

Развитие мелкой моторики рук детей раннего возраста.

(Железнова М.В.)

Как часто мы слышим выражение «мелкая моторика». Что же оно означает? Почему так важно развивать мелкую моторику рук ребенка?

Физиологи под выражением «мелкая моторика» подразумевают движение мелких мышц кистей рук. При этом развитие мелких движений рук происходит под контролем зрения. В головном мозге человека центры, которые отвечают за речь и движения пальцев расположены очень близко, поэтому стимулируя мелкую моторику, мы активируем зоны, отвечающие за речь. И, кроме того, в дальнейшем эти навыки ребенку потребуются для использования движений, чтобы рисовать, писать, одеваться и т. д.

Начинать работу по развитию мелкой мускулатуры рук нужно с самого раннего возраста. Уже грудному младенцу можно массировать пальчики (пальчиковая гимнастика), воздействуя тем самым на активные точки, связанные с корой головного мозга. В раннем и младшем дошкольном возрасте нужно выполнять простые упражнения, сопровождаемые стихотворным текстом, не забывать о развитии элементарных навыков самообслуживания: застегивать и расстегивать пуговицы, завязывать шнурки и т. д.

Чтобы мелкие движения были более точными и экономными, чтобы они не требовали от ребенка чрезмерных затрат энергии, ему необходимо постепенно овладевать разными движениями запястья.

Какие же упражнения помогут ребенку усовершенствовать свои навыки?

1. Пальчиковая гимнастика.

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев.

Рекомендуется использовать упражнения, в которых тренируется каждый палец отдельно (ведь в коре головного мозга имеется отдельная область проекции для каждого пальца). Движения пальцами нужно выполнять с оптимальной нагрузкой и амплитудой. Вялая, небрежная тренировка не дает эффекта.

Для получения максимального эффекта пальчиковые упражнения должны быть построены таким образом, чтобы сочетались сжатие, растяжение, расслабление кисти руки, а также использовались изолированные движения каждого из пальцев.

Продолжительность пальчиковой игры зависит от возраста детей (младший возраст до трех-четырех лет), рекомендуемое время - от 3 до 5 минут. Упражнения, в которых использовалась поверхность стола, выполняются сидя за столом. Таким образом, пальчиковые упражнения могут способствовать развитию у детей элементов их двигательного поведения, обусловленного игровой, бытовой или учебной ситуацией.