

## **Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук у детей 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 детям?

### **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;
- перекачивание 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.

Но для начала – 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 детям 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 друга 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.

Это резать стал его.

Это братец жарил гриб.

Этот только ел и ел,

Посмотри, как потолстел!

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

**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),

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 зеленою, под сосною (все пальцы левой руки выпрямляются и растопыриваются, изображая дерево).

Рядом, под другою сосною (дерево изображает правая рука)

Прыгал заюшка другою (теперь зайкою становится левая рука).

Как и ранее, пусть малыш повторяет за мамой.

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 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.