Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста

(рекомендации для родителей)

Почему это важно?

Мелкая моторика — это точные движения пальцами и кистью руки.

Её развитие — важный этап подготовки к школе:

- помогает сформировать навык письма и красивый почерк;
- тесно связана с развитием речи и мышления;
- облегчает освоение бытовых навыков (застёгивать пуговицы, завязывать шнурки, держать ложку).

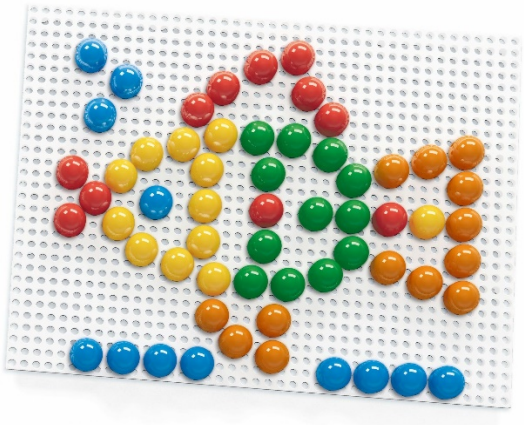


Что можно использовать для занятий?

В арсенале родителей много простых и доступных инструментов:

- вкладыши и пазлы;
- мозаика разной формы и размера;
- конструкторы;
- пальчиковая гимнастика и игровые стихи.





Пример пальчиковой игры: «Снежок»

Это весёлый способ тренировать точность и быстроту движений. Читайте вместе с ребёнком и повторяйте движения:



- **«Раз, два, три, четыре» — загибайте пальчики по одному.**
- **«Мы с тобой снежок слепили» — меняйте положение ладоней, будто лепите снежок.**
- **«Круглый, крепкий, очень гладкий» — изобразите круг, погладьте ладони друг о друга.**
- **Раз — подбросим» — имитируйте бросок, посмотрите вверх.**
- **«Два — поймаем» — изобразите ловлю, слегка присядьте.**
- **«Три — уроним» — встаньте, опустите руки вниз.**
- **«…и сломаем!» — топните ногой.**

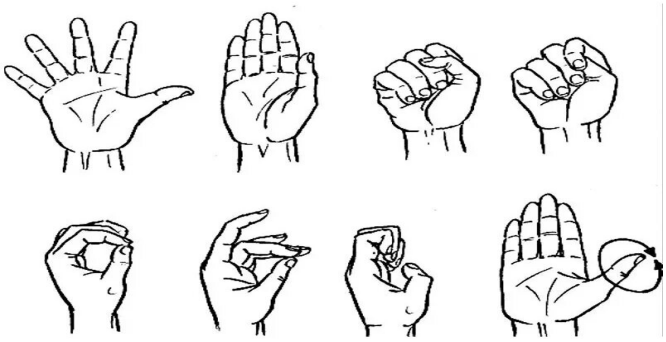




Виды упражнений для детей 5–6 лет

1. Пальчиковая и кистевая гимнастика

Регулярные простые упражнения делают кисти гибкими и подвижными. Начните с 2–3 минут в день, постепенно увеличивая время.



2. Упражнения с мелкими предметами

Тренируют координацию и внимание. Подойдут пуговицы, бусины, камешки, прищепки.





3. Игры с песком и сыпучими веществами

Отличные варианты для развития тактильных ощущений и точности:

- пересыпать песок из одной ёмкости в другую;
- отсыпать песок мерной ложкой;
- просеивать песок через сито;
- рисовать пальцами по песку;

- лепить из мокрого песка;
- искать в песке мелкие предметы (бусины, фигурки).



4. Работа с бумагой

Эти занятия развивают силу пальцев и контроль движений:

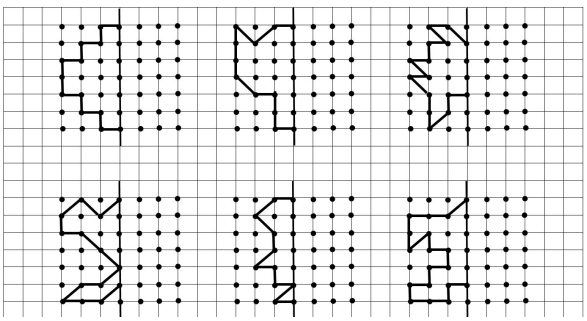
- сминание и разглаживание листа;
- складывание простых форм в технике оригами;
- выполнение аппликаций.



5. Рисование и графические диктанты

Помогают подготовить руку к письму:

- штриховка и закрашивание без выхода за контуры;
- обводка фигур и предметов;
- проведение линий разной толщины и формы (без отрыва ручки от бумаги);
- графические диктанты на карточках в клетку (по клеточкам получается рисунок).



Практические советы для родителей

- **Регулярность.** Занимайтесь каждый день, но понемногу.
- **Продолжительность.** Оптимально 15–20 минут — дольше дошкольнику сложно сохранять внимание.
- **Игровая форма.** Игра — ведущий вид деятельности в этом возрасте. Превращайте упражнения в маленькие приключения.
- **Хвалите за старание.** Отмечайте, что у ребёнка получается, а не только конечный результат.