

## Консультация для родителей: «Развитие мелкой моторики у детей с ЗПР»

У детей с задержкой психического развития (ЗПР) часто наблюдается не только отставание в интеллектуальном развитии, но и моторная неловкость. Плохо развитая мелкая моторика ведет к проблемам с речью, письмом, рисованием и самообслуживанию. Чем быстрее мы начнем занятия, тем успешнее ребенок адаптируется к школе.

### Почему это важно именно для ребенка с ЗПР?

1. Связь с речью. Мозговые центры, отвечающие за движение пальцев и за речь, находятся рядом. Тренируя руку, мы стимулируем речь.
2. Развитие мышления. Точные действия руками (лепка, нанизывание) учат ребенка причинно-следственным связям («шарик скатился, потому что я толкнул»).
3. Подготовка к учебе. Слабость пальцев - плохой почерк и медленная скорость письма.

### Особенности моторики при ЗПР (на что обратить внимание)

- Тремор (дрожание) пальцев.
- Трудности с переключением: ребенку сложно сложить кубики, а потом резко начать рвать бумагу.
- Низкий мышечный тонус (вялые руки) или, наоборот, напряжение (пальцы сжаты в кулак).
- Ребенок долго не может запомнить, как правильно держать ложку или карандаш.

### 5 главных правил занятий с ребенком:

1. От большого к маленькому. Сначала учим захватывать крупные предметы (совком, всей ладонью), потом переходим к пинцетному захвату (двумя пальцами).
2. Коротко и позитивно. 5-7 минут интенсивной работы, потом игра. У детей с ЗПР быстро наступает истощение.
3. Обязательно комментируйте. Делайте всё руками ребенка («мы ведем кисточку сверху вниз»). Словесная инструкция должна совпадать с действием.
4. Никаких сравнений. Не сравнивайте своего ребенка с нейротипичными детьми. Хвалите за его маленькую победу (сегодня держал карандаш 2 минуты — уже успех).
5. Разнообразие. Чередуйте напряжение (лепка) и расслабление (игры с водой, песком).

**Перечень игр и упражнений, которые можно организовать дома с детьми:**

- «Пальчиковый бассейн». Миска с фасолью/горохом, куда закопаны мелкие игрушки. Ищем «клад»
- Мять газету, салфетки (чем тоньше бумага, тем сложнее). Скатывать шарики
- Прищепки. Цепляем прищепки на край картонного круга (солнышко), на картонную тучку (дождик)
- Шнуровка. Купите крупные деревянные бусы или планшет-шнуровку. Начинайте со шнура с жестким наконечником
- Рисование пальцем по манке, рассыпанной на подносе
- Переливание из чашки в чашку губкой (отжимать губку очень полезно)
- Обводка. Используйте трафареты сначала внутри, потом снаружи
- Дорожки. Рисуем две линии (широкую), просим провести пальцем, потом фломастером, не выходя за края
- Штриховка. Заштриховываем крупные фигуры (сначала вертикально, потом горизонтально)

### **Чего делать НЕЛЬЗЯ?**

- Заставлять писать в прописях до школы. Это вызовет истерику и отвращение.
- Кричать за «грязные» руки во время рисования пальцами или возни с кинетическим песком. Для ЗПР тактильный контакт критически важен.
- Требовать сидеть ровно. Детям с ЗПР легче заниматься стоя или полулежа, если так удобнее для руки.
- Использовать ножницы без контроля. Сначала рвем руками, потом режем пластилиновые колбаски (ножницы режут пластилин легче, чем бумагу).

### **Стоит обратить внимание, если:**

- К 5 годам ребенок не может застегнуть пуговицу или молнию.
- К 6 годам не может провести прямую линию или срисовать простую фигуру (круг, квадрат).
- Руки постоянно холодные, потные или синеватые (нужен невролог).
- Наблюдается асимметрия (одна рука работает, вторая «висящая плеть»).

При ЗПР развитие идет «прыжками». То, что не получилось сегодня, при регулярных 10-минутных играх получится через месяц. Ваше спокойствие и терпение — лучший тренажер для ребенка.