

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 5»**

Развитие и восстановление мелкой моторики

Подготовила педагог- психолог
МБДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад №5
Т.А. Новоселова

г.Краснодар

"Нет неизлечимых заболеваний, есть недостаток знаний..."

(В. И. Вернадский)

Мелкая моторика - это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, в сочетании со зрительной системой, для выполнения мелких, точных движений кистями и пальцами рук и ног. В быту человеку ежеминутно требуется совершать какие-нибудь действия мелкой моторики, от примитивных жестов до очень мелких движений.

Хорошо развитая мелкая моторика активно взаимодействует со вниманием, мышлением, координацией, наблюдательностью, воображением, памятью (зрительной и двигательной). Да и разве сама по себе хорошо развитая рука приносит мало пользы? Ведь именно благодаря ей человек всю жизнь делает так много нужных вещей: пишет, рисует, застегивает пуговицы и завязывает шнурки, и, наконец, работает на том же компьютере, поэтому, от её развития напрямую зависит его качество жизни.

Мелкая моторика развивается естественным образом, начиная с младенческого возраста на базе общей моторики. Сначала ребёнок учится хватать предмет, после появляются навыки переключивания из руки в руку, так называемый "пинцетный захват" и т. д., к двум годам он уже способен рисовать, правильно держать кисточку и ложку. В дошкольном и раннем школьном возрасте моторные навыки становятся более разнообразными и сложными. Увеличивается доля действий, требующих согласованных действий обеих рук.

Развитие мелкой моторики можно ускорить следующими способами:

- Упражнения с мелкими предметами- пазлы, мозаика, бисер, бусины и т. п.
- Массаж кистей и пальцев
- Лепка

В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, находятся совсем рядом. А величина проекции кисти руки, расположенной в коре головного мозга, занимает около трети всей двигательной проекции. Именно эти два, научно-подтвержденных факта, позволяют рассматривать кисть руки как "орган речи" наряду с артикуляционным аппаратом. Вот почему развитие движений пальцев рук просто необходимо для развития памяти, внимания, мышления и речи, что в своё время и доказал Российский физиолог В.М. Вехтерев. В своих трудах он доказал, что простые движения рук, так же способствуют снятию умственной усталости. Развитие мелкой моторики осуществляется в комплексе с массажем пальцев, тренировкой внимания, памяти, наблюдательности, логического мышления. Прежде всего, необходимо помнить, что развитие мелкой моторики взаимосвязано с тактильными ощущениями: чем больше разных материалов трогает человек (ребенок), тем чувствительнее подушечки пальцев. Уровень развития речи и навыков общения напрямую зависит от степени сформированности мелкой моторики рук. Развивать её необходимо в любом возрасте - как малышам, так и взрослым людям!

Китайские ученые, во II веке до новой эры, знали о влиянии действия рук на развитие головного мозга человека. Древние китайцы утверждали, что упражнения с участием рук и массаж пальцев гармонизирует тело и разум, положительно влияют на деятельность мозга. Каждый палец руки имеет довольно обширное значение в коре больших полушарий мозга. Развитие тонких движений пальцев рук предшествует появлению артикуляции слогов. Благодаря развитию пальцев в мозгу формируется проекция "схемы человеческого тела", а речевые реакции находятся в прямой зависимости от тренированности пальцев. Пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Массируя определенные точки, можно воздействовать на внутренние органы, которые с этими точками связаны.

Массаж большого пальца повышает активность головного мозга. Указательный связан с желудком. Делая массаж среднего пальца, вы оказываете воздействие на кишечник, безымянного пальца - положительно влияете на работу печени и почек. Массируя мизинец, вы помогаете работе сердца. Массаж кистей рук оказывает, как положительное воздействие на внутренние органы, тонизирующий, иммуностимулирующий эффект, так и стимулирует мыслительные функции и речь.

Конечно, в первую очередь, вышеперечисленное важно для развития малышей, но в век повальной гиподинамии и атрофии мозга, становится актуальным и для взрослых. Для которых даже самое обычное написание текста, особенно перьевыми приборами, чрезвычайно полезно. Стучание по клавиатуре компьютера подобного эффекта, к сожалению, не дает.

Упражнения на развитие мелкой моторики не только оказывают стимулирующее влияние на развитие речи, но и являются мощным средством поддержания тонуса и работоспособности коры головного мозга, средством взаимодействия ее с подчиненными структурами. А также памятью, мышлением, вниманием и наблюдательностью. Движения руки человека формируются в процессе воспитания и обучения, как результат ассоциативных связей, возникающих при работе зрительного, слухового и речедвигательного анализаторов.

Упражнений на развитие мелкой моторики рук – великое множество. Можно подобрать подходящие, составить из них комплексы и менять их ежедневно. И полезно, и ребенку не наскучат такие занятия.

Для облегчения подбора игр, можете воспользоваться некоторыми советами.

✓□ «Пальчиковые игры»

Это инсценировка детских стихов, сказок, рифмованных стишков при помощи пальцев рук. Они помогают не только размять и укрепить мышцы рук, но и провоцируют навыки ориентировать в пространстве.

Старайтесь использовать упражнения, где будет задействован каждый пальчик ребёнка. Также нужно следить, чтобы реализовалось постепенное напряжение и расслабление мышц, и ребёнок работал с полной отдачей, иначе не будет результата.

НА ЗАМЕТКУ РОДИТЕЛЯМ: в коре головного мозга существуют отдельные области, отвечающие за действия каждого пальца, поэтому для получения результата нужно, чтобы работали все пальцы рук.

✓□ **«Игры с крупой, бусинками, пуговицами, мелкими камешками»**

Это самый доступный материал для игр с ребёнком в домашних условиях. Бусы, крупа на кухне, камешки с моря или с дороги – все это легко отыскать без финансовых вложений.

Можно поиграть с ребёнком в сортировку разных бусин, покатавать их между пальчиками. Угадывать с закрытыми глазами предметы. Можно нанизывать на леску бусины. Все это простые доступные игры, которые помогут улучшить моторику рук.

Понятно, что все игры с мелкими предметами должны происходить под бдительным присмотром взрослого.

✓□ **«Игры с песком»**

Игры с песком - это бескрайний простор для развития мелкой моторики и фантазии. Строим башни, зоопарк, дома - замки для принцессы.

Полезно знать родителям: песок может быть доступен не только летом. Можно взять коробку, выкрасить дно синим цветом, промыть и просушить песок. Затем, поместив в песок небольшие игрушки животных, людей, транспорт, вы создаете целый мир для ребёнка и его развития.

Он сможет моделировать горы и равнины, реки и озера, дома и гаражи –и все это поможет развитию ориентирования в пространстве, соотношению величин и форм.

✓□ **«Рисование, аппликация, оригами, соленое тесто и пластилин»**

Чем больше ребёнок рисует, тем лучше укрепляются его мышцы, ведь карандаш не только зрительно похож на ручку, карандаш требует нажатия — дополнительная стимуляция мышц пальцев рук, а также помогает развитию ориентирования в пределах листа, формирует зрительный контроль, развивает творчество, формирует умение выражать свои чувства.

Оригами очень хорошее средство для развития памяти и логического мышления. Соленое тесто и пластилин помогают выучить формы предметов, формируют гибкость психики.

Это самый доступный материал для игр с ребёнком в домашних условиях.

Бусы, крупа на кухне, камешки с моря или с дороги – все это легко отыскать без финансовых вложений.

Можно поиграть с ребёнком в сортировку разных бусин, покатавать их между пальчиками. Угадывать с закрытыми глазами предметы. Можно нанизывать на леску бусины. Все это простые доступные игры, которые помогут улучшить моторику рук.

Понятно, что все игры с мелкими предметами должны происходить под бдительным присмотром взрослого.

✓□ **«Игры с песком»**

Игры с песком - это бескрайний простор для развития мелкой моторики и фантазии. Строим башни, зоопарк, дома - замки для принцессы.

Полезно знать родителям: песок может быть доступен не только летом. Можно взять коробку, выкрасить дно синим цветом, промыть и просушить песок. Затем, поместив в песок небольшие игрушки животных, людей, транспорт, вы создаете целый мир для ребёнка и его развития. Он сможет моделировать горы и равнины, реки и озера, дома и гаражи –и все это поможет развитию ориентирования в пространстве, соотношению величин и форм.

✓□ **«Рисование, аппликация, оригами, соленое тесто и пластилин»**

Чем больше ребёнок рисует, тем лучше укрепляются его мышцы, ведь карандаш не только зрительно похож на ручку, карандаш требует нажатия — дополнительная стимуляция мышц пальцев рук, а также помогает развитию ориентирования в пределах листа, формирует зрительный контроль, развивает творчество, формирует умение выражать свои чувства. Оригами очень хорошее средство для развития памяти и логического мышления. Соленое тесто и пластилин помогают выучить формы предметов, формируют гибкость психики.