**Развитие мелкой моторики у детей**

**Что такое мелкая моторика**

Это точные движения пальцами рук и ног, которые задействуют мышцы, суставы, нервы и зрение. [Мелкая моторика отвечает](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK563266/#:~:text=%D0%A1%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B5%D1%82%D1%81%D1%8F%2C%20%D1%87%D1%82%D0%BE%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%8F%D0%B2%D0%BB%D1%8F%D1%8E%D1%82%D1%81%D1%8F%20%D1%83%D0%B2%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8B%20%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B0%2C%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9.) за силу захвата, скорость и координацию движений.

У ребенка развита мелкая моторика, если он может:

1. Держать карандаш, писать или рисовать им.
2. Работать ножницами.
3. Застегивать пуговицы или молнию.
4. Завязывать шнурки.
5. Есть с помощью вилки и ложки.
6. Нажимать кнопки.

Подчеркну: мелкая моторика — это слаженные движения ладоней, запястий и пальцев, а также ступней, лодыжек и пальцев ног. Речь не только о ровной и плавной ходьбе, но и, например, о занятиях танцами и спортом — футболом, плаванием, гимнастикой. Развитие мелкой моторики необходимо для полноценного управления своим телом на протяжении всей жизни.

**Зачем развивать мелкую моторику у детей**

Мелкая моторика [тесно связана с когнитивными способностями](https://www.researchgate.net/publication/333091332_Relations_between_Preschool_Children%27s_Fine_Motor_Skills_and_General_Cognitive_Abilities) — памятью, вниманием, мышлением. Это значит, что при недостаточно развитых мелкомоторных навыках ребенок неизбежно будет в чем-то отставать. Например, с трудом концентрировать внимание и плохо запоминать новую информацию.

Кроме того, от мелкой моторики [зависит и речевое развитие:](https://bmcpsychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-014-0034-3) если есть проблемы с короткими и точными движениями пальцами, ребенок может медленнее осваивать новые слова и их правильное произношение. При этом его общая подвижность и активность может быть нормальной.

Вот другие причины развивать мелкую моторику:

* улучшается зрительно-моторная координация, то есть последовательное выполнение слаженных действий — например, ребенок может налить воду из бутылки в стакан или наполнить тарелку супом;
* развивается мозг, формируются новые нейронные связи. Ребенок в прямом смысле слова умнеет: придумывает свои способы решения тех или иных задач, учится творить;
* совершенствуется речь, расширяется словарный запас, тренируется правильное произношение;
* обучение становится результативнее — ребенок легче и быстрее усваивает новое, например складывает слоги в слова и вникает в правила игр;
* появляется навык ухода за собой: освоив туалет, ребенок учится самостоятельно умываться, чистить зубы, мыться без помощи взрослых;
* повышается независимость и самооценка — например, ребенок может самостоятельно одеться или поесть. Эти умения придают уверенности в себе и своих силах.

Если не развивать мелкую моторику, пострадает не только речь, но и ловкость, точность, скорость и сила движений, а также координация в целом. В детском саду ребенку может быть сложно самому справляться с пуговицами, вырезать из бумаги фигуры, выговаривать буквы или строить длинные предложения. В школе, скорее всего, будут трудности с письмом и чтением.

Недостаточно развитые навыки мелкой моторики могут стать причиной плохой успеваемости в целом, а также повышенной тревожности и низкой самооценки. Дети с нарушениями двигательных навыков чаще других подвергаются насмешкам. Из-за этого многие избегают участия в мероприятиях, которые подчеркивают их недостатки, например в командных спортивных играх.

**Как должна развиваться мелкая моторика ребенка**

Каждый ребенок развивается в своем темпе. Но большинство детей проходят через определенные изменения примерно в одно и то же время по мере взросления.

Если на каком-то этапе ребенок не справляется с действиями, типичными для его возраста, стоит дать ему время: обычно дети быстро догоняют сверстников. Лучшая помощь родителей в такой момент — не ограничивать детскую подвижность и любознательность: в приоритете развитие, а не чистота и порядок в доме.

**Упражнения на развитие мелкой моторики у детей**

родителей — помогать или хотя бы не препятствовать ребенку изучать себя и окружающий мир. Обеспечив безопасность, позвольте малышу трогать, крутить, открывать и дергать то, что он захочет. Так он получает необходимый для дальнейшего развития сенсорный опыт.

Расскажу, какие упражнения можно предлагать ребенку в разном возрасте.

**До года.** С рождения у грудничка развит хватательный рефлекс. Его наличие легко проверить: вложите в ручку любую игрушку — и ребенок ее схватит. Предлагайте игрушки разного размера и текстуры, позволяйте перебирать их и бросать.

После полугода начинайте учить ребенка перекладывать предметы из одного контейнера в другой. Покажите, как мять бумагу и рвать ее на части разного размера. Используйте в меру упругие резиновые мячики или игрушки, чтобы маленькие кулачки могли их сжимать и разжимать.

Во время вечернего чтения учите малыша переворачивать страницы книги. А на кухне наполните миску рисом, горохом или фасолью и предложите ребенку поиграть с содержимым или найти в нем небольшой предмет: такое упражнение помогает лучше управлять пальцами.

**От 1 до 3 лет.** В этом возрасте важно развивать щипковый захват. Одно из самых простых и эффективных упражнений для тренировки — чистка вареного яйца от скорлупы.

Также предложите задачи на сортировку мелких предметов. Например, сложите в миску с крупой ракушки, орехи, макароны — то, что есть под рукой. Вместе попробуйте отделить одно от другого.

Понемногу усложняйте уже освоенные задачи: попросите смять бумагу в плотный комок или свернуть в трубку так, чтобы через нее можно было смотреть. Предлагайте размешивать сахар в чае. Покажите, как бросать монетки в копилку, как расстегивать молнию на одежде или кошельке.

**От 3 до 5 лет.** Предлагайте ребенку самостоятельно делать то, в чем раньше ему помогали: достать конфету из фантика, расстегнуть-застегнуть застежку на липучке. Научите использовать прищепки и нанизывать на нитку разные предметы, начиная с тех, у которых более широкие сквозные отверстия — например, сушек и баранок. После можно перейти и к пуговицам.

Покажите ребенку, как завязать самый простой узел. Ему должно быть под силу закрутить и раскрутить крышечку бутылки или банки, разобрать и собрать матрешку. Даже если это займет дополнительное время, предоставьте ребенку возможность самостоятельно одеваться и раздеваться.

 **Игры для развития мелкой моторики у детей**

**До года.** Занятия с младенцами в основном сводятся к пальчиковым играм. В этот период [полезно делать массаж](https://pedlib.ru/Books/5/0362/5_0362-106.shtml#book_page_top) — поглаживать руки в направлении от кончиков пальцев к запястью — и простые упражнения: брать каждый пальчик ребенка по отдельности, сгибать и разгибать его.

Народные игры с пальчиками — тоже хорошая тренировка. Например, известные стишки и потешки про сороку-белобоку и ладушки. По сути, это упражнения на осязание: они помогают ребенку лучше ощутить собственные руки и начать управлять ими осознанно, повторяя движения взрослого.

**От 1 до 3 лет.** Переходите от пальчиковых игр к пальчиковому театру. Он развивает пространственное восприятие — понятия «справа», «слева», «рядом», «друг за другом», — воображение, мышление и внимание, формирует творческие способности и артистические умения.

Также в этом возрасте дети любят возиться в песочнице. Игра не обязательно должна сводиться к взаимодействию с ведерком, лопаткой и формами. По мере взросления можно переходить к сюжетным играм с песком: например, предложить ребенку стать пиратом, который ищет спрятанные сокровища, или исследователем, который пытается отыскать древние останки динозавра.

**От 3 до 5 лет.** Ребенок начинает понимать условность ролевой игры «А давай ты будешь…». Классическая игра этого периода — «Дочки-матери»: ребенок не только учится взаимодействовать с кем-то еще, но и обустраивает игровую среду — одевает и раздевает кукол, укладывает их спать, сажает за стол. А также с удовольствием мастерит гнездо для себя — например, убежище под столом или шалаш из диванных подушек.

Для тренировки ассоциативного мышления предложите игру «Волшебный мешок»: с завязанными глазами нужно угадывать предмет на ощупь. Это может быть пластиковый или натуральный фрукт, клубок ниток, резиновая собачья кость — что угодно, что есть под рукой и подойдет по размеру. Но старайтесь каждый раз добавлять к привычным для ребенка игрушкам новые и неожиданные предметы: это заставляет воображение работать.

**От 5 до 7 лет.** Готовясь к школе, играйте с ребенком в игры, где есть свои условия и правила, например жмурки и прятки. Поощряйте командные игры с другими детьми — «Казаки-разбойники» или «Резиночку»: они учат управлять своим телом.

Так как моторика связана с когнитивными способностями, не забывайте развивать речь, слуховое внимание, образное мышление. Для этого можно читать ритмичные детские стихи, не произнося последнее слово в строке: пусть его угадывает ребенок. Соревнуйтесь в чистом произношении скороговорок, а также загадывайте загадки.

**Игрушки, которые развивают мелкую моторику**

Родители часто жалуются, что новой игрушкой ребенок увлечен пять минут, а потом теряет к ней интерес. Так происходит, потому что любая игрушка — это «полуфабрикат»: сначала ребенка нужно научить с ней взаимодействовать. То есть показать функции, предложить назначение, возможно, придумать сюжетно-ролевую игру.

**До года.** На развитие мелкой моторики и конкретных навыков ориентированы игрушки по методу Монтессори. Так, для младенцев идеально подходят:

* погремушки — они помогают развивать двигательные навыки, привлекают внимание и успокаивают, когда это необходимо;
* мягкие книжки, наполненные различными текстурами, контрастными цветами и звуками. Все это в форме развлечения влияет на раннюю сенсорную стимуляцию;
* многофункциональные игрушки с разными видами форм и поверхностей, а также нередко со звуками. Они укрепляют чувство осязания, улучшают зрение, тренируют слух.

**От 1 до 3 лет.** Когда ребенок начнет активно двигаться и ощупывать все вокруг, его наверняка заинтересуют:

* развивающая панель или бизиборд — его можно сделать самостоятельно или выбрать готовый подходящего размера и оснащенности. Такая игрушка позволит ребенку безопасно исследовать розетку, открывать замочки, нажимать кнопки, знакомиться со шнуровками;
* различные сортеры — игры по типу «Просунь деталь в отверстие подходящей формы». Они могут быть как простых геометрических форм, так и более сложные;
* конструкторы с крупными деталями, которые безопасны для маленьких детей, например «Лего-дупло»;
* детские наборы юного строителя, врача, стоматолога, повара — развивают мышление и фантазию.

**От 3 до 5 лет.** В этом возрасте ребенку подойдут игры и игрушки, которые развивают не только моторику, но и усидчивость, пространственное и логическое мышление, внимание. Например:

* разного рода конструкторы с более мелкими деталями — такие учат в том числе ориентироваться на инструкцию. Лучше начинать с небольших наборов;
* пазлы — в продаже представлены в огромном ассортименте: простые и сложные, большие и малые, картонные, деревянные, мозаичные, бисерные;
* игры по типу «Вырезай и играй» — ребенок не просто тренируется пользоваться ножницами, но и, по сути, создает игрушку сам;
* настольные игры — например, лото, настольный хоккей, футбол, домино.
* **От 5 до 7 лет.** Ребенок учится писать и читать, тренирует усидчивость и внимательность. Подойдут игры, связанные с развитием графических навыков. Так, формы для рисования помогут не только создать красивые узоры, но и научат чертить линию внутри заданных границ. Тренироваться писать ровные линии также можно, обводя предметы.
* Попробуйте более сложные версии уже знакомых игр, например конструкторы и пазлы с большим количеством деталей. Также рекомендую популярную «Падающую башню»: она нравится и детям, и взрослым. Чем опытнее игроки, тем интереснее игра.

 **Что в итоге**

1. Мелкая моторика — это точные, скоординированные движения пальцами рук и ног. Они помогают выполнять множество повседневных задач: пользоваться столовыми приборами, одеваться, чистить зубы.
2. Мелкомоторные навыки тесно связаны с памятью, вниманием, мышлением, речью. Чтобы научить ребенка говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать движения пальцев рук.
3. Главная задача родителей в развитии мелкой моторики — помогать или хотя бы не мешать ребенку изучать себя и окружающий мир. Позвольте трогать, крутить, открывать и дергать то, что он захочет.
4. Лучшие упражнения для развития мелкой моторики — повседневные действия: например, в ходе уборки — отжать тряпку, в ходе готовки — слепить шарики из фарша.
5. Любое творчество развивает мелкую моторику и умственные способности ребенка. Причем важен не столько результат, сколько сам процесс
6. Если не развивать мелкую моторику, могут пострадать не только речь, но и ловкость, точность, скорость и сила движений, а также координация в целом.