Рекомендации для родителей по развитию мелкой моторики рук через тактильные ощущения.

Развитие головного мозга напрямую зависит от «мелкой моторики» рук. Что же такое мелкая моторика? Физиологи под этим выражением подразумевают движение мелких мышц рук. Причём движение рук происходит под контролем зрения. Кончики пальцев наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. Поэтому стимулируя двигательную активность мелких мышц, мы стимулируем зоны головного мозга. При систематическом выполнении заданий и упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, Ваш ребёнок научится быстрее говорить, рисовать, писать, одеваться. Его устная речь улучшится, улучшатся двигательные способности, творческие, не говоря уже о мышлении и памяти.

Какие же упражнения помогут ребенку усовершенствовать свои навыки?

**1.** **«Пальчиковая гимнастика».** Пальчиковые игры, особенно в стихах, хороши тем, что с ребёнком можно играть в любом месте: дома, в поездке или в ожидании очереди ко врачу. Они не только влияют на развитие речи, но и мгновенно переключают ребёнка с капризов или нервозности на телесные ощущения- и успокаивают.

**2.** **Волчки**. Запускать пальцами мелкие волчки разные по фактуре: деревянные, бумажные, пластмассовые.

**3.** **Игры с крупой, бусинками, пуговицами, орехами, шишками, мелкими камешками.** Эти игры оказывают прекрасное тонизирующее и оздоравливающее действие. Ребенок не только учиться нанизывать на нитку крупные пуговицы, бусины, макароны, сушки, но и их перебирать. Орехи, бусины, камешки можно катать каждым пальчиком, можно чередовать между большим указательным пальцем, можно закрытыми глазами сортировать. Можно предложить детям выкладывать силуэты разных предметов из них. Все занятия с использованием мелких предметов должны проходить под строгим контролем взрослых!

**4.** **Шнуровка.** Детская шнуровка - прекрасное развлечение для малышей, которым просто необходимо тренировать мелкую мускулатуру пальчиков и координацию движений обеих рук.

**5.** **Лепка из пластилина, глины и теста.** Лепим, разминаем пальцами пластилин, глину, тесто.

**6.** Сжимать и разжимать кулачки, при этом можно играть, как будто кулачок бутончик цветка.

7. **Проволока или шерстяная нить**. Наматывать тонкую проволоку в цветной обмотке на катушку или собственный пальчик (получается колечко или спираль), также можно использовать шерстяную нитку для сворачивания её в клубок.

**8.** **Работа с бумагой, ватой. Плетение. Оригами**. Развитию точных движений и памяти помогают плетение ковриков из бумажных полос, складывание корабликов, фигурок зверей из бумаги.

Рвать газету, листы бумаги, вату.

**9.** **Вырезание ножницами**. Умение правильно держать, резать по прямой, вырезать различные формы (круглые, овальные, прямоугольные)

**10.** **Штриховка**. Штриховать различными материалами (ручкой , карандашом,, цветными мелками, углём и т.д.)

При штриховке необходимо соблюдать следующие правила:

Штриховать только в заданном направлении;

Не выходить за контуры фигуры;

Соблюдать параллельность линий;

Не сближать штрихи, между ними должно быть расстояние.

**11.** **Свободная деятельность.** Конструирование из некрупных деталей, собирание пирамидок, пазлов; выкладывание узора из мозаики и счетных палочек.

**12.** **Рисование, раскрашивание.** Рисуя, дети осваивают различную изобразительную технику, у них развивается мелкая мускулатура руки. Рисование различными материалами требует различной степени нажима для того, чтобы на бумаге остался след от пишущего предмета. Это тоже способствует развитию ручной умелости.

**13. Аппликация.** В процессе работы над аппликацией сочетается умственная и физическая активность. Для создания работы необходимо приложить усилия, осуществить трудовые действия, овладеть определенными умениями. Освоение трудовых умений и навыков связано с развитием таких волевых качеств личности, как внимание, упорство, выдержка. Кроме того, дети учатся простейшим ориентировкам на плоскости.

**14.** **Массаж кистей рук и пальцев.**

**15. Пальчиковый театр.**

**16. Навыки самообслуживания.** Ребёнок должен постоянно упражняться в расстёгивании и застегивании кнопок, пуговиц, молнии; узелков на платке.

Таким образом, если в условиях семейного воспитания, все эти игры, упражнения, задания будут использоваться ежедневно, то обучение пройдёт безболезненно и эффективно для ребёнка.