**Развитие и тренировка мелких мышц пальцев рук – одно из важнейших направлений развития детей дошкольного возраста**

Консультация для родителей

Отношение к рукам у человечества всегда было особым, даже отчасти мистическим. По рукам судили о здоровье, о положении человека (белоручка или трудяга, его силе, энергичности, профессии, о характере, темпераменте.

Одним из показателей и условий хорошего физического и нервно-психического развития ребёнка является развитие его руки, кисти, ручных умений или, как принято называть, мелкой пальцевой моторики.

По умелости детской руки специалисты на основе данных самых современных исследований делают вывод об особенностях развития центральной нервной системы и её «святая святых» - мозга.

Оригинальный «пальцевый» тест был предложен в конце 90 – х годов исследователем-врачом А. М. Мустафиным для определения «бюджета способностей» ребёнка. В чём его суть?

Ребёнка старше 4-5 лет просят скрестить безымянный палец с мизинцем. Чем больше безымянный палец охватывает мизинец, тем выше «бюджет» мозга… Так как этому движению ребёнок не обучался, то оно является элементарным двигательным актом.

На Западе распространён более простой способ диагностики по руке, выявляющий сформированность пальцевой координации, без которой невозможно обучение красивому письму.

Возьмите одну руку ребёнка в свою руку, обязательно закрыв её своим телом или каким-нибудь экраном с отверстием для кисти, и дотрагивайтесь до его пальцев. Попросите на второй руке вытягивать такой же палец, который вы трогаете.

Если координация в норме, то трёхлетний ребёнок правильно определит большой палец, а шестилетний – большой, указательный и мизинец. Средний и безымянный пальцы определяют только дети с очень хорошей координацией.

Игры и упражнения на развитие мелкой моторики пальцев рук

1. Завязывание, развязывание бантиков, шнурков.

2. Развитие дифференцированных движений пальцев посредством упражнений:

• пальчиковая гимнастика

• обводка по контуру, трафаретам

• штриховка

• рисование карандашами

• работа с ножницами

• закрашивание карандашами нарисованных предметов

• лепка

• плетение косичек из верёвочек

• нанизывание мелких колец, бусин и др. на нить, шнур

• рисование пальцами по песку, крупе

• дидактические игры с различными материалами (наждачная бумага, грубая ткань, т. п.)

3. Составление картинок из мозаик "Паззл"

4. Составление узоров из мозаик.

5. Выкладывание узоров из палочек.

6. Конструирование из мелкого конструктора.

7.«Покусаем пальчики бельевыми прищепками».

8.«Сухой бассейн».

9.«Игра на пианино. Печатание на компьютере».

10. Обёртывание кистей рук аппликатором Кузнецова

11.«Погладь ладошку щёткой»

12.«Покатай между ладошками мелкую игрушку»

13.«Следы от машины» (катание ладонями круглого массажного валика по листу бумаги через копирку) .

14.«Погладь (сожми) ёжика» (шарики из зоомагазина) .

15.«Спрячь бусы» (убирание бус по одному элементу внутрь ладони (в кулак, как чётки) .

16.«Пошагаем по столу»

(надеваем на 2 пальца (большой и указательный) вначале 1, затем 2, 3, 4, 5 резинок и «шагаем» по столу. Чем больше резинок на пальцах, тем больше на них нагрузка.

17.«Решётка»

(Ребёнок двигается большим и указательным пальцами по клеткам решётки и рассказывает стихи, чистоговорки, скороговорки и т. п.) – развитие координации речи и движений пальцев, развитие чувства ритма.

18.«Спрячь платочек»

(носовой платок положить на ладонь и, не помогая другой рукой, скомкать его в кулак) .

19.«Спрячь ленту»

(длинную ленту кладём на стол от себя - вперёд, основанием ладони прижимаем начало ленты к столу и «жамкаем» ленту в кулачок) .

20. Одной рукой сминать в кулачке листы бумаги разной степени жёсткости.

Работу по тренировке пальцев рук можно начинать с детьми в возрасте 6 - 7 месяцев.

В этот период полезно делать массаж кистей рук - поглаживать их, слегка надавливая, в направлении от кончиков пальцев к запястью, затем проделывать движения пальцами ребенка - взрослый берет каждый пальчик ребенка в свои пальцы, сгибает и разгибает его. Делать так надо 2 -3 минуты ежедневно.

С 10 - месячного возраста следует начинать уже активную тренировку пальцев ребенка. Приемы могут быть самыми разнообразными, важно, чтобы вовлекалось в движение больше пальцев и чтобы эти движения были достаточно энергичными.

Наблюдения показали, что очень эффективными оказываются наиболее простые приемы. Например,

можно давать малышам катать шарики из пластилина (при этом участвуют все пальцы и требуется значительное усилие, рвать на мелкие куски любую бумагу - малыши делают это с удовольствием по несколько минут; здесь также участвуют почти все пальцы, и движения энергичны. Можно давать детям перебирать крупные деревянные бусы, складывать деревянные пирамидки, играть во вкладыши. (Вкладыши - полые кубики разной величины, которые можно вкладывать один в другой.) Нанизывание колец пирамидок - также хорошая тренировка, но при этом движения совершаются с меньшими усилиями и осуществляются двумя - тремя пальцами.

Начиная с 1, 5 лет, детям даются более сложные задания, специально направленные на развитие тонких движений пальцев (здесь уже не так существенны силовые отношения). Это застегивание пуговиц, завязывание и развязывание узлов, шнуровка.

Могут быть изготовлены игрушки такого типа: бабочка или птица из однотонной толстой ткани с пришитыми яркими большими пуговицами, на которые пристегивается такая же бабочка или птица из другой ткани, - получается, например, синяя бабочка с красными кругами (пуговицами) на крыльях. Шнуровке удобнее обучать, используя два листа плотного картона с двумя рядами дырочек; ребенку дают ботиночный шнурок с металлическими наконечниками и показывают, как шнуровать. Картон должен быть укреплен так, чтобы малышу было удобно манипулировать шнурком.

Можно также использовать следующие виды деятельности:

\* наборы пористых губок (для тренировки мускулатуры кисти руки) ;

\* наборы колец разной величины для нанизывания их на стержень;

\* цветные клубочки ниток для перематывания;

\* деревянные игрушки (собрать матрешку, сложить из кубиков поезд, стульчик, домик) ;

\* мозаика по возрастающей сложности;

\* нанизывание бус, бисера, пуговиц;

\* наборы веревочек различной толщины для завязывания и развязывания узелков;

\* наборы мелких игрушек для развития тактильного восприятия (узнавание предметов на ощупь) ;

\* дощечки с накатанным слоем пластилина для выкладывания узоров из мелких камешков, круп;

\* пластмассовые или деревянные палочки для выкладывания узоров по образцу;

\* лепка из глины или пластилина;

\* игра "Театр пальчиков" с 1, 5 лет.

Развитие и тренировка мелких мышц пальцев рук – одно из важнейших направлений развития детей дошкольного возраста. Игры и упражнения, рекомендуемые ниже, помогут вам развить тонко координируемые движения рук ребёнка, совершенствовать его зрительное восприятие и зрительную память, а значит, подготовить ребёнка к школе