# Развитие мелкой моторики рук у детей, занятия, игры, упражнения

## Общее понятие и особенности мелкой моторики детей

Мелкая моторика – это способность выполнять мелкие и точные движения кистями и пальцами рук и ног в результате скоординированных действий важнейших систем: нервной, мышечной и костной. Относительно моторики кистей и пальцев рук часто применяют термин ловкость. Область мелкой моторики включает большое количество разнообразных движений: от простых жестов (например, захват игрушки) до очень сложных движений (например, писать и рисовать).

**Развитие мелкой моторики** играет важную роль для общего развития ребенка. Мелкая моторика развивается уже с [новорожденности](http://zhurnal-razvitie.ru/psihologiya-vospitaniya/razvitie-novorozhdennogo-rebenka-osobennosti-psixicheskogo-razvitiya-novorozhdennogo.html). Сначала малыш разглядывает свои руки, потом учится ими управлять. Сначала он берет предметы всей ладонью, потом только двумя (большим и указательным) пальчиками. Потом ребенка учат правильно держать ложку, карандаш, кисть.

У мелкой моторики есть очень важная особенность. Она связана с нервной системой, зрением, вниманием, памятью и восприятием ребенка. Также ученые доказали, что **развитие мелкой моторики и развитие речи** очень тесно связаны. А объясняется это очень просто. В головном мозге речевой и моторный центры расположены очень близко друг к другу. Поэтому при стимуляции моторных навыков пальцев рук речевой центр начинает активизироваться. Именно поэтому для своевременного [развития речи ребенка](http://zhurnal-razvitie.ru/psihologiya-vospitaniya/razvitie-rechi-detej-doshkolnogo-vozrasta.html)необходимо большое внимание уделить развитию мелкой моторики. Мелкая моторика непосредственно влияет на ловкость рук, на подчерк, который сформируется в дальнейшем, на скорость реакции ребенка.

По особенностям **развития мелкой моторики ребенка**в дальнейшем судят о готовности его к обучению в школьном учреждении. Если все в порядке, то ребенок подготовлен к обучению письму, умеет логически мыслить и рассуждать, имеет [хорошую память](http://zhurnal-razvitie.ru/psihologiya-vospitaniya/razvitie-pamyati-u-detej-igry-i-uprazhneniya-eda-dlya-pamyati.html), концентрацию, внимание и воображение, связную речь.  
Мелкая моторика развивается постепенно, это индивидуальный процесс и у каждого ребенка он проходит своими темпами. Сначала движения малыша неловкие, неумелые и негармоничные. Чтобы помочь малышу совершенствовать мелкую моторику, нужно играть с ним в развивающие игры (в интернет-журнале «Развитие» есть статьи про [развивающие игры для детей в 1 год](http://zhurnal-razvitie.ru/psihologiya-vospitaniya/razvivayushhie-igry-dlya-detej-ot-1-go-do-2-x-let.html), а также [игры для развития детей в 2 года](http://zhurnal-razvitie.ru/psihologiya-vospitaniya/igry-dlya-razvitiya-detej-ot-2-x-do-3-x-let.html)).

## Занятия, игры и упражнения для развития мелкой моторики

Существует множество занятий, игр и упражнений для развития мелкой моторики. Их можно разделить на следующие группы: пальчиковые игры, игры с мелкими предметами, лепка и рисование, массаж пальчиков. Статьи о [развитии ребенка по системе Монтессори](http://zhurnal-razvitie.ru/psihologiya-vospitaniya/razvitie-rebenka-po-metodu-montessori-materialy-montessori-organizaciya-metoda-doma.html) а также о [монессори-игра](http://zhurnal-razvitie.ru/psihologiya-vospitaniya/igry-montessori.html" \o "Игры по методу Монтессори)х, также будет интересна.

Рассмотрим наиболее простые и эффективные игры:

**1.Массаж ладошек**  
Это самый простой и универсальный для любого возраста способ развития мелкой моторики. Своим пальцем водите по ладошкам ребенка, гладьте их и массируйте. Свои действия сопровождайте присказкой «Сорока-ворона».

**2. Ладушки**  
Все с детства знают потешку «Ладушки-ладушки». Эта игра научит самых маленьких распрямлять пальчики и хлопать в ладоши.

**3. Разрывание бумаги**  
Это упражнение подходит деткам с 7 месяцев. Дайте малышу несколько листов мягкой цветной бумаги. Он с удовольствием ощупает ее, начнет вертеть в руках и рвать. Это занятие доставит ему несказанное удовольствие.

**4. Перелистывание страниц**  
После года разрывание бумаги можно заменить перелистыванием страниц какой-нибудь книжки с картинками или журнала.

**5. Бусы**  
Детям нравится перебирать мелкие предметы, что очень полезно. Поэтому можно надеть на себя какие-нибудь бусы с бусинами различного размера и формы. Ребенок будет с радостью и заинтересованностью перебирать их пальчиками.

**6. Вкладыши-мисочки**  
Из них можно строить башенки, вкладывать их друг в друга. Эта игра формирует у ребёнка понятие о размере предметов.

**7. Крупы**  
В миску насыпьте любую крупу и дайте её малышу. Он будет трогать крупу рукой или просыпать её сквозь пальчики. Эта игра хорошо развивает мелкую моторику и тактильные ощущения.

**8. Баночки с крупами**  
Насыпьте в баночки разные крупы и дайте ребенку по очереди опускать руку в каждую из банок. Так он сможет прощупать разные крупинки и брать их пальчиками. Можно усложнить задачу. На глазах ребенка закопайте какой-нибудь маленький предмет в крупу и дайте ему баночку. Пусть попробует найти этот предмет.

**9. Рисование на песке**  
Насыпьте на поднос песок. Возьмите пальчик ребенка в свою руку и проведите им по песку. Начать можно с простых фигур – линий, прямоугольника, круга, постепенно усложняя задание.

**10. Горошина**  
Вам понадобятся горошина и баночка со снимающейся крышкой. Покажите ребенку, что сначала надо снять крышку, затем взять горошину пальчиками и положить в баночку, после закрыть крышку. Попросите ребенка проделать те же действия. Не расстраивайтесь, если с первого раза ничего не получится. Покажите малышу всю цепочку действий медленно несколько раз и тогда он обязательно сможет все повторить. Активным деткам эта игра быстро надоедает, в этом случае не нужно их заставлять. Предложите ребенку другую игру.

**11. Завинчивание крышек**  
Такое простое занятие, как завинчивание и раскручивание крышек банок, бутылок, пузырьков развивает ловкость пальчиков. Предложите вашему малышу сосуды разного размера и формы, это сделает игру более разнообразной.

**12. Застегивание, расстегивание и шнуровка**  
Для этого упражнения не потребуется никаких дополнительных игрушек. Постепенно включайте ребенка в процесс одевания. Пусть сам застегивает и расстегивает себе пуговицы и молнии. Это не только разовьет движения рук, но и приучит ребенка к самостоятельности. Еще дайте ребенку какой-нибудь ненужный ботинок со шнуровкой, который станет прекрасным тренажером для рук.

**13. Лепка**  
Лепка подходит для детей разного возраста. Для лепки подходят пластилин, глина, тесто. Когда собираетесь что-то испечь, обязательно позовите с собой ребенка. Ему очень понравится мять и раскатывать тесто. К тому же он будет горд, что помогает маме.

**14. Рисование и раскрашивание**  
Очень полезно обводить контур картинок, состоящий из пунктирных линий, а также раскрашивать объекты различной формы. Очень полезно рисовать на вертикальных поверхностях: стене, доске, зеркале. Поэтому желательно повесить малышу специальную доску, чтобы он рисовал.

**15. Собирание мозаик и паззлов**  
Для детей до 3 лет выбирают паззлы и мозаики с крупными частями. Паззлы также тренируют воображение.

**16. Вырезание**  
Купите малышу детские ножницы, клей-карандаш, цветную бумагу и картон. Научите его мастерить. Вырезайте картинки, приклеивайте их, делайте снежинки и т.п. Это не только разовьет мелкую моторику, но и пространственное воображение и творческое мышление.

Однако, стоит запомнить одну простую вещь. **Игры для развития мелкой моторики**должны проводиться под наблюдением взрослых. Иначе ребенок может проглотить какую-нибудь мелкую деталь или подавиться ей. Играть в игры и выполнять упражнения, развивающие мелкую моторику, нужно систематически. Занимайтесь с ребенком каждый день и скоро заметите, что движения вашего малыша с каждым разом становятся все более плавными, четкими и скоординированными.