

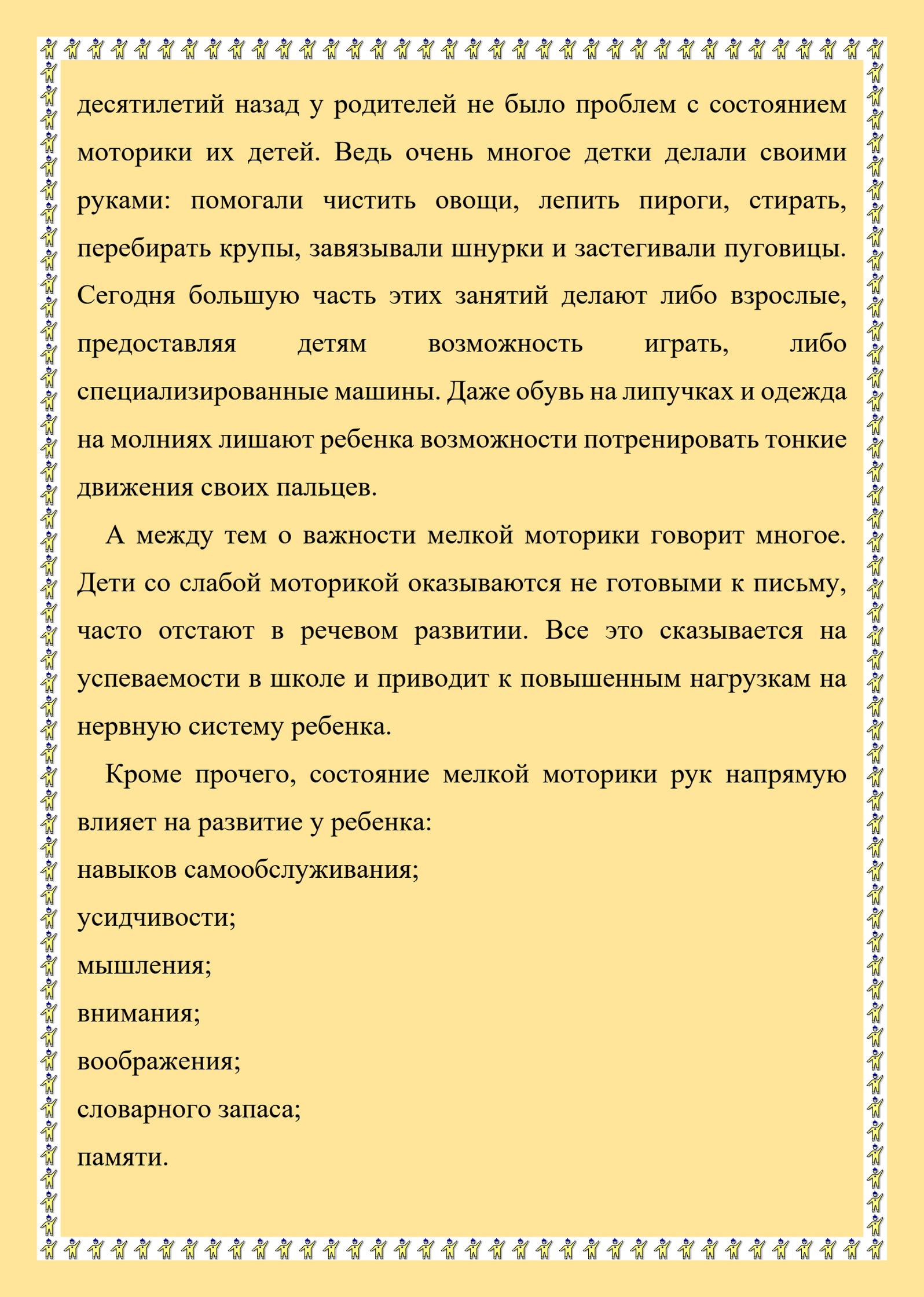
# Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук у детей в возрасте 3-4 лет



Чем старше становятся дети, тем более ловкими должны быть их руки и пальцы. Умение точно выполнять мелкие движения и тонкие манипуляции необходимо для гармоничного развития дошкольников. Как происходит развитие мелкой моторики рук у детей 3 – 4 лет? Что оно дает нашим деткам?

## **ВАЖНОСТЬ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ**

Мелкая моторика рук – это единство согласованных манипуляций, которые направлены на выполнение мелких точных движений кистями и пальцами. Еще несколько



десятилетий назад у родителей не было проблем с состоянием моторики их детей. Ведь очень многое детки делали своими руками: помогали чистить овощи, лепить пироги, стирать, перебирать крупы, завязывали шнурки и застегивали пуговицы. Сегодня большую часть этих занятий делают либо взрослые, предоставляя детям возможность играть, либо специализированные машины. Даже обувь на липучках и одежда на молниях лишают ребенка возможности потренировать тонкие движения своих пальцев.

А между тем о важности мелкой моторики говорит многое. Дети со слабой моторикой оказываются не готовыми к письму, часто отстают в речевом развитии. Все это сказывается на успеваемости в школе и приводит к повышенным нагрузкам на нервную систему ребенка.

Кроме прочего, состояние мелкой моторики рук напрямую влияет на развитие у ребенка:

навыков самообслуживания;

усидчивости;

мышления;

внимания;

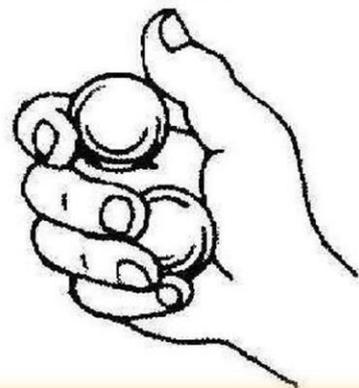
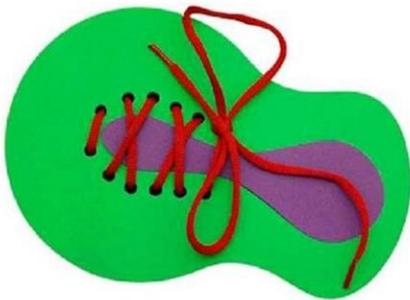
воображения;

словарного запаса;

памяти.

Ведь центры коры мозга, ответственные за тонкую моторику, соседствуют и тесно взаимосвязаны с центрами, отвечающими за развитие этих сфер. Активируя зону мелкой моторики, мы естественным путем влияем и на соседние.

## НОРМЫ РАЗВИТИЯ РУК

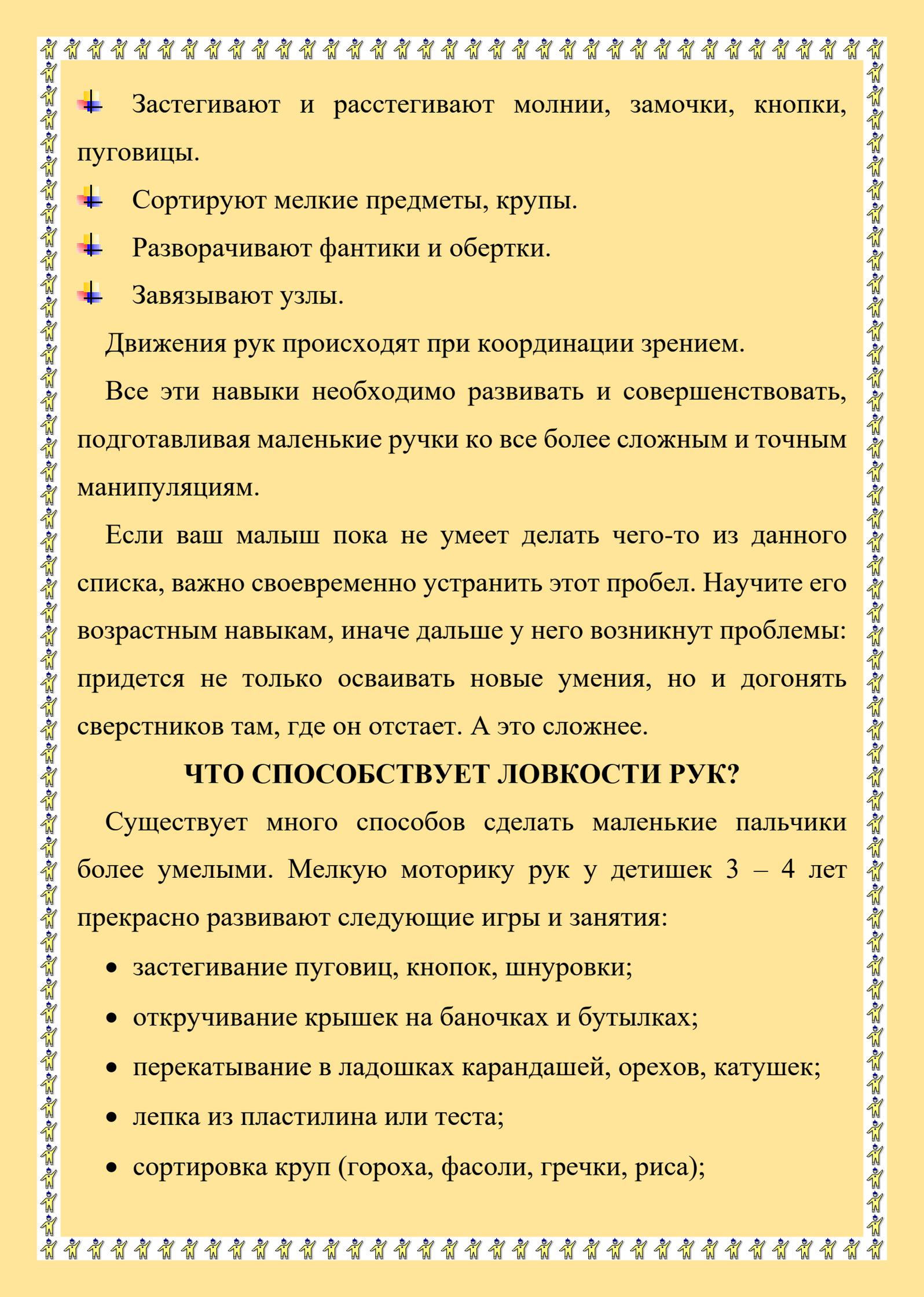


После 3 лет моторные умения детей становятся сложнее и разнообразнее: увеличивается процент действий, которые требуют от малыша согласованных движений рук.

Что должны уметь дети этого возраста в плане развития мелкой моторики?

Для удержания предметов они все активнее используют пальцы, а не ладонь, как было раньше.

- ✚ Умеют держать ручку или карандаш.
- ✚ Могут рисовать линии, круги, многогранники, перерисовывать крестики, квадраты.
- ✚ Умеют вырезать ножницами фигурки из бумаги.
- ✚ Могут снимать и надевать одежду и обувь.
- ✚ Берут мелкие предметы или детали большим и указательным пальцем.
- ✚ Строят башню минимум из 3 кубиков.
- ✚ Рисуют человечка, состоящего как минимум из 3 элементов (голова, туловище, конечности).
- ✚ Вытаскивают мелкие предметы из прозрачной емкости.
- ✚ Откручивают крышки.
- ✚ Нанизывают бусины на проволоку.
- ✚ Могут рисовать пальцами.
- ✚ Набирают крупу в ложку из одной емкости, чтобы перенести в другую.
- ✚ Обводят контур по пунктирной линии.
- ✚ Лепят простые элементы из пластилина.



✚ Застегивают и расстегивают молнии, замочки, кнопки, пуговицы.

✚ Сортируют мелкие предметы, крупы.

✚ Разворачивают фантики и обертки.

✚ Завязывают узлы.

Движения рук происходят при координации зрением.

Все эти навыки необходимо развивать и совершенствовать, подготавливая маленькие ручки ко все более сложным и точным манипуляциям.

Если ваш малыш пока не умеет делать чего-то из данного списка, важно своевременно устранить этот пробел. Научите его возрастным навыкам, иначе дальше у него возникнут проблемы: придется не только осваивать новые умения, но и догонять сверстников там, где он отстает. А это сложнее.

### **ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ЛОВКОСТИ РУК?**

Существует много способов сделать маленькие пальчики более умелыми. Мелкую моторику рук у детишек 3 – 4 лет прекрасно развивают следующие игры и занятия:

- застегивание пуговиц, кнопок, шнуровки;
- откручивание крышек на баночках и бутылках;
- перекачивание в ладошках карандашей, орехов, катушек;
- лепка из пластилина или теста;
- сортировка круп (гороха, фасоли, гречки, риса);

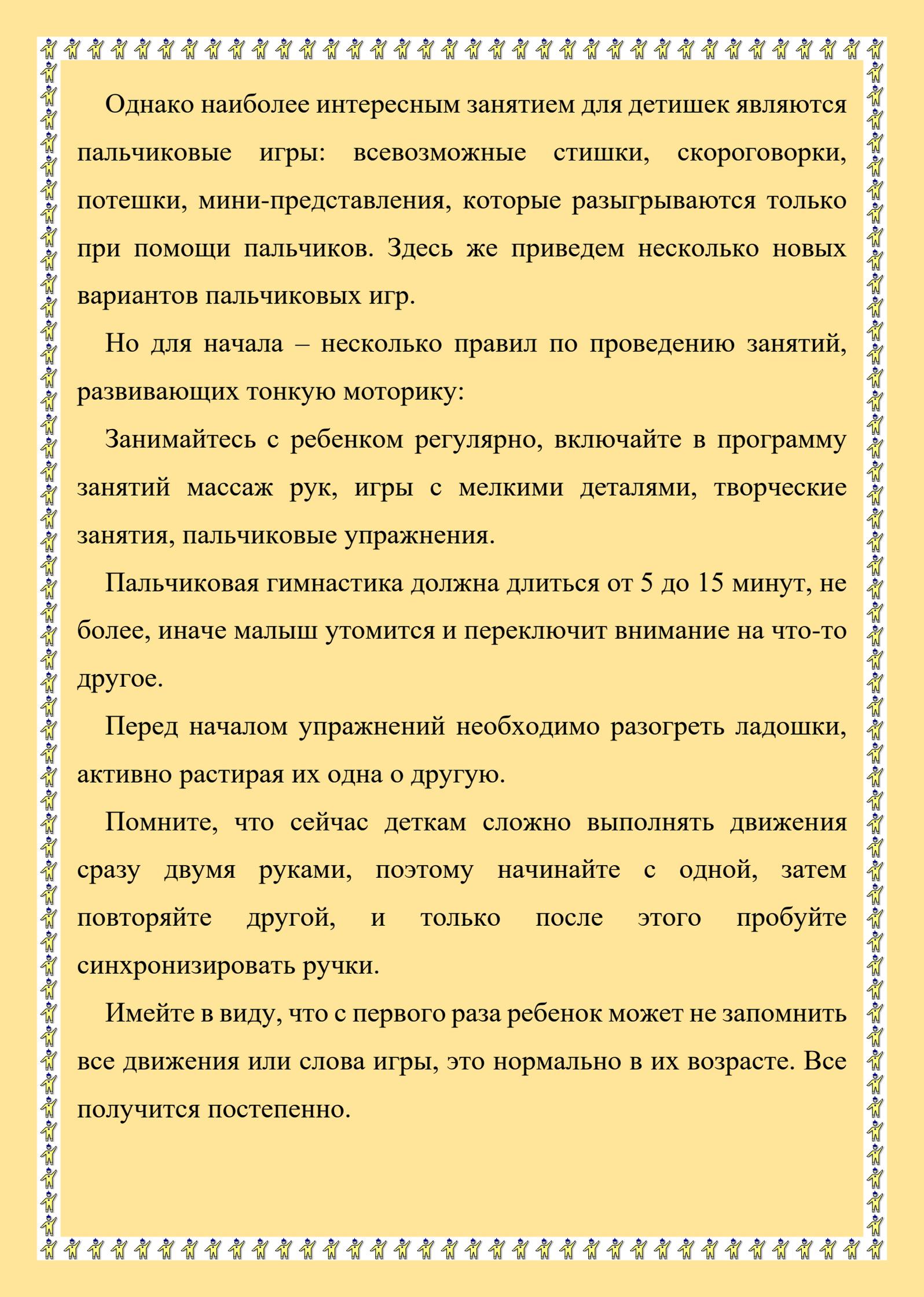
- рисование пальцами на песке, манной или гречневой крупе;
- рисование пальчиковыми красками или карандашами;
- вырезание фигурок по контурам;
- игры с мелкими деталями (конструктор, мозаика, пазлы);
- нанизывание крупных бусин на леску или проволоку;
- ощупывание поверхностей из разнообразных материалов и фактур;
- массаж с помощью шипованных мячиков.

Когда ваш малыш будет рисовать пальчиковыми красками, наденьте на него вещи, которые не жалко испортить красками, а стол застелите защитной клеенкой, чтобы облегчить последующую уборку.

Большинство этих занятий увлекают малышей 3 – 4 лет, особенно если родители придают им форму занимательной игры. Например, предлагают не просто перебрать крупы, а помочь Золушке отправиться на бал, не просто трогать разные поверхности, а представить себя слепым Кротом из сказки про Дюймовочку, и угадывать, к чему прикоснулся.

## **ИГРАЮТ ПАЛЬЧИКИ**





Однако наиболее интересным занятием для детишек являются пальчиковые игры: всевозможные стишки, скороговорки, потешки, мини-представления, которые разыгрываются только при помощи пальчиков. Здесь же приведем несколько новых вариантов пальчиковых игр.

Но для начала – несколько правил по проведению занятий, развивающих тонкую моторику:

Занимайтесь с ребенком регулярно, включайте в программу занятий массаж рук, игры с мелкими деталями, творческие занятия, пальчиковые упражнения.

Пальчиковая гимнастика должна длиться от 5 до 15 минут, не более, иначе малыш утомится и переключит внимание на что-то другое.

Перед началом упражнений необходимо разогреть ладошки, активно растирая их одна о другую.

Помните, что сейчас деткам сложно выполнять движения сразу двумя руками, поэтому начинайте с одной, затем повторяйте другой, и только после этого пробуйте синхронизировать ручки.

Имейте в виду, что с первого раза ребенок может не запомнить все движения или слова игры, это нормально в их возрасте. Все получится постепенно.

Соотносить слова с движениями малыш тоже научится в процессе занятий, если сразу у него не получается – подбодрите его и помогите выполнить действие.

Двигайтесь от простого к сложному. Если ребенку предложить упражнение, которое ему не под силу, в следующий раз он просто откажется играть.

Старайтесь заинтересовать ребенка, организовав игры с его любимыми персонажами, мелодиями, стишками.

Не занимайтесь, если малышу нездоровится или он в плохом настроении. Не принуждайте. Полезных игр против воли игрока не бывает.



**Информацию подготовила:**  
**Карандей Елена Викторовна**  
**воспитатель группы «Одуванчик» д/с162 к.3,**  
**август 2024.**