**Консультация для родителей**

**«Развитие мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста»**

«Таланты детей находятся на кончиках их пальцев». Так утверждала и доказывала на основе многочисленных экспериментов известный педагог Мария Монтессори.

Исследования современных физиологов показывают, что имеется тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями, заложенными в подушечках пальцев и в кистях рук: утомление мышц рук вызывает торможение центральной нервной системы и наоборот. Можно влиять на рецепторы кистей рук и пальцев, механически раздражая их и вызывая ощущение тепла с помощью массажа.

Известный японский ученый разработал оригинальную методику «сохранения здоровья пальцевыми упражнениями».

Для развития мелкой моторики рук, начиная с детьми двухлетнего возраста, проводится пальчиковая гимнастика. С двухлетнего возраста детей обучают приемам самомассажа кистей рук и пальцев.

1. Массаж пальцев, начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию.
2. Массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными шариками. Детям предлагаются шарики, которые можно просто вертеть в руках, щелкать по ним пальцами и «стрелять», направлять в специальные желобки, лунки.
3. Массаж грецкими орехами. Предлагается:

а) катать два ореха между ладонями,

б) прокатывать один орех между пальцами,

в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки,

г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

4. Массаж шестигранным карандашом: Грани карандаша легко «укалывают» ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживать в определенном положении в правой и левой руке.

5. Массаж «четками». Перебирание четок (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество «четок». Для обследования мелкой моторики рук мы предлагаем ряд тестов. Качество их выполнения говорит также и об уровне сформированности внимания, зрительной памяти, самоконтроля.

1. Пальчиками здороваются. – попеременное касание четырьмя пальцами большого пальца. Выполняется правой и левой рукой одновременно.

2. Играем на пианино. – держа кисти рук горизонтально над столом, касаться его поверхности поочередно 1-2, 1-3, 1-4, 1-5 пальцами. Выполняется правой, левой и обеими руками.

3. Руки положить ладонями на стол, левую руку сжать в кулак. Синхронно, без напряжения, менять положение рук.

4. Менять положение лежащих на столе рук: 1 – рука сжата в кулак, 2 – рука поставлена на ребро, 3 – ладонь лежит на столе.

Совершенствовать ручную моторику помогают физические упражнения:

1. Упражнение с мячом:

а) перекладывание и перебрасывание мяча из рук в руки,

б) подбрасывание мяча на разную высоту и ловля его двумя руками и одной,

в) подбрасывание мяча на разную высоту и ловля его после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед собой, поворот на 360 градусов, приседание и др.)

2. Развитию силы кистей рук способствуют упражнения с кистевым экспандером. Количество повторений должно быть посильным и не вызывать сильного утомления мышц.

3. Более сложным является отжимание от гимнастической скамейки, пола на пальцах, подтягивание на перекладине.

4. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:

а) разведение и сведение пальцев рук,

б) сжимание и разжимание кистей в кулак,

в) одновременное и поочередное соприкосновение пальцев обеих рук,

г) круговые движения кистями рук в лицевой плоскости, вовнутрь, нуружу,

д) отведение большого пальца правой и левой руки одновременное и поочередное, и противопоставление его остальным пальцам,

е) противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, одновременно и поочередно,

ж) соединение пальцев обоих рук подушечками и пружинящие движения ладонями.

Развитию мелкой моторики рук способствуют следующие занятия:

а) изготовление бус,

б) собирание матрешек, пирамидок, мозаик,

в) работа пособиями по застегиванию молний, пуговиц, кнопок, крючков разной величины,

г) лепка,

д) аппликация,

е) обведение лекал с последующей их штриховкой,

ж) игра с наборами мелких фигур для развития тактильного восприятия,

з) работа с дошкольными прописями.

Подобные упражнения наряду с другими видами тренировки движений помогают вырабатывать у ребенка необходимые навыки самообслуживания. Надо учить ребенка быстро и ловко шнуровать ботинки, кроссовки, кеды, застегивать пуговицы, кнопки, молнии, надевать платье, рубашку, натягивать колготки, а также убирать за собой игрушки, помогать выполнять некоторую работу по дому старшим. Тонкие дифференцированные движения рук формируются и совершенствуются в работе с бумагой, тканью, пластилином, мозаикой.

Уровень развития ловкости рук у детей можно определить с помощью следующих упражнений:

а) броски мяча диаметром 10 мм в стену с расстояния 1 м,

б) метание в цель, расположенную на высоте 1 м, 1,5 м, 2 м мячами разного диаметра попеременно то правой, то левой рукой,

в) удары мяча об пол и ловля его после отскока.

Если в течении 30 сек ребенок бросил и поймал его 20 или более раз – координация движений хорошая, от 20 до 15 раз – удовлетворительная, если меньше 15 раз – недостаточная.

Если ребенок не может поймать мяч после удара об пол, стену не только одной, но и двумя руками, ручная ловкость его низкая.

Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональны, простые. Их можно проводить не только в детском саду, но и в семье. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе.

В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

1. Флажок. Четыре пальца соединить вместе, большой опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.

2. Очки. Соединить в кольцо большой и указательный палец каждой руки. Приставить колечки друг к другу, поднести к глазам.

3. Бинокль. Большой палец каждой руки вместе с остальными образуют кольцо. Посмотреть в бинокль.

4. Стол. Левую руку сжать в кулак, поставить на стол, правую раскрыть и положить сверху.

5. Стул. Кресло. Поставить на стол сжатый кулачок правой руки, левую приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку

6. Бочка. Неплотно сжать руку в кулак.

7. Птичка пьет из бочки. Поднести к бочке вторую руку, указательный пальчик опускать в отверстие и поднимать.

8. Миска. Гнездо. Соединить округлые ладони.

9. Птичка в гнезде. Соединить округлые ладони, большие пальцы спрятать вовнутрь.

10. Птенцы в гнезде. Обхватить все пальчики руки левой ладонью и шевелить ими.

11. Крыша. Башня. Дом. Кончики пальцев рук соединить в наклонном положении ладоней.

12. Магазин с прилавком. Положение то же, но указательные пальцы соединены по всей длине.