**Игры и упражнения для развития мелкой моторики**

**Мелкая моторика** – это двигательная деятельность, которая обуславливается скоординированной работой мелких мышц руки и глаза. Научно доказано: чем больше мастерства в детской руке, чем разнообразнее движения рук, тем совершеннее функции нервной системы и речи.

Навыки тонкой моторики:

•способствуют развитию речи и мышления ребенка;

•помогают ребенку обследовать окружающие его предметы и тем самым позволяют ему лучше понять мир, в котором он живет;

•позволяют ребенку выразить себя через игру и другие виды деятельности, так как движения становятся совершеннее;

•способствуют повышению самооценки ребенка, потому что у него получается выполнение задуманного.

Систематические упражнения по развитию мелкой моторики пальцев рук помогают выработать навыки самоконтроля движений рук не только под контролем зрения, но и при участии осязания, тактильно-двигательных ощущений (на ощупь). Повторение одного и того же движения способствует автоматизации двигательных навыков, является основой подготовки руки к обучению письму.

Желательно развивать равным образом движения пальцев обеих рук, как в играх, так и в быту. Стараться ориентироваться на упражнения, которые способствуют развитию всех пальцев рук. Для укрепления и развития детской руки, координации движений рук существуют разнообразные упражнения и игры, которые необходимо использовать при работе с детьми.

Примеры игр и упражнений для развитие мелкой моторики:

**«ЗАСТЕЖКИ»**

Учите детей самостоятельно одеваться и раздеваться, упражняйте детей в застегивании и расстегивании пуговиц на одежде, пряжках на сандалиях, ремнях.

**«ШНУРОВКИ»**

В быту – это шнурование ботинка и других предметов, где возможно плетение.

Продается множество готовых шнуровок.

Шнуровки можно сделать и самим из кусков старых ремней или вырезать из мягкой пластмассы (из бутылок от шампуня) или кусочков линолеума, проделав в них дырочки.

Лучше начинать с самых простых – несколько дырочек и один шнурок. Сначала поочередно вдевать шнурок в дырочки по порядку в один ряд – получаются прерывистые полоски, аналогично шнуровать по краю заготовки. Затем использовать два ряда дырочек и выполнять по показу разнообразные плетения – вертикальные и горизонтальные полоски, наискосок, перекрещивание.

Затем использовать плетение из нескольких шнурков разных цветов.

И только после этого приступать к шнуровкам из частей - шнурование маленьких фигурок к заготовке с дырочками.

Все задания сначала выполнять по показу и приступать к более сложным работам только после того, когда ребенок научится справляться самостоятельно с простыми работами. Запаситесь терпением, так как шнуровки даются детям нелегко и требуется ваша помощь.

**«ЗАВЯЗКИ»**

Это завязывание и развязывание ленточек, завязок у шапки, шнурков, платочков, узелков, бантиков куклам и т. д. Проводить упражнения лучше в игровой форме: завяжи папе шарфик; маме платочек, бантик; надень мишке шапочку; помоги зайчику завязать шнурки. Задания могут быть разнообразными. Можно использовать реальные предметы и игрушки.

**ИГРЫ С РИСОВАНИЕМ**

**«ШТРИХОВКИ»**

Проводить на контурном изображении линии в заданных направлениях простым карандашом. Сначала по контурным линиям, по показу, затем по одной линии с заданным направлением. Линии проводить близко друг к другу, не выходя за контур.

**«ОБВОДКИ»**

Обводить карандашами тонкий нарисованный контур (или пунктир) точно по линии - квадратики, кружочки или продвигаться по нарисованному заранее лабиринту.

Обводить карандашами плотные плоские фигурки, придерживая их левой рукой.

Дорисовать недостающие детали у предмета: машине – колеса; домику – трубу, окно; дереву – ветки, листочки; кораблику – парус и т. д.

**«РАСКРАСКИ»**

Раскрашивание готовых контурных изображений цветными карандашами, мелками, красками. Карандаш требует больших усилий работы пальцев, чем краски и фломастеры. Линии карандаша должны ложиться в одном направлении: слева направо или сверху вниз. Использовать вначале крупные изображения из 1-3 частей, и только после того, как ребенок научится раскрашивать крупные детали (без просветов, желательно в одном направлении, с сильным нажимом, не выходя за контур), можно приступать к более сложным раскраскам.

**«ЛЕПКА»**

Работа с пластилином, глиной, соленым тестом.

Разминание пластилина пальчиками, раскатывание, сплющивание, прищипывание, размазывание по плоской поверхности и т.д.

**«АППЛИКАЦИЯ»**

Изготовление поделок из бумаги: вырезание ножницами геометрических фигур, составление узоров, выполнение аппликаций.

Изготовление аппликаций из природного материала и других доступных материалов.

**«МОЗАИКИ»**

Выкладывание узоров или рисунков по образцу или показу из кнопочек мозаики, кусочков цветного картона и т.д.

**«КОНСТРУКТОР»**

Различные виды конструкторов - дети выполняют предлагаемые задания сначала с родителями, а потом самостоятельно по образцу: сложить из кубиков постройку по образцу и по памяти; сложить из палочек елочку, домик, треугольник, квадрат и т. д.

**«ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА»**

В выполнении упражнений участвуют в равной степени левая и правая рука – поочередно или вместе. Упражнения выполняются по показу.

Вот некоторые из них: зайчик, пальчики здороваются, пальчики бегают, стул, стол, замок, цепочка, кнопочки и другие.

Детям очень нравятся потешки: «Ладушки», «Сорока-белобока», «Этот пальчик в лес ходил» и т. д.

**«МАССАЖ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ»**

Хорошо делать массаж для пальчиков и ладошек каждый день. Используются четыре основных приема: поглаживание, разминание, растирание, постукивание.

Затрачивая всего 5 минут в день на проведение пальчиковой гимнастики и массажа можно оказать существенную помощь ребенку.

Занимаясь с ребенком, необходимо придерживаться следующих правил:

• начинайте с массажа и разогрева кистей рук, заканчивайте поглаживанием;

• выполняйте движения и правой, и левой рукой;

• движения на сжатие должны сочетаться с расслаблением;

• упражнения должны включать изолированные движения каждого пальца;

• прежде чем переходить к новому упражнению, важно как следует отработать предыдущее пальчиками правой и левой руки;

• используйте те игры, которые нравятся ребенку и доступны ему;

• при массаже рук ребенка помогайте ему своими руками только в том случае, если у вас положительный настрой.

**«УПРАЖНЕНИЯ С КАРАНДАШАМИ»**

Для выполнения упражнений использовать не заточенные карандаши (круглые или с гранями) или палочки. Упражнения выполнять двумя руками по очереди или вместе.

Вот несколько упражнений:

• прокатывание карандаша между ладонями;

• растирать центр ладони концом карандаша;

• упираясь концами карандаша в центр ладоней перемещать руки вверх, вниз, по кругу и т.д., стараясь не уронить карандаш;

• удерживать палочку концами пальцев двух рук на весу поочередно (сначала указательным, затем средним пальцем и т.д.);

• «собираем карандаши» – брать одной рукой и перекладывать в другое место (например, со стула на стол и др.), затем поменять руки (10-15 карандашей);

• «пропеллер» – вращать карандаш между пальцами;

• слегка держать карандаш между пальцами, чтобы он медленно сполз вниз;

• прокатывание карандашей по столу: сначала одной рукой, затем другой, затем двумя вместе;

• «пальчики шагают» – зажать карандаш между указательным и средним пальцем и делать пальчиками «шаги» по столу, не роняя карандаш.

**«УПРАЖНЕНИЯ С ШАРИКАМИ, ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ»**

• Зажать шарик в правой (левой) руке, затем в двух руках и поворачивать в разных направлениях кисти рук.

• Зажать шарик между ладонями: сильно сдавливать шарик, затем расслаблять руки, не выпуская шарика.

• Взять шарик большим и указательным пальцами и сильно сжать его. Аналогично сжимать шар между другими пальцами.

• С силой сжимать в руке шар, который располагается в середине ладони.

**«ИГРЫ С ПУГОВИЦАМИ»**

Для упражнений можно использовать плоские пуговицы разного цвета и размера.

Некоторые упражнения:

• разложи пуговицы по цвету – на цветные тарелочки; цветную бумагу; цветные контуры (колечки), нарисованные фломастером;

• выбери большие (маленькие) пуговицы;

• найди одинаковые пуговицы;

• цветные дорожки – чередование по цвету, размеру;

• выкладывание по контуру (линия, круг, квадрат и т.д.);

• собери пуговицы в ведерко;

• сосчитай пуговицы ( до трёх)

• найди самые красивые пуговицы (помогите ребенку объяснить, чем они понравились);

• пальчики ходят – поставить средний и указательный пальчики на пуговицы, и передвигать их по столу.

**«ИГРЫ С ПРИЩЕПКАМИ»**

**«Вешаем платочки»**

Натягиваем веревку на уровне плеч ребенка и даем ему несколько бельевых прищепок и платочки, нужно повесить платочки на веревку и закрепить их прищепками.

**«Веселые фигурки»**

Вырезать из цветной ткани или пластика геометрические фигуры, затем прикреплять к ним подходящие по цвету прищепки так, чтобы получилась знакомое изображение: солнышко, елочка, ежик, травка, дождик и др.

**«Массаж»**

Бельевой прищепкой (проверьте на своих пальцах, чтобы она не была слишком тугой) поочередно "кусаем" ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно)

**«ЛАСКОВЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ»**

Это игры с мягкими игрушками. Игрушки должны быть детям хорошо знакомы.

Упражнения:

• сначала обследовать игрушки, затем спрятать 2-3 игрушки в мешочек или коробку, ребенок должен с закрытыми глазами на ощупь узнать игрушку (назвать или показать на картинке);

• найти на ощупь названную игрушку;

• игра в прятки: взрослый прячет игрушки в разные места, доступные ребенку, а он их ищет (сначала надо ребенку показать игрушки, назвать их и сосчитать);

**«ИГРЫ С ПРИРОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ И КРУПАМИ»**

**«Орешки»**

Оберните 10 грецких орехов в фольгу и предложите ребенку «очистить орешки», раскладывая чистые орешки в одну тарелочку, а «очистки» - в другую.

**«Золушка»**

Два вида материалов. Нужно выбрать более крупные предметы из мелких (манка и горох, фасоль и рис, камешки и песок и др.) или разобрать по двум чашечкам (желуди и каштаны, камни и шишки и др.).

**«Найди игрушку»**

Насыпать в небольшой таз крупу, горох или фасоль (можно использовать сухой песок) и спрятать (закопать) туда маленькие (около 3см) пластмассовые игрушки от киндер-сюрпризов (5-10 штук), счетные палочки или другие объекты. Ребенок должен их найти и достать. Можно сортировать найденные предметы: счетные палочки в высокую бутылку, а игрушки в широкую банку.

**«Рисуем пальчиком»**

Манку или сухой песок насыпать на поднос тонким слоем и по нему рисовать пальчиком картинки по показу, образцу или самостоятельно. Чтобы нарисовать следующую картинку поднос надо слегка встряхнуть на весу.

**«Наполни бутылочку»**

В чашке лежит фасоль. Переложить ее в небольшую прозрачную бутылочку. Брать фасоль по одной: сначала правой рукой, затем левой, затем (если получается) обеими поочередно.

Можно пересыпать крупу из бутылочки с узким горлышком в бутылочку с широким горлышком, из бутылочки в стакан, из стакана ложкой в бутылочку с широким горлышком и др.

**«Бусы»**

Использовать макароны с дырочками (типа коротких рожков) и нанизывать их на ниточку или шнурок.

**«Парочки»**

Несколько пар предметов разного качества разложить на два подноса. С одного подноса взять предмет, потрогать его, закрыть глаза и найти такой же предмет на другом подносе (палочки, желуди, каштаны, шишки и др.).

**«Найди предмет»**

Сначала потрогать все предметы (5 - 7), выложенные на столе, затем закрыть или завязать платком глаза, и по названию найти нужный предмет.

**«Узоры»**

Сделать на картоне пластину из пластилина (размазывать маленькие кусочки пластилина по картону тонким слоем – 1-2мм). Затем из круп и семечек выложить на пластине узор или изображение и вдавить детали в пластину.

**«Хозяюшка»**

На поднос насыпать семечки, горох, фасоль, камешки, желуди и др. (2-3 вида, каждого предмета). Взять 2-3 прозрачных баночки и разложить по ним предметы разного вида.

**«Дорожки»**

На листе бумаги нарисовать линии или крупные геометрические фигуры и выкладывать на линии семечки или фасоль.

**«ИГРЫ С ВОДОЙ»**

Играйте с ребенком в ванной различными предметами, показывая как можно переливать воду из одного сосуда в другой, набирать воду в бутылочку, выливать воду из бутылки, переливание воды из ёмкости с узким горлышком в ёмкость с широким горлышком, всасывание пипеткой воды и т.д.

**«ИГРЫ С БРОСОВЫМ МАТЕРИАЛОМ, БУМАГОЙ И ТКАНЬЮ».**

**«Шарики»**

Отрывать кусочки бумаги, мять ее и катать из нее шарики. С бумажными шариками можно играть: забивать пальчиком шарик в ворота; перекидывать из руки в руку, выкладывать дорожку и др.

**«Фантики»**

Фантики от конфет из фольги смять, а затем пальчиком разгладить.

**«Внимательные ручки»**

Поглаживание тканей разной фактуры и качества правой и левой рукой. Помогите ребенку определить, какая ткань для чего может подойти.

**«Намотай клубочек»**

Наматывать толстую нитку (как для вязания) на клубок, если не получается, то сначала наматывать ниточку на палочку.

**«Коробочка»**

В крышке коробки от обуви сделать отверстия разного размера. Рядом, в ведерке или тазике лежат разные по размеру и форме предметы (шарики, бусы, палочки, маленькие игрушки и т.д.). Переложить все предметы из тазика в коробочку так, чтобы предметы соответствовали размеру отверстий в коробочке.

**«ЦВЕТНЫЕ КОЛПАЧКИ – ИГРЫ С КРЫШКАМИ»**

Для игр и упражнений используются цветные крышки от пластиковых бутылок – в серединке проделать дырочку шилом или накаленным гвоздем.

**«Бусы»**

Надевать на шнурок цветные крышки в определенном порядке по показу или схеме.

**«Запомни и повтори»**

Выложить на листе из цветных крышек узор или рисунок, рассмотреть его с ребенком около минуты, обращая внимание на последовательность или главные детали, и накрыть. Выложить на пустом листе такой же узор.

**«Крышки»**

Закручивание и раскручивание крышек пластмассовых банок, пузырьков и т. д., подбирая нужного размера.

Некоторые полезные советы с которыми хотелось бы вас познакомить:

• Такая всесторонняя тренировка отлично развивает мелкую моторику рук ребенка, в дальнейшем, малыш будет хорошо подготовлен к школе, движения его руки будут более уверенные, письмо для ребёнка не будет столь утомительным.

• Не обязательно использовать предложенные игры – их можно найти в книжках или придумать самим.

• Для того чтобы движения руки ребёнка стали ещё более совершенными, предоставьте ему возможность манипулировать со всевозможными предметами, разными по форме, фактуре материала поверхности (флаконы, пузырьки, камешки, крупа, фольга, полиэтилен и т. д.).

• Уделяйте упражнениям по 10-15 минут в день, и вы заметите, как пальчики вашего ребенка становятся более ловкими, развиваются усидчивость и внимание, а самое главное- речь!

• Находите время для игр со своим крохой, ведь ему так необходимо ваше внимание.

• Играйте со своим сыночком или доченькой с интересом и хорошим настроением – от этого зависит результат упражнений.

• Не забывайте хвалить своё чадо, если даже получилась самая малость!

• Усложняйте задания постепенно, лишь после того, как ребенок будет справляться с легким заданием.

• Помогайте ребенку, если не получается, но помощь должна быть минимальной и необходимой, поощряйте самостоятельное выполнение задания.

• Поощряйте инициативу ребенка в выборе игр.

•Доводите начатое дело до конца, не оставляйте незаконченной работу.