Формирование мелкой моторики рук

Мелкая моторика - это совокупность скоординированных действий человека, направленных на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами рук и ног. Достигается скоординированным функционированием нервной, мышечной и костной систем, а также, обычно, зрительной системой.

Дети с плохо развитой ручной моторикой неловко держат ложку, карандаш, не могут застегивать пуговицы, шнуровать ботинки. Им бывает трудно собрать рассыпавшиеся детали конструктора, работать с пазлами, счётными палочками, мозаикой. Они отказываются от любимых другими детьми лепки и аппликации, на занятиях в детском саду не успевают за ребятами в группе.

Таким образом, возможности познания мира этими детьми оказываются ограничены. Дети часто чувствуют себя несостоятельными в элементарных действиях, доступных сверстникам. Это влияет на эмоциональное благополучие ребенка, на его самооценку. С течением времени уровень развития сложнокоординированных движений руки у детей, имеющих речевые нарушения, оказывается недостаточным для освоения письма, возникают проблемы в школе.

Вот почему специалистам и родителям важно следить за уровнем развития общей и мелкой моторики. Например, в 3 года неправильно требовать от ребенка быстрого застегивания кнопок и молнии или подробного рисунка человека. Но в 4,5 года большинство детей уже справляется с завязыванием бантика, шнурованием ботинок и способны нарисовать человека из семи частей тела. В 2,5 года малыш строит дом из пяти кубиков, а через полгода уже может поставить десять кубиков один на другой. Тогда же он начинает разрезать ножницами веревку, бумагу, но аккуратное вырезание становится доступно только через год.

Что же необходимо делать для предупреждения недоразвития моторики? В семье работу по тренировке пальцев рук можно и нужно начинать с детьми в возрасте 6-7 месяцев. В этот период полезно делать массаж кистей рук в направлении от кончиков пальцев к запястью и упражнение: брать каждый пальчик ребенка по отдельности в свои пальцы, сгибать и разгибать его. Так нужно делать по 2-3 минуты ежедневно. С девятимесячного возраста следует давать ребенку перебирать сначала крупные, яркоокрашенные предметы, а затем более мелкие. Для этих целей хороши деревянные цветные бусы, нанизанные на резинку. Можно использовать и кольца от пирамидок.

Детям двух лет и старше для развития мелкой моторики рук будут способствовать занятия:

* изготовление бус;
* собирание пирамидок, матрешек, мозаики;
* работа с пособиями по застегиванию молний, пуговиц, кнопок, крючков различной величины;
* лепка;
* аппликация;
* штриховка;
* игра с наборами мелких фигурок (бирюлек) для развития тактильного восприятия;
* работа с дошкольными прописями.

Хорошую тренировку движений пальцев рук обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные, простые. Их можно проводить в детском саду и в семье. Пальчиковые фигуры изображают объекты окружающего мира – предметы, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе.

В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук: вырабатывают ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. Самым простым является изображение пальцами различных фигурок. Упражнения могут повторяться со сменой рук.

При помощи пальце можно инсценировать рифмованные истории, потешки. Инсценировки могут проводиться с детьми как индивидуально, так и в ходе групповых физкультминуток.

Еще одним занятием для развития мелкой моторики рук является теневая игра. Комната, в которой она проводится, должна быть затемнена.

Источник света находится на расстоянии 3-4 метров от экрана. Между экраном и источником света (посередине) производятся движения руками, от которых падает тень на освещенный экран. Тень от руки должна отражать только положение кисти и предплечья.

Теневая игра сопровождается короткими диалогами, сценками.

Большой эффект в теневой игре достигается благодаря изменению расстояния от руки до источника света. Это дает возможность увеличивать или уменьшать размеры теневых фигур.

Для занятий по формированию сложнокоординированных движений руки необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Поскольку развитие ручной моторики зависит от степени зрелости мозговых структур, заставлять ребенка заниматься «через силу» неэффективно. Нужно начать с тех упражнений, которые будут получаться и доставлять удовольствие.
2. Выполнение упражнений должно быть регулярным.
3. Занятия должны быть только совместными. Взрослый следит за точным выполнением движений, в противном случае результат не будет достигнут.
4. Упражнения не должны быть долгими, так как внимание и интерес быстро иссякают. До 3 лет время занятия – около 5 минут, затем можно увеличивать длительность, включать игры и другие развивающие занятия.
5. Нужно соблюдать комфортный для ребенка темп выполнения упражнений.
6. Очень важны участие и одобрение взрослого.
7. Ребенку всегда предлагается инструкция. Нельзя заменять её рисунком или ручным образцом выполнения. Необходимо показывать образец, объясняя.
8. Повторение инструкций, а также проговаривание действий во время упражнения облегчает работу ребенка.