

## **Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста на занятиях физической культурой**

Составила: инструктор по физической культуре  
Кириллова Ю.А.

Растить детей здоровыми, сильными – задача каждого дошкольного учреждения.

Поэтому очень важно уже с самого раннего возраста развивать у ребёнка мелкую моторику, причем и на занятиях физкультурой в детском саду. Мелкая моторика рук – это разнообразные движения пальчиками и ладонями, а крупная моторика – движения всей рукой и всем телом.

Важнейшим направлением в работе с детьми раннего возраста является развитие общей и мелкой моторики. В основе общей моторики лежит движение крупных мышц. Эта моторика закладывает базу для физического развития детского организма. Развитие крупных мышц начинается вскоре после рождения ребенка. Сначала развиваются мышцы, отвечающие за движения глазами, потом за повороты головой и ребенок может удерживать, а затем и вращать головой. Потом развитие мышц постепенно опускается вниз: плечи и руки, туловище, ноги. Без достаточно развитой общей моторики ребенку будет невозможно выполнять какие-либо мелкие движения. В связи с этим сложно недооценить важность развития общей моторики у детей дошкольного возраста. Общая моторика развивается с помощью общеразвивающих упражнений (ОРУ), основных движений (ходьба, бег, лазание и др.) и подвижных игр.

Развитые движения пальцев рук способствуют более быстрому и полноценному формированию у ребенка речи, тогда как неразвитая ручная моторика, наоборот, тормозит такое развитие. Уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук.

Важным средством развития тонкой моторики рук служат упражнения с предметами, поскольку именно предметно-манипулятивная деятельность лежит в основе развития двигательных функций рук.

Для развития мелкой моторики можно использовать: упражнения с мячами разного диаметра; упражнения пальчиковой гимнастики и пальчиковые игры; самомассаж ладоней в игровой форме (в том числе с различными пособиями, например, деревянными шариками (диаметр 2 – 3см), грецкими орехами, резиновыми кольцами и т.п.); комплексы ОРУ с предметами (веревкой с узлами, косичками, обручами, кольцами и др.).

В работе с малышами с необходимо уделять большое внимание физическим упражнениям, способствующим развитию руки ребёнка. В упражнениях и играх применяются разнообразный спортивный инвентарь:

- мячи разного диаметра;
- обручи;
- кегли;
- ленты;
- флажки;
- массажные мячи;
- деревянные цилиндры;
- деревянные шарики;
- мешочки с песком и др.

Физкультурные занятия позволяют развивать координацию движений всех звеньев рук и тренировать мелкие мышцы рук. Преимущество этих упражнений по сравнению с другими видами детской деятельности (рисованием, лепкой, аппликацией и т. п.) заключается в одновременной тренировке обеих рук. Даже если приходится выполнять большое количество упражнений, непосредственно направленных на развитие тонких и точных движений рук, дети никогда не жалуются на усталость, т. к. все упражнения носят игровой характер.

Работа по развитию мелкой моторики рук должна проводиться регулярно, только тогда, будет достигнут наибольший эффект. Задания должны приносить радость, не допускать утомления малышей.

## *Игры и упражнения для занятий в домашних условиях, способствующие развитию мелкой моторики детей раннего возраста*

### **1. Пальчиковые игры**

- **«Большая семья»**

У меня семья большая:  
Мамочка моя родная,  
Папа, бабушка и брат,  
Дед, сестренка, кот Карат.  
Вместе – дружная семья.

Самый главный – это я!

Хлопают в ладоши.

Сжимают-разжимают пальчики рук.

Соединяют перед грудью ладони обеих  
рук.

Хлопают в ладоши.

Слова и движения: Ю.Кириллова

- **«Я купаться не боюсь»**

Я купаться не боюсь.

В ванной громко я смеюсь!  
- Мама, дай шампунь душистый,  
Буду я красивым, чистым!

В полотенце завернусь,  
Маме с папой улыбнусь!

«Грозят» пальчиком одной руки,  
покачивая руку вправо-влево.

Хлопают в ладоши.

Сжимают-разжимают пальчики рук.

Потирают ладошку одной руки о  
ладошку другой.

То же, круговыми движениями.

Хлопают в ладоши.

Слова и движения: Ю.Кириллова

### **2. Подвижные игры**

- **«Кубики рассыпались»**

**Инвентарь:** коробка с разноцветными кубиками.

**Ход игры:** родитель показывает ребенку кубики и говорит: «(- имя ребенка), смотри. В коробке кубики. Желтые, синие, зеленые, красные. Я сейчас кубики рассыплю, а тебе нужно будет их собрать» Взрослый рассыпает кубики по полу комнаты и обращается к ребенку: «Собери кубики!» Ребенок собирает кубики и складывает их с помощью взрослого в коробку. Родитель хвалит ребенка. Через 10–15 секунд игру можно повторить.

- **«Поймай снежинку»**

**Инвентарь:** снежинка, привязанная к палочке (длина палочки 60-80см).

**Ход игры:** В центр комнаты становится взрослый со снежинкой на палочке в руке, ребенок встает на небольшом расстоянии от него. Родитель показывает малышу снежинку и говорит: «(- имя), к нам в гости прилетела снежинка. Она очень любит играть и летать по воздуху. Будем играть со снежинкой?» ребенок отвечает взрослому: «Да!», кивают головой. Родитель говорит: «Сейчас подует ветерок, и снежинка полетит. Тебе нужно до нее дотронуться». Взрослый ходит в прямом и обратном направлении рядом с ребенком, проносит снежинку над его головой. При этом он читает стихотворение:

К нам снежинка прилетела  
Завертелась и запела:  
«Ты, дружок, не зевай,  
А меня скорей поймай!»  
Раз, два, три,  
Снежинку лови!

Слова – Ю. Кириллова

Малыш старается дотронуться до снежинки, выполняя поскоки на месте на двух ногах.

### **3. Комплексы общеразвивающих упражнений**

- **Комплекс ОРУ «Нам весело» (с платочками)**

#### **1. «Помашем платочком»**

**Инвентарь:** платочки 20х20см для играющих.

И.п.: сидя, ноги врозь, руки перед грудью, платочек держать обеими руками за уголки. Энергично взмахнуть платочком вверх-вниз, при взмахе платочком произнести: «А – ах!». Повторить 3 – 4 раза.

#### **2. «Наклонимся с платочком»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, платочек держать обеими руками за уголки. Наклониться, коснуться платочком пола, произнести: «О-о-ох!» выпрямиться. Повторить 3 – 4 раза.

### **3. «Спрячемся»**

И.п.: стоя, руки внизу, платочек держать обеими руками за уголки. Присесть, поднять платочек вперед, перед лицом - «Детки прячутся». Встать, выпрямиться, руки с платочком вниз – «А вот и детки». Повторить 3 – 4 раза.

### **4. «Нам весело!»**

Поскоки на месте на двух ногах (15-20 секунд), платочек в одной руке – «Попрыгаем с платочками». Спокойная ходьба.

- **Комплекс ОРУ «Спортивная семья»**

Инвентарь: пластмассовые колечки (диаметр 5 – 6см).

#### **1. «Мы - спортсмены»**

И.п.: стоя, руки внизу, колечко держать пальчиками обеих рук. Наклониться вперед, показать колечко, сказать: «Вот!», вернуться в и.п. Повторить 3 – 4 раза.

#### **2. «Мы - ловкие»**

И.п.: стоя, руки согнуты в локтях перед грудью, колечко в одной руке. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону, вернуться в и.п. Переложить колечко в другую руку. Повторить упражнение 2 – 3 раза.

#### **3. «Мы - сильные»**

И.п.: стоя, руки внизу, колечко в одной руке. Присесть, постучать колечком по земле, сказать: «Тук-тук-тук!»; встать, выпрямиться, переложить колечко в другую руку. Повторить 3 – 4 раза.

#### **4. «Мы - быстрые»**

Бег с колечком в руке вслед за взрослым (20 – 30 секунд). Спокойная ходьба.

### **4. Подвижные игры с речевым сопровождением**

- **Подвижная игра «Тень – тень - потетень»**

Инвентарь: детский стульчик.

**Ход игры:** взрослый и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Родитель читает текст стихотворения, показывает движения, которые малыш старается выполнить вслед за ним.

Тень-тень, потетень,  
Выше города плетень.  
Сели звери на плетень,  
Похвалялися весь день.  
Похвалялась лиса:  
- Всему свету я краса!

Похвалялся медведь:  
- Могу песни я петь!

Похвалялись ежи:  
- У нас шубы хороши!  
Похвалялся заяка:  
- Поди, догоняй – ка!  
рус.нар.песенка

Хлопают в ладоши.

Похлопывают себя ладонями по коленям.

Складывают руки «полочкой» перед грудью, покачивают локти поочередно вверх – вниз.

Переступают на месте с ноги на ногу, руки согнуты в локтях, ладони вперед, пальцы широко расставлены.

Выполняют легкие наклоны вправо-влево, руки к бедрам.

Притоптывают одной ногой.

Движения – Ю. Кириллова

### • *Подвижная игра «Калачики»*

**Ход игры:** взрослый и ребенок становятся друг напротив друга на небольшом расстоянии. Родитель читает текст стихотворения, показывает движения, которые малыш старается выполнить вслед за ним.

Калачики, калачики!  
Пышки, пышки!

Калачики, калачики!  
Пышки, пышки!

Ладушки, ладушки,  
Где были? – у бабушки.

А что ели? – Кашку.  
А что пили? – Бражку.

А что на закуску?  
- Хлеб да капуста.

Попили-поели,  
Шу! Полетели,

Постукивают кулачками друг о друга.  
Сжимают-разжимают пальчики обеих рук.

Постукивают кулачками друг о друга.  
Сжимают-разжимают пальчики обеих рук.

Хлопают в ладоши.

Хлопают себя обеими руками по коленям.

Хлопают в ладоши.

Хлопают себя обеими руками по коленям.

Хлопают в ладоши.

Хлопают себя обеими руками по коленям.

Приседают, руки опускают вниз.

Встают, ставят руки в стороны, машут руками вверх-вниз.

На головку сели.

Кладут обе ладошки на макушку.

Движения – Ю. Кириллова

### **Заключение**

Благодаря занятиям по физической культуре, где много упражнений, направленных на развитие мелкой моторики у детей наблюдается положительная динамика, что свидетельствует о положительном влиянии развития мелкой моторики на общее физическое развитие детей.