**Вправи на розвиток дрібної та загальної моторики**

**Поради щодо розвитку дрібної моторики**

Про вплив мануальних (ручних) дій на розвиток мозку було відомо у 11ст. до н.е. в Китаї. Ігри за участю пальців  і рук сприяють гармонійному розвитку тіла й розуму, підтримують у належному стані мозкові системи. Регулярні вправи на розвиток моторики , пальчикова гімнастика поліпшують розвиток пізнавальних процесів, діяльність серцево-судинної і травної систем, розумові здібності дитини, зменшують емоційне напруження, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, підтримують життєвий тонус. Вони здатні поліпшити вимову багатьох звуків, а значить – розвивати мовлення дитини.

Ураховуючи оздоровчий вплив на організм стану дрібної моторики кожного пальця, потрібно вчити ще з раннього віку координовано і спритно ними маніпулювати. Варто звертати увагу на опанування простими, але водночас життєво важливими вміннями – тримати чашку, ложку, олівці, вмиватися. Наприклад, якщо чотирирічний малюк не вміє доносити у пригорщі воду до обличчя – це означає, що у нього затримується розвиток дрібної мускулатури, і дитині необхідна пальчикова гімнастика.

Тренування пальців рук дітей покращує не лише рухові можливості дитини, а й розвиток психічних і мовленнєвих навичок. У свою чергу, формування рухів руки тісно  пов’язане з розвитком рухового  аналізатора і зорового сприймання, різних видів чутливості, просторового орієнтування, координації рухів тощо. Рухи рук тісно пов’язані з мовленням, вони є одним з факторів його формування. Рухи пальців стимулюють розвиток центральної нервової системи і прискорюють розвиток мовлення дитини. Тому так важливо, працюючи з дітьми (особливо з тими, у яких є порушення мови), приділяти увагу розвитку функції дрібних м’язів.

Рівень розвитку дрібної моторики – один із показників інтелектуальної готовності до шкільного навчання. Дитина, в якої добре розвинена дрібна моторика, вміє логічно мислити, у неї достатньо розвинуті пам'ять, увага, зв’язне мовлення. Недостатній розвиток зорового сприймання, уваги, та, зокрема дрібної моторики призводить до ряду проблем і виникнення негативного ставлення до навчання. Саме тому робота з розвитку дрібної моторики має починатися задовго д вступу в школу. Психологи, педагоги та батьки, які надають увагу вправам, іграм, різноманітним завданням на розвиток дрібної моторики та координації рухів руки, вирішують одночасно декілька проблем: по-перше, впливають на загальний інтелектуальний розвиток дитини, по-друге, покращують розвиток мовлення малюка, по-третє, готують до оволодіння навичками письма.

Із самого раннього віку необхідно починати роботу з розвитку дрібної моторики. Така робота повинна проводитися регулярно, тільки тоді можна досягти хороших результатів від спеціальних вправ. Завдання з розвитку рухів пальців руки мають приносити дитині радість, не повинні викликати перевтомлення. Велике  значення в цих іграх має ***текст.***Він має бути веселим, доступним для дітей такого віку. Необхідно пояснювати значення тих або інших рухів чи положень пальців, зацікавлювати дітей у виконанні цих рухів, створювати позитивний емоційний настрій.

***Як сприяти розвитку пальців рук***

Щоб сприяти розвитку пальців рук і тим самим розвивати дитину, можна використати у роботі з дошкільниками таке:

1.                 Маленьким дітям **масажувати пальчики**, впливаючи тим самим на активні точки, пов’язані з корою головного мозку. Щоденний масаж кисті рук дитини м’якими рухами та розминання кожного пальчика, долоньки, зовнішнього боку кисті, а також передпліччя дуже корисний. Він чудово активізує мовні центри мозку. Крім того, такий масаж позитивно впливає на імунітет, на загальний розвиток дитини, поліпшує контакт із нею.

2.                 **Ліплення із різних матеріалів** (тісто, пластилін, глина). Окрім очевидного творчого самовираження, дитина розвиває гнучкість і рухливість пальців.

   Ліпити з пластиліну можна починати вже у два роки, головне – добирати доступні завдання і не забувати мити руки дитині. Якщо ви боїтеся пластиліну, виготовте для маляти солоне тісто. Гра принесе задоволення незалежно від результату.

Ось **рецепт солоного тіста**: мука – сіль – вода – соняшникова олія. На стакан муки беремо стакан солі, 2 3 стакана води, столова ложка масла. Перемішати і замісити. Якщо тісто ліпиться погано, додати води.

Тісто можна довго зберігати в холодильнику в целофановому пакеті. Щоб виліплені фігурки стали твердими, запікайте їх у духовці, що довше, то краще. Затверділі фігурки можна розфарбувати фарбами. Щоразу, коли ви готуєте справжнє тісто, давайте шматочок і маляті.

3.                 **Ванни з крупами**. Нехай дитина занурює руки у крупи, перебирає перемішані горох і квасолю, а потім і дрібніші крупи, пересипає їх з однієї посудини в іншу, розтирає в руках. Така ванна сприятиме розвитку координації пальчиків.

4.                 **Мозаїка.** При складанні різноманітних ігор – мозаїк покращується дрібна моторика рук малюка, розвивається кмітливість і творчі здібності.

5.                 **Ігри – шнурування Марії Монтессорі** розвивають сенсомоторну координацію, дрібну моторику рук, просторове орієнтування, сприяють розумінню понять «угорі», «внизу», «справа», «зліва», формують навички шнурування (шнурування, зав’язування шнурка на бант), сприяють розвитку мови, розвивають творчі здібності.

6.                 **Ігри з ґудзиками та намистинками.** Нанизування на нитку намистинок, застібання ґудзиків, перебирання пальцями намиста – прості й корисні вправи для розвитку дрібної моторики рук.

7.                 **Пазли**. Яскраві картинки розвивають увагу, кмітливість, зір і дрібну моторику рук.

8.                 Катання долонькою дерев’яних і **гумових м’ячиків** по рівній поверхні. Таке заняття масажує долоні та покращує координацію рухів кисті.

9.                 **Ігри з прищіпками.**Чіпляння прищіпок до картонних кружечків чи інших предметів розвиває дрібну моторику трьох основних пальців руки: великого, вказівного й середнього.

10.             **Плескання в долоні** тихо і голосно в різному темпі. Можна барабанити, постукувати всіма пальцями обох рук та столу.

11.            **Малювання, розфарбовування, штрихування**.

12.             **Вирізання ножицями**.

13.             **Ігри з піском, водою**.

14.             **«Резиночка».** Для цієї вправи можна використовувати резинку для волосся діаметром 4-5 см. Усі пальці вставляються в резинку. Завдання в тому, щоб, рухаючи всіма пальцями пересунути резинку на 360 градусів спочатку в один, потім в інший бік. Виконується однією, потім іншою рукою.

**Пальчикова гімнастика**

Важливою частиною роботи з розвитку дрібної моторики є пальчикова гімнастика. Ці ігри дуже емоційні, захоплюючі, сприяють розвитку мовлення та творчості. Їх можна проводити як у садочку, так і вдома. « Пальчикові ігри» начеб то відтворюють реальність навколишнього світу – предметів, тварин, людей, їхню діяльність, явища природи. Під час «пальчикових ігор» діти, повторюючи рухи дорослих, активізують моторику рук і мовлення.

«Пальчикові ігри» - це інсценування римованих розповідей, казок за допомогою пальчиків. У багатьох іграх необхідна участь обох рук, що дає можливість дітям орієнтуватися в поняттях «праворуч», «ліворуч», «вгорі», «внизу», тощо.

На початку та в кінці гри необхідно включати вправи на розслаблення, щоб зняти зайве напруження у м’язах. Це може бути погладжування від кінців пальців до долоні, легке порушування, помахування руками. Оскільки недостатня сформованість дрібної моторики пальців спостерігається в переважної більшості дітей, таку роботу потрібно проводити з усіма дітьми.

Пальчикову гімнастику розпочинають із найпростіших вправ зі знайомства із своїми пальчиками – з їхніми назвами, призначеннями. Комплекси пальчикової гімнастики та окремі її елементи застосовують в індивідуальній роботі з дітьми або в невеликих підгрупах, уводять до фізкультхвилинок, перед малюванням, ліпленням, аплікацією та конструюванням.

**Пальчикові ігри**

Пальчики вітаються

·                    Однією рукою: кінчиком великого пальця правої руки почергово торкатися кожного пальця цієї ж руки.

·                    Те саме робимо лівою рукою.

·                    Двома руками: тримаючи долоні вертикально одну навпроти одної, почергово (починаючи з мізинців і закінчуючи великими пальцями) з’єднувати й розводити пальці, промовляючи слова «Добрий день, пальчику!».

**Стиснемо – розтиснемо**

Ритмічно стискати пальці в кулак і розтискати.

**Молоточок**

Указівним пальцем однієї руки стукати по долоні другої руки.

**Молоточки**

Одним стиснутим кулачком стукати по другому кулачку.

**Бігунець**

«Бігати по столу», пересуваючи вказівний і середній пальці.

**Млинок**

Поставивши один кулачок над другим, робити обома колові оберти.

**Потрусимо долонями**

Потрусити обома долонями – спочатку сильніше, потім слабше.

**Хвилі**

Робимо хвилеподібні рухи руками перед грудьми – з одного боку в інший.

**Січемо капусту**

Ребром однієї долоні бити по розгорнутій другій долоні.

**Перемо білизну**

Терти одним кулачком по другому (пальцями).

**Падає сніг**

Робити плавні синхронні рухи обома руками згори до низу.

**Кінь біжить**

Почергово стукати по столу чотирма пальцями руки ( крім великого).

**Гра на фортепіано**

Довільно імітувати пальцями обох рук гру на цьому музичному інструменті.

**Слон іде**

Виставивши вперед вказівний палець (хобот), переступати чотирма пальцями по полу.

**Дзеркало**

Притиснувши пальці один до одного, вертикально тримати долоню (або обидві) внутрішнім боком перед очима.

**Барабанщик**

Двома пальцями обох рук (вказівним або середнім) «барабанити» в повітрі або на столі.

**Пташки дзьобають зернята**

Зігнутим вказівним пальцем однієї руки стукати на столі або підлозі.

**Пальчикові ігри -  інсценівки**

Під час цих ігор у дитини активізується дрібна моторика рук і психічні процеси. Відтак формуються спритність, уміння володіти своїми пальцями, зосереджувати увагу на певній діяльності.

**Гра – інсценівка «Зайчик»**

На землі сніжок лежить (плавні рухи руками – розвести їх над землею),

Зайчик по сніжку біжить ( пальчикова фігурка «зайчик» ),

Мерзнуть вушка (згинати й розгинати пальці «вушка»),

Мерзнуть лапки (ворушити всіма пальцями, згинаючи і розгинаючи),

Бо без валянків (утворити ніби дві «мисочки» долоньками)

Та шапки. Ой! (двома долонями зобразити над головою шапку: однойменні пальці обох рук торкаються один одного; розводячи лікті, розвести притиснуті пальці, округлити фігуру і піднести над головою).

**Гра – інсценівка «Зайчика злякалися»**

Ми ходили по гриби (переступати двома пальцями по столу). «Гриб» - накрити кулачок опуклою долонею),

Зайчика злякалися ( «зайчик»).

Поховалися за дуби («дерево» - дві долоні, виставлені пальцями вгору, поставити навхрест),

Розгубили всі гриби («гриб» і «кошик» - з’єднати дві опуклі долоні).

Потім засміялись ( усміхнутися),

Зайчика злякались! ( «зайчик» - показати на нього вказівним пальцем другої руки).

**Гра – інсценівка «Їжачок»**

Їжачок – хитрячок ( «їжачок» – з’єднати долоні разом із пальцями вгору) –

Голочки гостренькі (великі пальці – на себе, решту перекреслити й поворушити ними).

Ось грибки під дубком («дерево»),

Він збира маленькі («гриби»).

**Гра – інсценівка « Коники»**

На гладенькому столі («коник» - чотирма пальцями (крім великого), стукати на столі),

Пальчики стукочуть (стукати голосніше),

То не пальчики, ні-ні –

Коники цокочуть( стукати ритмічно, цокаючи язиком).

Цок-цок-цок, цок-цок-цок,

За місток («місток»- поставити руки «паличкою» одна на одну),

За млинок («млинок» - крутити кулачками один над одним).

Цок-цок-цок, цок-цок-цок («коник»),

В чисте поле за лісок («дерево»),

Цок-цок-цок, цок-цок-цок («коник»),

Потім знов у дитсадок («дах» над головою).

**Гра – інсценівка «Квіточки»**

На галявині зростають

Квіточки маленькі («квіточка» - долоні разом, пальці розставити, крім мізинців і великих, мізинці і великі торкаються один одного),

Є рожеві, є червоні,

Жовті та біленькі,

Корінцями із землі («коріння» - як «дерево»,але руки опустити донизу)

П’ють вони водичку,

А нап’ються – підростуть («квітка», при цьому стають навшпиньки),

Стануть іще вищі.

**Гра – інсценівка «Котик»**

Котик пухнастий («котик» - із кулачка відставити великий палець і мізинчик).

Вушка маленькі (поворушити відставленими пальцями).

Лапи м’якенькі (скласти пальці в кулачок).

Кігті гостренькі (зігнути пальці і поворушити).

**Гра – інсценівка «Хованки»**

(ритмічно згинати й розгинати пальці, покрутити кулачком).

Пальці в хованки всі грались,

Ось так, ось так,

В кулачки всі заховались:

Ось так, ось так.

**Гра – інсценівка «Сорока»**

( Указівним пальцем правої руки водити по долоні лівої. Згинати почергово кожен палець, крім мізинця. Згинати й розгинати всі пальці в ритмі потішки).

Сорока – білобока

Кашу варила,

Діточкам давала.

Цьому дала,

Цьому дала,

Цьому дала,

Цьому дала,

А цьому не дала:

Ти дрова не рубав,

І води нам не давав,

Ти і піч не натопив,

І нічого не поїв.

**Гра – інсценівка «Соління капусти»**

( Виконується під музичний супровід)

Ми капусту чистим, чистим ( різкі рухи прямими кистями рук, пальці з’єднані, долоні прямі).

Ми капусту ріжем, ріжем (почергові постукування ребром однієї руки по долоні іншої).

Ми капусту давим, давим ( інтенсивно стискаємо пальці обох рук у кулаки).

Ми капусту солим, солим (кінчики пальців обох рук зібрані разом, імітуємо посипання сіллю).

**Гра – інсценівка «Коза і козенята»**

Іде коза рогата,

Коза бородата (вказівний і мізинець правої руки вгору, інші притиснути до долоні).

Козенятко спішить,

Дзвоником дзвенить ( указівний і мізинець палець угору. Пальці долоні прямі, з’єднані великим, опущені донизу).

**Гра – інсценівка «Замок»**

На дверях замок висить ( ритмічні швидкі зєднання пальців обох рук у замок).

Ми його відкриєм вмить (пальці з’єднані в замок, руки тягнуться в різні сторони).

Постукали, покрутили (рухи з’єднаними пальцями від себе, до себе. Пальці зімкнені, долоні постукують одна одну).

І легесенько відкрили (пальці розмикаються, долоні в стороні).

**Гра – інсценівка «Пальці лягають спати»**

( Почергове згинання пальців, потім їх одночасне випрямлення у супроводі вірша)

Цей пальчик хоче спати,

Цей – у ліжечко лягати,

Цей пальчик позіхнув,

Цей пальчик вже заснув.

Тихіше, пальчику, не шуми,

Братиків не розбуди.

Встали пальчики, ура!

У садочок йти пора.

Такі ігри та вправи є найкорисніші. За їх допомогою можна розв’язувати багато проблем.