

Упражнения и игры

Существует большое количество упражнений, игр и занятий для развития мелкой моторики у детей. Их условно можно разделить на несколько категорий: массаж, рисование и лепка, пальчиковые игры и игры с мелкими предметами.

Соответственно, для каждого возраста есть свои определенные игры для развития мелкой моторики, поэтому рассмотрим основные из них.

Упражнения для детей до 3 лет

Пальчиковые игры являются наиболее подходящим вариантом занятий для детей раннего возраста. Их можно сопровождать различными песенками, присказками и прибаутками.

«Сорока-ворона кашу варила»

Это игра – массаж. Необходимо поглаживать ладошки ребёнка, массируя их и побуждая его сжимать и разжимать пальчики. Свои действия сопровождаем присказкой:

«Ладушки»

Это популярная игра, которая может использоваться с самого раннего возраста. Нужно взять ручки ребёнка в свои ладони и, слегка похлопывая его ладошками, проговаривать:

«Ладушки – ладушки,
Где были? – У бабушки!
- Что ели? – Кашку,
Разбили чашку, хлоп!»

Разрывание бумаги

Это упражнение подходит для детей с семи месяцев. Ребёнку нужно дать несколько листов цветной мягкой бумаги. Она приятна на ощупь, поэтому он будет с большим желанием ощупывать её, рассматривать, вертеть в руках и рвать.

Перелистывание страниц

После 12 месяцев можно заменить разрывание бумаги на перелистывание страниц какого-нибудь журнала или книги. Старайтесь донести до малыша, что он должен перелистывать каждую страницу, одну за одной.



Упражнения после 3 лет

Бусы и крупы

В эту категорию входят игры с маленькими предметами. Это может быть всё что угодно – бисер, бусинки, различные крупы и т.д.

Можно начинать с более крупных предметов. К примеру, большие бусы, которые ребёнок будет с большим интересом перебирать в своих ручках.

Другой вариант – это крупы. Насыпьте в чашу гречку или другую крупу и дайте малышу. Он будет трогать её, перекатывать в пальчиках. Таким образом, у детей хорошо развиваются тактильные ощущения и мелкая моторика.

Можно добавить к этим занятиям какую-то цель. К примеру, высыпьте гречку на стол и попросите ребёнка отделять чёрные крупинки от нормальной гречки. Также можно попросить его отсортировать бисер по цветам.

Закручивание и раскручивание крышек

Развитие мелкой моторики с помощью закручивания или раскручивания крышек с бутылок (лучше подбирать разные по размеру) – это хорошие упражнения для развития ловкости детских пальцев.

Аналогичный эффект даёт расстёгивание и застёгивание молний и пуговиц, так ребёнок быстрее приучается к самостоятельности. Вы можете постепенно развивать в ребёнке понимание, что он должен сам застёгивать свою кофту, зашнуровывать ботинки и т.д.

Лепка

Она подходит для детей разного возраста. Можно использовать разные материалы – пластичное тесто, пластилин, глину. Старайтесь каждый раз вносить разнообразие в ваши занятия. К примеру, если сначала вы просто даёте ребёнку пластилин, и он пытается что-то слепить из него, то в дальнейшем в занятия можно добавить какие-то предметы и сказать малышу, чтобы он облепливал их пластилином. Из глины можно делать отпечатки ладони и различных предметов.

Родителям можно порекомендовать брать ребёнка с собой на кухню, когда вы хотите что-то испечь, дайте малышу поработать с тестом, помять его руками.

Игры с песком

Здесь возможно множество различных вариаций. Ребёнок может рисовать пальцем на песке, можно прятать какие-то предметы и просить ребёнка находить их в песке. Подобные занятия подходят только для детей после 3 лет, потому что малыши раннего возраста всё тащат в рот.

Рисование, вырезание, пазлы, конструкторы

Вырезание фигурок и различных предметов из бумаги оказывает крайне благоприятное влияние на развитие мелкой моторики. Здесь нужно начинать с простого (вырезания фигур с прямыми линиями) и переходить к более сложному (вырезание фигур с изогнутыми линиями, снежинок и т.д.). Вырезание полезно ещё и тем, что оно развивает пространственное восприятие.

То же самое касается и рисования. Сначала можно просто дать ребёнку фломастер и полный простор для творчества. Затем попросить его дорисовать недостающую часть рисунка, обвести линией по контурам и т.д.

Конструкторы и пазлы не только развивают мелкую моторику, но и благоприятно влияют на воображение, память и креатив ребёнка. Кроме того, у малыша формируется терпение и усидчивость. В продаже есть большое количество вариантов для детей разных возрастов.