

Развитие мелкой моторики и координации у детей дошкольного возраста.

Составила: учитель-дефектолог Обухова Л.Р.

Развитие мелкой моторики и координации движений рук является одним из показателей и условий хорошего физического и нервно психического развития ребенка. У многих детей старшего дошкольного возраста, в том числе и у детей с ограниченными возможностями здоровья это умение сформировано недостаточно. Что же такое моторика? Слово моторика произошло от латинского слова. «motus» (движение) — двигательная активность организма или отдельных органов. Под моторикой понимают последовательность движений, которые в своей совокупности нужны для выполнения какой-либо определённой задачи. Моторика бывает мелкая и крупная. Крупная моторика - движения тела (корпуса, рук, ног). Мелкая моторика - это точные, хорошо скоординированные движения пальцами рук. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела.

Для чего развивать мелкую моторику:

- Подготовка к письму: Мелкая моторика играет важную роль в овладении навыками письма. Хорошо развитая мелкая моторика поможет ребенку уверенно держать карандаш и писать.
- Независимость и уверенность: Уверенное владение руками и пальцами сделает вашего ребенка более самостоятельным в выполнении различных бытовых задач и повседневных действий, например, одевание на прогулку.
- Развитие творческих способностей: Мелкая моторика необходима для занятий творчеством: рисование, лепка, создание поделок — все это требует умения контролировать движения. Более развитая мелкая моторика дает толчок и к развитию творческих способностей.

Как развивать мелкую моторику:

- Игры с пальчиками: Пение песен, игры с пальчиками помогут развить координацию движений и моторику рук.
- Лепка и рисование: Игры с пластилином, раскрашивание, рисование, вырезание — отличные способы развития мелкой моторики.
- Собираание пазлов, конструкторов: Игры с пазлами, разными видами конструкторов способствует развитию не только мелкой моторики, но и логическому мышлению.
- Игры с мелкими предметами: Игры со шнуровкой, пуговицами, сортеры с пинцетом также помогут развивать мелкую моторику у детей.

Как развивать координацию движений:

Развитие координации у детей достигается через регулярную физическую активность, игровые упражнения, тренировку мелкой моторики и комплексные движения, которые стимулируют мозжечок и вестибулярный аппарат. Полезны танцы, спорт, игры с мячом и кеглями, гимнастика, лепка, рисование и сборка конструкторов. Важно хвалить ребенка за успехи и создавать спокойную атмосферу.

Физическая активность и игры

- Подвижные игры: Используйте игры, где нужно двигаться и замирать на месте, например, «Море волнуется раз».
- Спортивные занятия: Плавание, танцы, единоборства и командные игры (футбол, баскетбол) отлично развивают координацию и выносливость.

•Гимнастика и баланс-тренировки: Простые упражнения на баланс, такие как стойка на одной ноге, ходьба по низкой скамейке, помогают укрепить мышцы и развить ощущение равновесия.

•Игры с мячом: Катайте мячи, стараясь попасть в цель, сбивайте кегли или играйте в теннис, чтобы развить зрительно-моторную координацию.

•Упражнения с препятствиями: Перешагивайте через препятствия, прыгайте на скакалке или играйте в классики.

Развитие мелкой моторики

•Творчество: Рисование пальцами, лепка, создание поделок и сборка конструкторов улучшают мелкую моторику, что напрямую связано с общей координацией движений.

•Сортировка мелких предметов: Перебирайте пуговицы, монетки или другие мелкие предметы, чтобы тренировать точность движений пальцев.

Важные моменты:

•Хвалите и поддерживайте: Поощряйте ребенка за усилия и успехи, это повышает его уверенность.

•Регулярность: Чем чаще ребенок занимается физической активностью и выполняет упражнения, тем лучше будут результаты.

Развитие мелкой моторики важно для общего физического, когнитивного и социально-эмоционального развития детей. Помните, что каждый ребенок развивается в своем собственном темпе, поэтому важно создавать стимулирующую и развивающую среду и в домашних условиях для их развития.

