**Как развивать мелкую моторику у ребенка? 6 идей**

Каждый родитель неоднократно слышал о том, как важна мелкая моторика для правильного развития ребенка. Педагог Василий Александрович Сухомлинский считал, что ум ребенка сосредоточен на кончиках его пальцев. На руках и пальцах действительно есть множество нервных окончаний, через которые мозг постоянно получает данные о внешнем мире.

В этой статье мы расскажем о том, что такое мелкая моторика, почему необходимо заниматься ее развитием и как развивать мелкую моторику у ребенка.

**Что такое мелкая моторика**

Мелкая моторика — способность точно и целенаправленно управлять движениями рук и пальцев. Она рождается из слаженной работы костей, мышц и нервной системы и позволяет нам взаимодействовать с миром. От уровня развития мелкой моторики напрямую зависят формирование и совершенствование психологических функций ребенка, начиная от внимания и памяти и заканчивая способностью к обучению.

Мелкая моторика развивается у детей индивидуально. Но есть обязательные этапы ее развития. Сначала малыш лишь размахивает руками, потом учится захватывать предметы ладонью, а затем пальцами; появляется указательный жест, формируется щипковый захват. Со временем ребенок начинает строить башню из кубиков, поворачивать дверные ручки, подносить ложку ко рту, держать чашку и самостоятельно из нее пить.

Постепенно дети овладевают все более сложными навыками, и вот уже умеют завязывать шнурки, правильно писать цифры и буквы, собирать сложный конструктор. Если родители знают, как развивать мелкую моторику у ребенка, процесс развития сложных навыков идет легче и быстрее.

**Зачем развивать мелкую моторику**

Вернемся к идее, что формирование моторики очень важно для развития мозга ребенка. Мелкая моторика тесно связана с развитием речи, памяти, концентрации и функционированием нервной системы. Центры, отвечающие за моторику и речь, в мозге расположены рядом. Таким образом, ранняя и правильная стимуляция моторных функций запускает речь и помогает ей прогрессировать. Именно поэтому детям с [задержкой речевого развития](https://cp-school.ru/blog/zaderzhka-rechevogo-razvitiya-u-detej/) рекомендуют работать над совершенствованием мелкой моторики.

Умение управлять руками, быстрота реакции, адаптация к обучению в школе и навыки письма — все это связано с мелкой моторикой. Хорошо развитая мелкая моторика влияет на развитие логического [мышления](https://cp-school.ru/blog/kak-razvit-myshlenie-u-rebenka/) и рассуждений. Улучшаются артикуляция ребенка, его концентрация, внимание, память и [воображение](https://cp-school.ru/blog/kak-razvivat-voobrazhenie-u-detej-7-sovetov-roditelyam/). Обобщая вышесказанное, можно сказать, что развивать мелкую моторику необходимо, чтобы:

* улучшать [когнитивные функции](https://cp-school.ru/blog/narushenie-kognitivnyh-funktsij-u-detej/) — внимание, память, понимание причинно-следственных связей, планирование и решение проблем, пространственное мышление;
* повышать [эмоциональный интеллект](https://cp-school.ru/blog/razvitie-emotsionalnogo-intellekta-u-detej/): уверенность в себе, самоконтроль, умение справляться со стрессом;
* быть готовым к обучению;
* улучшать координацию движений;
* совершенствовать творческие способности;
* тренировать сенсорное восприятие.

**Как развивать мелкую моторику у ребенка? 6 идей**

Вот несколько идей, которые можно легко использовать дома для развития мелкой моторики. Они подойдут для дошкольников и учеников начальной школы.

1. Пальчиковые игры, которые часто сопровождаются стихами или песнями, напрямую работают с мышцами пальцев и кистей. Повторяющиеся движения, сжатия, разжимания и переплетения пальцев улучшают координацию и точность движений. Разновидность пальчиковых игр — пальчиковые куклы. Представления, которые можно устроить вместе с ребенком, полезны не только для мелкой моторики, но и для развития творческого воображения и актерского мастерства.
2. Лепка из пластилина, песка, теста или глины. Работая с этими материалами, ребенок получает тактильные ощущения. Удерживание, лепка, вытягивание, сжатие и формирование из пластилина или глины требуют точных движений пальцев и кистей, что развивает координацию и силу. Различные текстуры материалов также стимулируют сенсорное восприятие.
3. Пазлы и конструктор. Собирание пазлов и конструирование требуют точных движений для подбора и соединения деталей. Чтобы собрать конструктор или пазл, ребенок должен ориентироваться в пространстве, подбирать детали по форме и размеру, выбирать определенную последовательность действий. Так он учится решать проблемы и быть внимательным к деталям.
4. Рисование развивает контроль над движениями руки и пальцев, учит точности и готовит к письму. Используйте разные инструменты (карандаши, фломастеры, мелки, краски) и техники (штриховку, закрашивание, обводку). Все они требуют особенного подхода. Рисование полезно еще и тем, что стимулирует художественное воображение.
5. Оригами и аппликации. Складывание бумаги в оригами и вырезание, наклеивание элементов в аппликациях требуют аккуратности и точности. Развивается координация «рука-глаз», ребенок учится терпению и [усидчивости](https://cp-school.ru/blog/kak-razvit-usidchivost-u-rebenka/). Обратите внимание на приближающиеся праздники. Смастерите вместе с ребенком гирлянду из бумажных колечек к Новому году или создайте открытку ко дню рождения бабушки в технике аппликации.
6. Бытовые дела. Домашний быт — идеальный помощник в детском развитии. Чтобы ребенок тренировал мелкую моторику, предложите ему почистить мандарины или вареные овощи, собрать рассыпавшиеся по полу небольшие предметы, открыть тюбик зубной пасты, вытереть пыль, найти край скотча. Такими небольшими шагами можно мягко подвести ребенка и к теме [домашних обязанностей](https://cp-school.ru/blog/domashnie-obyazannosti-detej/).

Занимаясь с ребёнком, помните, что внимание у детей этого возраста неустойчивое, они легко отвлекаются. Старайтесь, чтобы время ваших игр не превышало 10 -15 минут.

Лучше выполнить небольшое по объёму задание, но качественно и с хорошим настроением.