# Периоды развития ребёнка в дошкольном возрасте

Известный итальянский педагог Мария Монтессори определила три периода развития детей:

* развитие детской речи (от 0 до 6 лет). В это время происходит два важных события. От 1 года до 2,5 лет быстро расширяется словарный запас ребёнка. В 4—4,5 года он осваивает письмо (но только при условии развитой мелкой моторики);
* восприятие мелких предметов (от 1,5 до 5,5 лет). В этом возрасте ребёнок любит играть с пуговицами, бусинками, палочками и т. п. При помощи таких предметов можно развивать моторику рук ребёнка. Только обязательно следите, чтобы малыш не брал их в рот;
* формирование простейших навыков самообслуживания (от 1 года до 4 лет). В этом возрасте ребёнка учат самостоятельно одеваться, есть и выполнять гигиенические процедуры.

# Рекомендации для родителей

1. Упражнения по развитию мелкой моторики проводятся в комплексе, начиная с первых месяцев жизни ребёнка.
2. В комплекс упражнений старайтесь включать задания на сжатие, расслабление и растяжение кистей малыша.
3. Начинайте или заканчивайте занятия сеансом массажа кистей рук.
4. Проводите работу по развитию мелкой моторики регулярно, в соответствии с возрастом и учётом уровня физического развития малыша.
5. Сначала все движения взрослый выполняет руками малыша, а по мере освоения ребёнок начинает делать их самостоятельно.
6. Внимательно следите за тем, чтобы упражнения выполнялись ребёнком правильно. Если малыш затрудняется с выполнением какого-либо задания, сразу помогите ему: зафиксировать нужное положение пальцев и т. п.
7. Чередуйте новые и старые игры и упражнения. После освоения ребёнком простых двигательных навыков переходите к освоению более сложных.
8. Выполняйте определённые движения одновременно с прослушиванием (а затем и с проговариванием ребёнком) стихотворения.
9. Поощряйте творческую активность ребёнка, пусть он сам придумывает какие-нибудь упражнения.
10. Проводите занятия эмоционально, активно, хвалите малыша за успехи, но не забывайте при этом следить за его настроением и физическим состоянием.

# Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 0 до 2 лет

## "Сорока-белобока"

Сначала взрослый водит пальцем по ладошке ребёнка и говорит: "Сорока варит кашу". Затем малыш сам начинает водить пальчиком по ладошке. Усложняем игру: на фразе "этому дала" взрослый поочерёдно пригибает пальчики ребёнка к ладошке, кроме мизинца: "А этому не дала". Слегка потряхивая его, говорим с шутливым укором: "Ты воды не носил..." и т. д.

Сорока-белобока Кашу варила, Деток кормила. Этому дала, Этому дала, Этому дала, Этому дала,

А этому не дала:

"Ты воды не носил, Дров не рубил, Каши не варил, Тебе нет ничего".

## "Ладушки-хлопушки"

Возьмите ручки малыша в свои руки и похлопайте в ладоши. Покажите ребёнку движения и предложите повторить их.

Ладушки-ладу́шки, Звонкие хлопушки. Хлопали в ладошки, Хлопали немножко.

## "Ладушки"

Читайте потешку и одновременно сопровождайте слова жестами Ладушки, ладушки!

*(Покажите малышу ладони.)*



Где были?

У бабушки.

Что ели?

Кашку.

Что пили?

Бражку.

*(Хлопайте в ладоши.)*

Кашка масленька, Бражка сладенька, Бабушка добренька. Попили, поели!

Шу — полетели!

На головку сели.

*(Поднимите руки вверх, поворачивая ладони вправо-влево, затем опустите их "домиком" на голову.)*

## "Домик"

Это домик.

*(Обе ладони приставьте друг к другу.)*

Это крыша.

*(Соедините ладони и переплетите пальцы.)*

А труба ещё повыше.

*(Поднимите все пальцы вверх, не расцепляя их.)*

## "Прятки"

В прятки пальчики игра-ют-ся, Откры-ва-ют-ся,

*(Подняв ладонь, растопырьте все пальцы.)*

Закры-ва-ют-ся.

*(Соедините пальцы и сожмите их в кулак.)*

## "Зайчики"

*Поставьте все пальцы одной руки на стол.*

Вышли зайки на лужок, Встали в маленький кружок.

Раз зайка, два зайка, три зайка, Четыре зайка, пять...

*(Пересчитайте заек.)*

Будем лапками стучать.

*(Стучите всеми пальцами по столу вместе или вразнобой.)*

Постучали, постучали И устали.

Сели отдыхать.

*(Согните пальцы в кулак.)*

## "Здравствуй, пальчик"

*Поочерёдно прикасайтесь указательным, средним, безымянным пальцами и мизинцем к большому пальцу.*

Здравствуй, пальчик дорогой, Вот и встретились с тобой.

## "Сильные пальчики"

Согните свои пальцы и предложите малышу сделать то же самое. Затем возьмите его за пальчики и тяните их каждый в свою сторону.

# Массаж ладоней и пальцев рук для детей от 0 до 2 лет

Массаж пальчиков очень полезен маленькому ребёнку. Пальцы рук тесно связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец — с сердцем, безымянный — с печенью, средний — с кишечником и позвоночником, указательный — с желудком, большой — с головным мозгом.



* 1. Возьмите ладошку малыша и тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.



* 1. Помассируйте подушечки пальцев малыша, производя

лёгкие нажатия на них.



* 1. Помассируйте ладони малыша круговыми движениями

указательного пальца.



* 1. Возьмите ладонь ребёнка в свою руку и лёгким надавливанием большого пальца делайте круговые движения в центре ладони.



* 1. Помассируйте пальцы кольцевым спиральным массажёром. Наденьте массажёр на пальчик малыша и движениями вверх-вниз помассируйте пальчики в той же последовательности (начиная с мизинца).
	2. Возьмите две массажные щётки и проведите ими по ладоням ребёнка. Его руки при этом лежат на коленях ладонями вверх.

# Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей от 2 лет

## "Рыбак"

Налейте в миску воды и бросьте туда несколько мелких предметов: кусочки пробки, веточки,

крупные бусины и т. п. Предложите малышу с помощью маленького сита, привязанного к палке, выловить по очереди все эти предметы и положить их на тарелку, стоящую на подносе справа от миски. "Удочку" малыш должен держать одной рукой.

## "Дорожка"

Сделайте на столе дорожку шириной 3—5 см, ограниченную с двух сторон полосками бумаги. Предложите малышу посыпать её манкой или пшеном. Крупу нужно брать тремя пальчиками и стараться не просыпать за края дорожки.

## "Волшебная ложечка"

Поставьте на поднос две чашки: слева — чашку с крупой, а справа — пустую. Двигая рукой ребёнка, покажите ему, как надо брать крупу ложкой. Осторожно поднесите ложку к пустой чашке и опрокиньте над ней. Задача: пересыпать всю крупу из левой чашки в правую.

## "Сладкий чай"

Ваш малыш уже может самостоятельно положить себе в чай сахар. Теперь научите его размешивать сахар в кружке.

## "Салют"

Ребёнок берёт небольшие листочки цветной бумаги и старается разорвать их как можно мельче. Оторванные кусочки он складывает на блюдце. Затем надо взять все кусочки в ладони и подбросить их вверх.

## "Сделай комочек"

Дайте ребёнку лист бумаги. Его задача: скомкать листок так, чтобы получился плотный комочек.

## "Подзорная труба"

Ребёнок берёт лист бумаги формата А4 и сворачивает его двумя руками в трубочку, после чего подносит трубочку к глазу и рассматривает в неё окружающие предметы.

## "Собери палочки"

Рассыпьте перед ребёнком счётные палочки. Малыш должен собрать их все по одной обратно в коробочку.

# Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



# Упражнения на развитие мелкой моторики рук для детей 3 лет

## "Лабиринт"

Нарисуйте на листе бумаги лабиринт. Пусть малыш пройдёт по нему карандашом или просто пальчиком. Чтобы ребёнку было интереснее выполнять задание, можно придумать небольшую сказку: рассказать, куда ведёт этот лабиринт, к кому, кто по нему должен идти.



## "Бусы"

Хорошо развивает руку малыша нанизывание на леску или нитку пуговиц, бусинок, макаронин, сушек и т. п. Начинайте с предметов, у которых шире отверстие, — так малышу на первых порах будет легче освоить это задание.

## "Пройди по дорожке"

Нарисуйте на листе в крупную клетку несложную дорожку. Попросите малыша обвести её

пальчиком, цветным карандашом. Если ребёнок справится с этим заданием, нарисуйте дорожку посложнее.

## "Фигурки"

С 3 лет детей уже можно учить вырезать ножницами геометрические фигуры и приклеивать их на лист бумаги. Важно, чтобы ножницы были с закруглёнными концами, то есть безопасными.

## "Сюрприз"

Заверните значок в 4—5 фантиков от конфет. Попросите ребёнка развернуть все фантики и аккуратно их сложить.

## "Прищепки на корзинке"

Поставьте на стол корзинку с прищепками. Возьмите прищепку тремя пальцами и прицепите её на край корзинки. Предложите ребёнку сделать то же самое. После того как малыш это освоит, предложите ему прицепить все прищепки.

## "Разноцветные прищепки"

На столе стоит корзинка с разноцветными прищепками. Попросите ребёнка тремя пальчиками прицепить на край корзинки прищепку белого, красного, синего, зелёного... цвета.

## "Угощение"

Предложите ребёнку слепить из пластилина угощения для игрушек (сушки, баранки, пряники, печенье, конфетки) и украсить их крупой, бусинками и т. д. Вырежьте из плотного картона тарелочки и попросите малыша красиво разложить на них приготовленные угощения.

# Пальчиковые игры

Очень важной частью работы по развитию мелкой моторики являются пальчиковые игры, которые активизируют работу головного мозга ребёнка, способствуют развитию речи и помогают подготовить руку к письму.

В ходе этих игр у детей вырабатываются ловкость, умение управлять своими действиями и концентрировать внимание на одном виде деятельности.

К 5 годам дети уже научаются выполнять задания, требующие достаточной точности и согласованности движений кистей рук.

Все упражнения, предлагаемые здесь, надо выполнять в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала одной, а затем другой рукой. Следите за правильностью их выполнения. Делайте упражнения в течение нескольких минут, 2—3 раза в день.

## "Котёнок"

Сожмите и разожмите пальцы обеих рук. Ты, котёнок, не пищи!

Лучше маму поищи.

## "Белка"

Поочерёдно разгибайте все пальцы, начиная с большого. Сначала выполняйте упражнение правой рукой, а затем — левой.

Сидит белка на тележке, Продаёт она орешки Лисичке-сестричке, Воробью, синичке, Мишке толстопятому, Заиньке усатому.

## "Цап-царап"

Ребёнок кладёт свою ладонь поверх вашей. Вы читаете стишок, а малыш внимательно слушает вас. При словах "цап-царап" он должен отдёрнуть ручку, чтобы его пальчики не попали в ваш "капкан". Затем в игру вступает другая рука. Через некоторое время можно поменяться ролями.

По ладошке, по дорожке Ходит маленькая кошка, В маленькие лапки Спрятала царапки.

Если вдруг захочет — Коготки поточит.

Цап-царап!

## "Весёлые пальчики"

Сожмите пальцы в кулак. Поочерёдно разгибайте их, начиная с большого. Затем поверните кисть вправо-влево 5 раз.

Большой палец — танцевал, Указательный — скакал, Средний палец — приседал, Безымянный — всё кружился, А мизинчик — веселился.

## 5."Веер"

Ладони держите перед собой, пальцы прижаты ("веер закрыт"). Широко расставьте, а потом прижмите пальцы друг к другу ("открываем и закрываем веер"). Помашите кистями на себя и от себя ("обмахиваемся веером") 6—8 раз.

## "Павлин"

Все пальцы левой руки присоедините к большому пальцу. Ладонь правой руки с раскрытыми пальцами приставьте к тыльной поверхности левой руки ("хвост павлина"). Соединяйте и расставляйте пальцы ("павлин раскрывает и закрывает хвост").



У весёлого павлина

Фруктов полная корзина.

В гости ждёт друзей павлин, А пока павлин один.

## "Бабочка"

Сожмите пальцы в кулак. Поочерёдно выпрямите мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соедините в кольцо. Выпрямленными пальцами делайте быстрые движения ("бабочка машет крыльями") — сначала одной, потом другой рукой.

## "На зарядку становись!"

Поочерёдно пригибайте пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касайтесь всех остальных, как бы поднимая их на зарядку. После этого сделайте зарядку — 5 раз сожмите и разожмите кулачок.

Пятый палец — крепко спал. Четвёртый палец — лишь дремал. Третий палец — засыпал.

Второй палец — всё зевал. Первый палец бодро встал, На зарядку всех поднял.