одном выпадает цвет (куда надо поставить пальчик), а на другом, какой пальчик поставить на выпавший цвет (он белый на черной руке). При выпадении всей белой ладошки, игрок выбирает любой палец. По ходу игры, остальные уже расставленных на поле пальцы не отрываются и игрок продолжает выполнять задание, занимая нужным пальчиком свободный кружочек нужного цвета.

Усложняя задачу играйте вместе, делая задания одновременно на одном поле, кто не смог занять нужную ячейку, выбывает. В случае, если нужный палец уже стоит на выпавшем кружке, вы имеете право решить оставить его или переставить на любой другой кружок такого же цвета.



