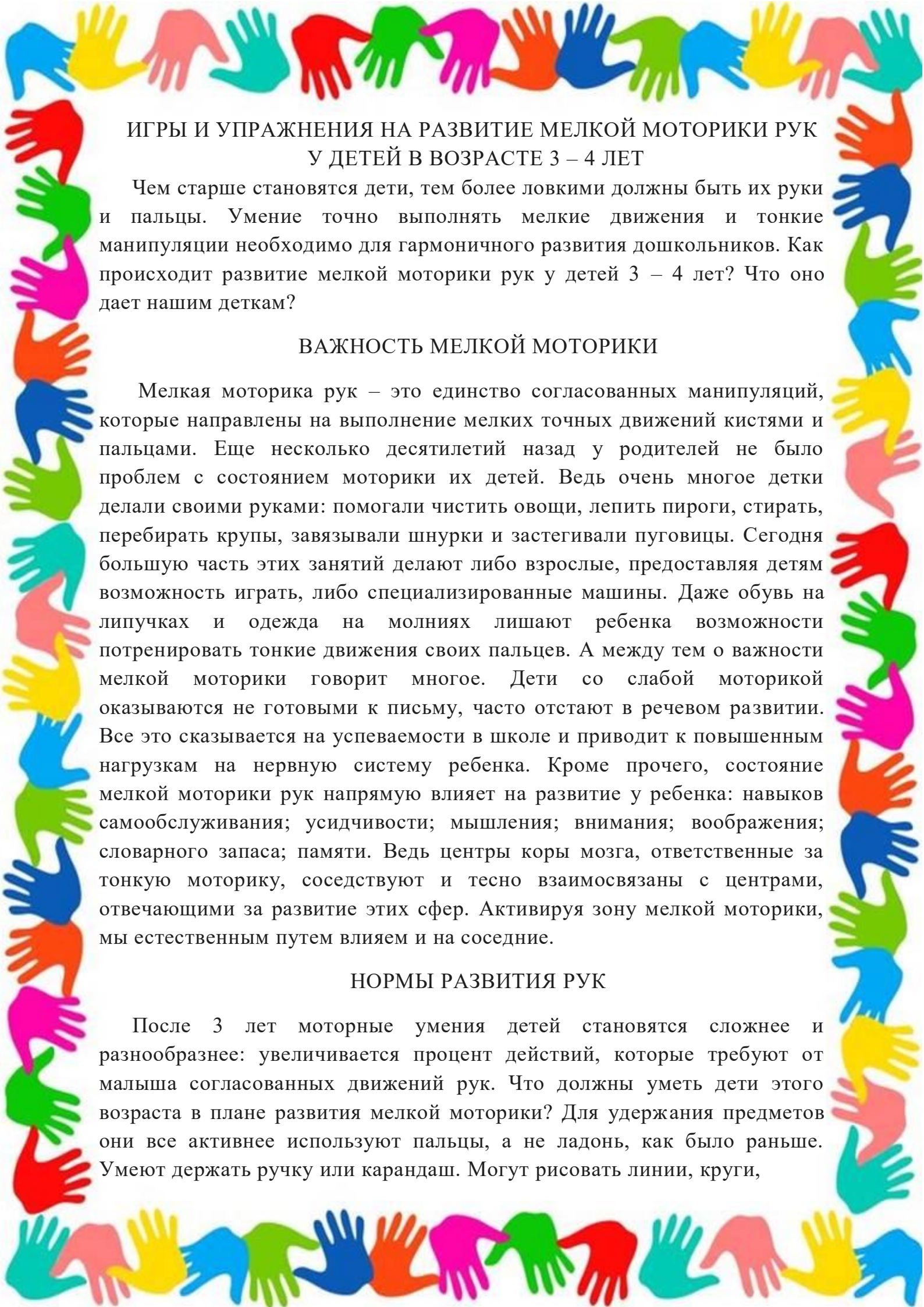


A decorative border composed of many colorful hands in various colors (red, yellow, green, blue, pink, orange) arranged in a circular pattern around the text.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3 – 4 ЛЕТ

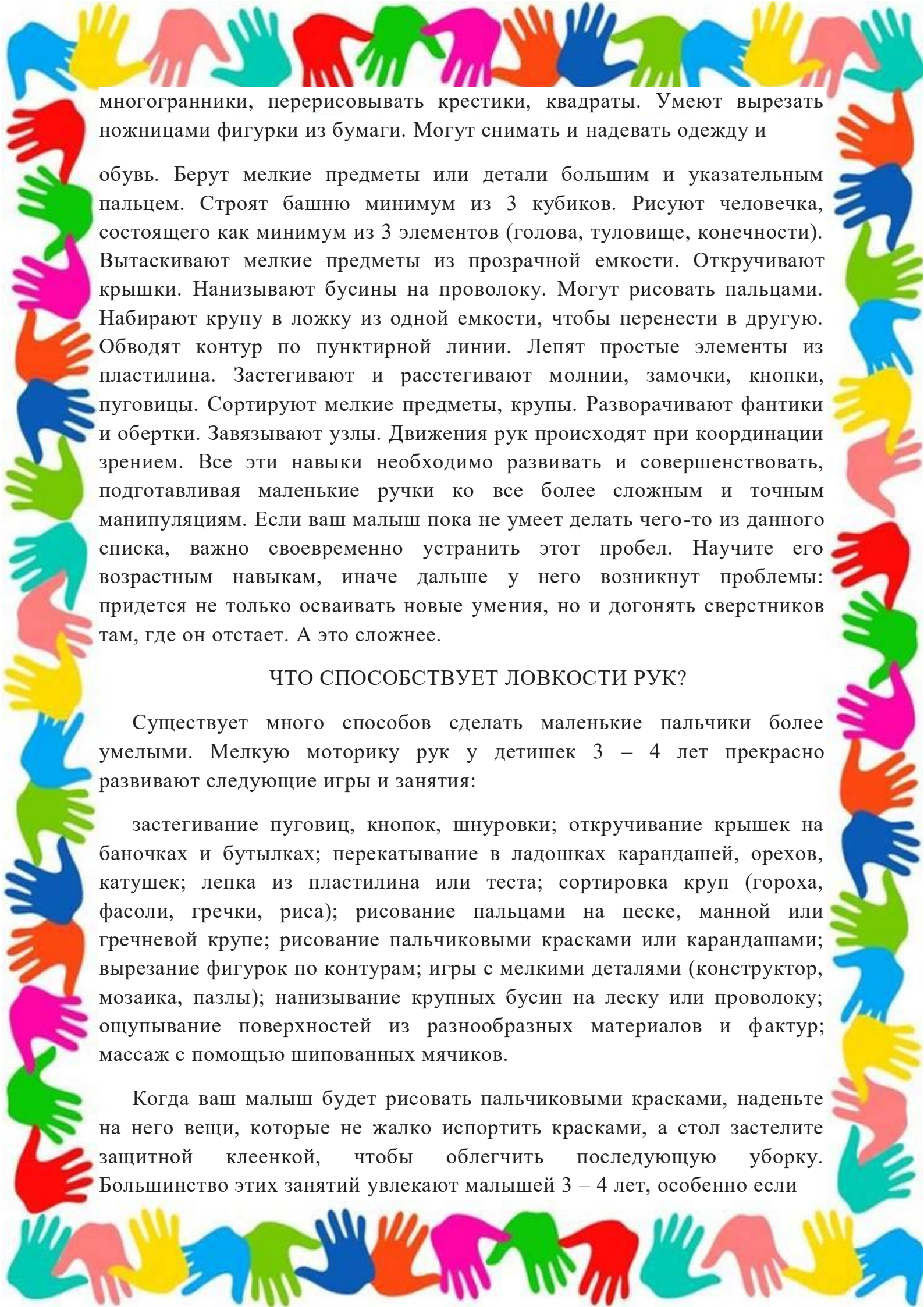
Чем старше становятся дети, тем более ловкими должны быть их руки и пальцы. Умение точно выполнять мелкие движения и тонкие манипуляции необходимо для гармоничного развития дошкольников. Как происходит развитие мелкой моторики рук у детей 3 – 4 лет? Что оно дает нашим деткам?

ВАЖНОСТЬ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

Мелкая моторика рук – это единство согласованных манипуляций, которые направлены на выполнение мелких точных движений кистями и пальцами. Еще несколько десятилетий назад у родителей не было проблем с состоянием моторики их детей. Ведь очень многое детки делали своими руками: помогали чистить овощи, лепить пироги, стирать, перебирать крупы, завязывали шнурки и застегивали пуговицы. Сегодня большую часть этих занятий делают либо взрослые, предоставляя детям возможность играть, либо специализированные машины. Даже обувь на липучках и одежда на молниях лишают ребенка возможности потренировать тонкие движения своих пальцев. А между тем о важности мелкой моторики говорит многое. Дети со слабой моторикой оказываются не готовыми к письму, часто отстают в речевом развитии. Все это сказывается на успеваемости в школе и приводит к повышенным нагрузкам на нервную систему ребенка. Кроме прочего, состояние мелкой моторики рук напрямую влияет на развитие у ребенка: навыков самообслуживания; усидчивости; мышления; внимания; воображения; словарного запаса; памяти. Ведь центры коры мозга, ответственные за тонкую моторику, соседствуют и тесно взаимосвязаны с центрами, отвечающими за развитие этих сфер. Активируя зону мелкой моторики, мы естественным путем влияем и на соседние.

НОРМЫ РАЗВИТИЯ РУК

После 3 лет моторные умения детей становятся сложнее и разнообразнее: увеличивается процент действий, которые требуют от малыша согласованных движений рук. Что должны уметь дети этого возраста в плане развития мелкой моторики? Для удержания предметов они все активнее используют пальцы, а не ладонь, как было раньше. Умеют держать ручку или карандаш. Могут рисовать линии, круги,



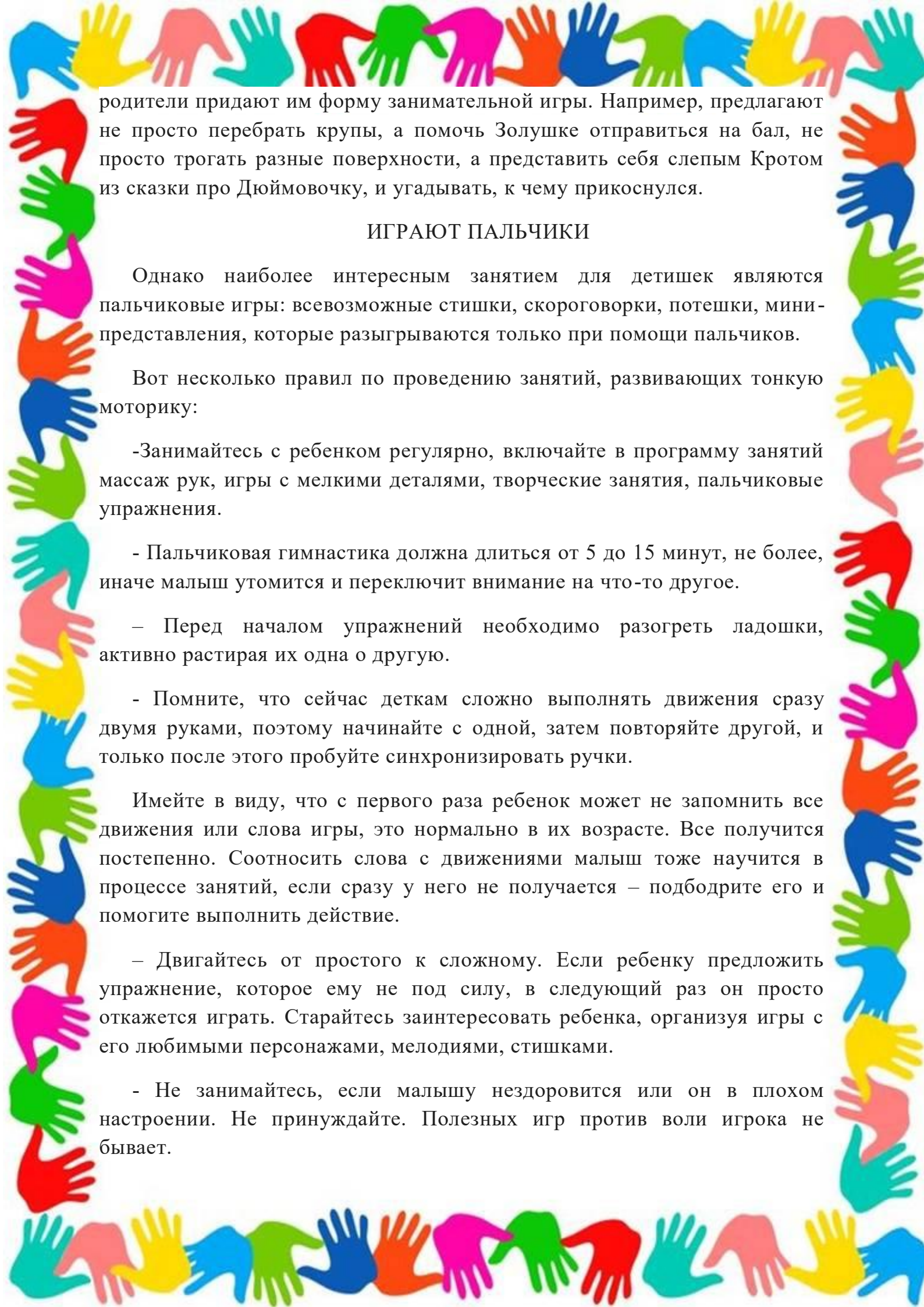
многогранники, перерисовывать крестики, квадраты. Умеют вырезать ножницами фигурки из бумаги. Могут снимать и надевать одежду и обувь. Берут мелкие предметы или детали большим и указательным пальцем. Строят башню минимум из 3 кубиков. Рисуют человечка, состоящего как минимум из 3 элементов (голова, туловище, конечности). Вытаскивают мелкие предметы из прозрачной емкости. Откручивают крышки. Нанизывают бусины на проволоку. Могут рисовать пальцами. Набирают крупу в ложку из одной емкости, чтобы перенести в другую. Обводят контур по пунктирной линии. Лепят простые элементы из пластилина. Застегивают и расстегивают молнии, замочки, кнопки, пуговицы. Сортируют мелкие предметы, крупы. Разворачивают фантики и обертки. Завязывают узлы. Движения рук происходят при координации зрением. Все эти навыки необходимо развивать и совершенствовать, подготавливая маленькие ручки ко все более сложным и точным манипуляциям. Если ваш малыш пока не умеет делать чего-то из данного списка, важно своевременно устранить этот пробел. Научите его возрастным навыкам, иначе дальше у него возникнут проблемы: придется не только осваивать новые умения, но и догонять сверстников там, где он отстает. А это сложнее.

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЛОВКОСТИ РУК?

Существует много способов сделать маленькие пальчики более умелыми. Мелкую моторику рук у детишек 3 – 4 лет прекрасно развивают следующие игры и занятия:

застегивание пуговиц, кнопок, шнуровки; откручивание крышек на баночках и бутылках; перекатывание в ладошках карандашей, орехов, катушек; лепка из пластилина или теста; сортировка круп (гороха, фасоли, гречки, риса); рисование пальцами на песке, манной или гречневой крупе; рисование пальчиковыми красками или карандашами; вырезание фигурок по контурам; игры с мелкими деталями (конструктор, мозаика, пазлы); нанизывание крупных бусин на леску или проволоку; ощупывание поверхностей из разнообразных материалов и фактур; массаж с помощью шипованных мячиков.

Когда ваш малыш будет рисовать пальчиковыми красками, наденьте на него вещи, которые не жалко испортить красками, а стол застелите защитной клеенкой, чтобы облегчить последующую уборку. Большинство этих занятий увлекают малышей 3 – 4 лет, особенно если



родители придают им форму занимательной игры. Например, предлагают не просто перебрать крупы, а помочь Золушке отправиться на бал, не просто трогать разные поверхности, а представить себя слепым Кротом из сказки про Дюймовочку, и угадывать, к чему прикоснулся.

ИГРАЮТ ПАЛЬЧИКИ

Однако наиболее интересным занятием для детишек являются пальчиковые игры: всевозможные стишки, скороговорки, потешки, мини-представления, которые разыгрываются только при помощи пальчиков.

Вот несколько правил по проведению занятий, развивающих тонкую моторику:

- Занимайтесь с ребенком регулярно, включайте в программу занятий массаж рук, игры с мелкими деталями, творческие занятия, пальчиковые упражнения.

- Пальчиковая гимнастика должна длиться от 5 до 15 минут, не более, иначе малыш утомится и переключит внимание на что-то другое.

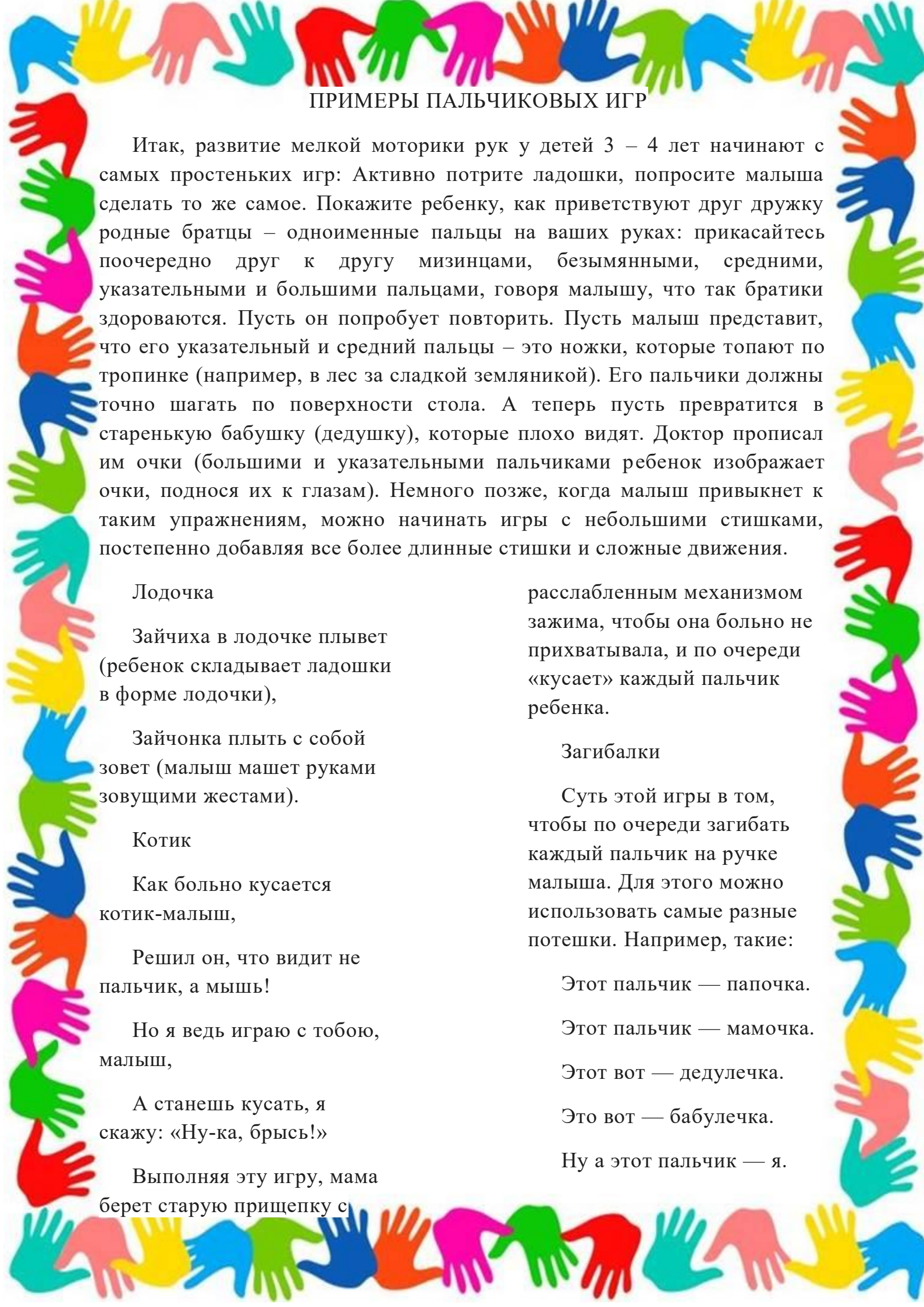
- Перед началом упражнений необходимо разогреть ладошки, активно растирая их одна о другую.

- Помните, что сейчас деткам сложно выполнять движения сразу двумя руками, поэтому начинайте с одной, затем повторяйте другой, и только после этого пробуйте синхронизировать ручки.

Имейте в виду, что с первого раза ребенок может не запомнить все движения или слова игры, это нормально в их возрасте. Все получится постепенно. Соотносить слова с движениями малыш тоже научится в процессе занятий, если сразу у него не получается – подбодрите его и помогите выполнить действие.

- Двигайтесь от простого к сложному. Если ребенку предложить упражнение, которое ему не под силу, в следующий раз он просто откажется играть. Старайтесь заинтересовать ребенка, организовав игры с его любимыми персонажами, мелодиями, стишками.

- Не занимайтесь, если малышу нездоровится или он в плохом настроении. Не принуждайте. Полезных игр против воли игрока не бывает.



ПРИМЕРЫ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР

Итак, развитие мелкой моторики рук у детей 3 – 4 лет начинают с самых простеньких игр: Активно потрите ладошки, попросите малыша сделать то же самое. Покажите ребенку, как приветствуют друг дружку родные братцы – одноименные пальцы на ваших руках: прикасайтесь поочередно друг к другу мизинцами, безымянными, средними, указательными и большими пальцами, говоря малышу, что так братики здороваются. Пусть он попробует повторить. Пусть малыш представит, что его указательный и средний пальцы – это ножки, которые топают по тропинке (например, в лес за сладкой земляникой). Его пальчики должны точно шагать по поверхности стола. А теперь пусть превратится в старенькую бабушку (дедушку), которые плохо видят. Доктор прописал им очки (большими и указательными пальчиками ребенок изображает очки, поднося их к глазам). Немного позже, когда малыш привыкнет к таким упражнениям, можно начинать игры с небольшими стишками, постепенно добавляя все более длинные стишки и сложные движения.

Лодочка

Зайчиха в лодочке плывет
(ребенок складывает ладошки
в форме лодочки),

Зайчонка плыть с собой
зовет (малыш машет руками
зовущими жестами).

Котик

Как больно кусается
котик-малыш,

Решил он, что видит не
пальчик, а мышь!

Но я ведь играю с тобою,
малыш,

А станешь кусать, я
скажу: «Ну-ка, брысь!»

Выполняя эту игру, мама
берет старую прищепку с

расслабленным механизмом
зажима, чтобы она больно не
прихватывала, и по очереди
«кусает» каждый пальчик
ребенка.

Загибалки

Суть этой игры в том,
чтобы по очереди загибать
каждый пальчик на ручке
малыша. Для этого можно
использовать самые разные
потешки. Например, такие:

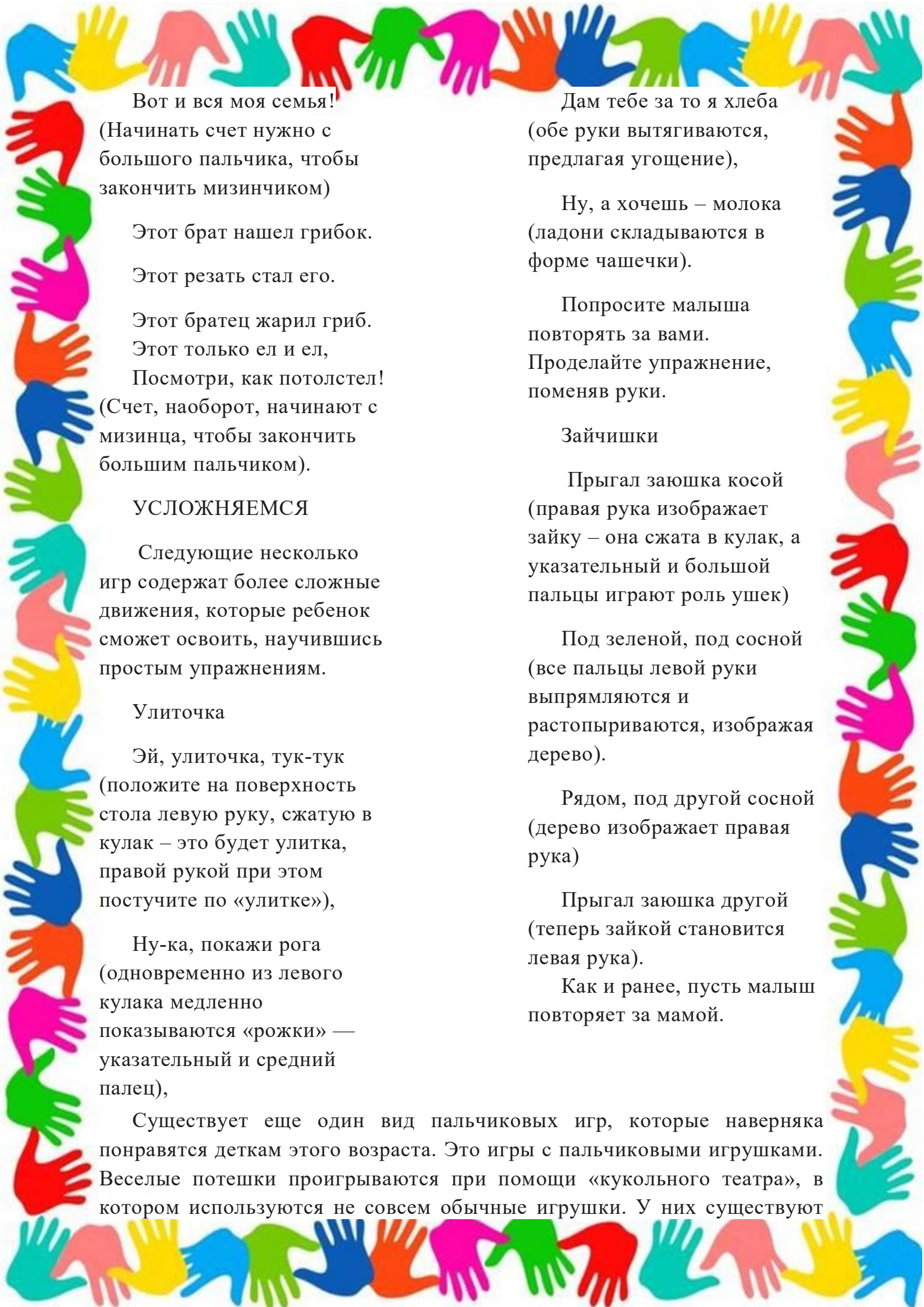
Этот пальчик — папочка.

Этот пальчик — мамочка.

Этот вот — дедулечка.

Это вот — бабулечка.

Ну а этот пальчик — я.



Вот и вся моя семья!

(Начинать счет нужно с большого пальчика, чтобы закончить мизинчиком)

Этот брат нашел грибок.

Этот резать стал его.

Этот братец жарил гриб.

Этот только ел и ел,

Посмотри, как потолстел!

(Счет, наоборот, начинают с мизинца, чтобы закончить большим пальчиком).

УСЛОЖНЯЕМСЯ

Следующие несколько игр содержат более сложные движения, которые ребенок сможет освоить, научившись простым упражнениям.

Улиточка

Эй, улиточка, тук-тук
(положите на поверхность стола левую руку, сжатую в кулак – это будет улитка, правой рукой при этом постучите по «улитке»),

Ну-ка, покажи рога
(одновременно из левого кулака медленно показываются «рожки» — указательный и средний палец),

Существует еще один вид пальчиковых игр, которые наверняка понравятся деткам этого возраста. Это игры с пальчиковыми игрушками. Веселые потешки проигрываются при помощи «кукольного театра», в котором используются не совсем обычные игрушки. У них существуют

Дам тебе за то я хлеба
(обе руки вытягиваются, предлагая угощение),

Ну, а хочешь – молока
(ладони складываются в форме чашечки).

Попросите малыша повторять за вами.
Прodelайте упражнение, поменяв руки.

Зайчишки

Прыгал заюшка косою
(правая рука изображает зайку – она сжата в кулак, а указательный и большой пальцы играют роль ушек)

Под зеленой, под сосной
(все пальцы левой руки выпрямляются и растопыриваются, изображая дерево).

Рядом, под другой сосной
(дерево изображает правая рука)

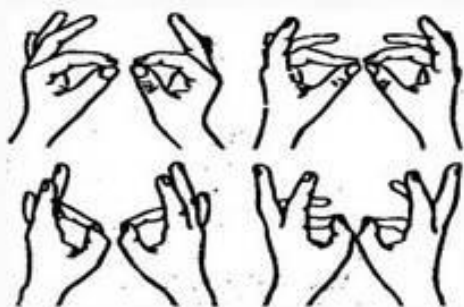
Прыгал заюшка другой
(теперь зайкой становится левая рука).

Как и ранее, пусть малыш повторяет за мамой.

отверстия для просовывания пальчиков в районе ножек, ручек, рожек, ушек животных. Пальчикам придется топтать, хватать или здороваться, шевелить ушками (например, как зайка), бодаться (бычок или барашек). Сегодня можно приобрести и разнообразные книжки с подобными отверстиями в картинках. В книгах картинки обычно уже сопровождаются соответствующими стишками, останется только проиграть эти простые сюжеты. Развивать мелкую моторику рук у младших дошкольников необходимо. И делать это можно ненавязчиво, весело и увлекательно, помогая малышу совершенствовать ловкость, гибкость и умелость пальчиков, что влияет на многие аспекты развития ребенка.

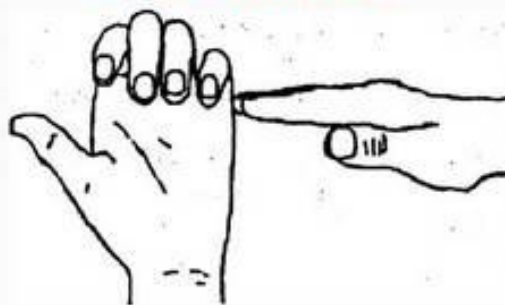
Пальчиковая гимнастика

1. «Колечко».



Поочерёдно и как можно быстрее перебираем пальцы рук, соединяя с большим.
Упражнение выполняется с каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. «Лезгинка».



Левую руку сжимаем в кулак, большой палец отставляя в сторону.

Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасаемся к мизинцу левой руки. (6-8 раз)