

Развитие мелкой моторики рук

Заниматься развитием мелкой моторики необходимо, если у Вашего ребенка отсутствует пинцетный захват, движения плохо дифференцированы, нарушена зрительно-моторная координация, его почерк можно описать, «как курица лапой».

Как развить мелкую моторику?

⇒Массаж рук. Совершайте мягкие массирующие движения и разминания каждого пальчика, ладошки, наружной стороны кисти, а также предплечья.

⇒Работа с крупами: сортировка, перекалывание её пальчиками и ложкой в другую ёмкость. Эти упражнения оказывают положительное влияние в том числе и на зрительно-моторную координацию. Подбирайте крупу в зависимости от возраста и актуального уровня моторного развития Вашего ребёнка: фасоль >>>горох >>>гречка >>>пшено. Либо начните с крупной гальки или камней для аквариумов.



⇒ Лепка из пластилина: раскатывание его то левой, то правой рукой или обеими руками сразу, разминание и создание различных фигур.

Пальчиковая гимнастика



Также, как и в случае с зарядкой, в этом деле важна регулярность! Делайте пальчиковую гимнастику перед творческой или учебной деятельностью по 5-10 минут каждый день.

Существует великое множество стишков с пальчиковой гимнастикой. Например:

Шла купаться черепаха		<i>Складываем ладошки вместе и вращаем в запястьях.</i>
И кусала всех от страха.		<i>Хлопаем в ладошки.</i>
Кусь-кусь-кусь! Кусь-кусь-кусь!		<i>Делаем хватательные движения.</i>
Ничего я не боюсь.		<i>Перед собой двигаем ладошками вправо-влево.</i>

ЛАТЫШЕВА ЕКАТЕРИНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
Педагог-психолог

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ



Рекомендации для родителей

Желаем удачи!

Что такое МОТОРИКА?

Моторика—это двигательная активность человека, направленная на достижение какой-либо цели.

Произвольные движения и действия относятся к числу наиболее сложных психических функций человека.

? Почему? Это связано с тем, что для выполнения произвольных действий необходима работа многих отделов головного мозга.



К сожалению, на данный момент физическому развитию детей уделяется недостаточно внимания, а ведь оно является базой для развития всех познавательных способностей.

Вы наверняка слышали, что двигательные центры в мозге находятся рядом с речевыми, следовательно, развитие моторики является одной из главных задач при работе с детьми с поддержкой речевого развития

Помимо этого, моторика необходима для развития и других психических процессов: мышления, воображения, памяти, пространственных представлений, внимания и представлений о себе.

Выделяют крупную и мелкую моторику.

Развитие крупной моторики

Чем заняться на улице?

Бег (догонялки, бег с препятствиями и наперегонки...)

Прыжки (Классики, прыжки в длину и в высоту, прыжки в мешках, игра Улитка, игра с резинкой, Рыбак и рыбки, прыжки со скакалкой)

Игры в мяч Научите ребёнка бросать мяч другим, ударять его о пол и стену и самостоятельно ловить. Используйте мячи разных размеров и текстур для развития сенсорного восприятия.



Чем заняться дома?

Постройте ребёнку полосу препятствий: пусть **ползает** под стульями разной высоты, **поднимается** на возвышения, **прыгает**, **приседает**, **перекатывается**...

! Не стоит забывать о мотивации! Не все дети захотят просто так ползать и залезать на стулья, однако, если Вы устроите соревнования на скорость или между собой, либо придумаете приз, ребенок непременно примет участие!

ЗАРЯДКА

Много всего сказано в пользу утренней зарядки. Она рекомендована всем, независимо от возраста человека и уж тем более она полезна детям.

Зарядка позволяет активировать подкорковые и стволовые образования мозга, которые обеспечивают тонус организма в течение дня, работу всех систем организма, внимание и высокую работоспособность. Также, зарядка укрепляет иммунитет и повышает настроение!

- ⇒ Зарядка должна включать в себя *суставную гимнастику и растяжку*.
- ⇒ Обязательно выполняйте зарядку вместе с ребенком каждое утро! Важна регулярность.



«Раз, два, три, четыре, пять,
Время ножкам побежать,
Спинке бодро разогнуться,
Ручкам кверху потянуться.
Десять раз присесть и встать,
Чтобы расхотелось спать.
Десять раз вперед нагнуться,
Десять раз назад прогнуться.
Нет нужней зарядки дела,
Чтоб окрепли мышцы тела.
Упражнений нет важней,
Чтобы стал малыш сильней»