

Методические рекомендации

«Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста посредством пальчиковых игр»



«Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках пальцев. От них идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок» – В.А. Сухомлинский.

Период раннего возраста является фундаментальным этапом в становлении личности ребенка. Именно в это время происходит наиболее интенсивное созревание центральной нервной системы и закладываются основы высших психических функций – речи, мышления, памяти и внимания. Одним из ключевых показателей гармоничного психического развития выступает уровень сформированности мелкой моторики – способности выполнять точные и координированные движения кистями и пальцами рук. От того, насколько ловко ребенок в раннем возрасте управляет своими пальцами, зависит не только скорость освоения ложки, карандаша или пуговиц, но и чистота его произношения, а в будущем – успешность обучения письму. Именно поэтому дети с хорошо развитой мелкой моторикой быстрее начинают говорить четкими фразами, а их словарный запас растет интенсивнее. Кроме того, точные движения пальцами стимулируют межполушарное взаимодействие, что закладывает основу для логического мышления и памяти.

Именно мелкая моторика рук отражает то, как развивается ребенок. Так, дети с плохо развитой ручной моторикой неловко держат ложку, карандаш, не могут застегивать пуговицы, шнуровать ботинки, им затруднительно собирать рассыпавшиеся детали конструктора, работать с пазлами. Дети с нарушениями моторики отказываются от любимых другими детьми занятий лепкой и аппликацией и не успевают за своими ровесниками. В результате этого возможности освоения мира оказываются обедненными, дети могут чувствовать себя несостоятельными в элементарных действиях, доступных другим, что влияет на эмоциональное благополучие и самооценку ребенка. Исходя из вышеперечисленного, можно отметить, насколько важно правильное и своевременное развитие мелкой моторики рук еще в раннем возрасте.

Пальчиковые игры занимают особое место в педагогике раннего возраста, поскольку они идеально соответствуют психофизиологическим возможностям и потребностям детей в данном периоде. Если для дошкольников подобные игры скорее разминка или организационный момент, то для ребенка 1-3 лет – основной способ познания окружающего мира.

Отметим, что ведущим видом деятельности в раннем возрасте является предметно-манипулятивная (или орудийно-предметная) деятельность. Ребенок познает мир через хватание, ощупывание, бросание и разъединение предметов. Однако его познавательные ресурсы ограничены – внимание неустойчиво, а мышление носит наглядно-действенный характер – ребенок решает задачи буквально, через манипуляции с предметами. Предметная деятельность в раннем возрасте – фундамент, на котором строится все дальнейшее психическое и личностное развитие ребенка. Здесь важно отметить, что к концу раннего возраста предметная деятельность становится более самостоятельной и целенаправленной, в этот период зарождаются основы самосознания и другие виды деятельности – игра, рисование, лепка, конструирование. Так, можно сделать вывод, что пальчиковые игры являются одним из

самых доступных и эффективных методов стимуляции успешного развития в раннем возрасте.

Рассмотрим подробнее психофизиологическую специфику применения пальчиковых игр. Так, центры мозга, отвечающие за движения пальцев рук и артикуляционный аппарат, расположены в непосредственной близости друг от друга и имеют обширные нейронные связи. Когда ребенок активно работает пальцами, происходит возбуждение речевых центров, что подготавливает базу для звукопроизношения. Движения правой руки регулируются левым (доминантным) полушарием, а левой – правым. Перекрестные и асимметричные движения способствуют развитию мозолистого тела – структуры, соединяющей полушария, тем самым синхронизируя их работу [3].

Обратимся к классификации пальчиковых игр. Так, в педагогическом сообществе принято выделять следующие группы:

- игры-манипуляции (развивают воображение, где каждый палец наделяется ролью. Примеры: «Семья», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать»);
- сюжетные упражнения (инсценировка сказок или бытовых действий. Ребенок учится соотносить жест с понятием. Например, изображая зайца, дерево или транспорт. Сюда же относятся кинезиологические упражнения типа «Колечко» или «Кулак – ребро – ладонь»);
- пальчиковый театр (использование кукол-наперстков или рисунков на пальцах);
- игры с предметами (использование природного или бросового материала – шарики су-джок, каштаны, прищепки, крупы – для усиления тактильной стимуляции.

Чтобы пальчиковые игры были действенны и эффективны, рассмотрим правила проведения занятий:

- взаимозависимость действий: текст произносится выразительно, синхронно с движением. Ритм стиха помогает ребенку предугадывать следующее движение;
- постепенность: переходите от простого к сложному. Сначала взрослый манипулирует рукой ребенка пассивно, затем показывает движение сам, и только потом ребенок выполняет его самостоятельно;
- двусторонность: игры должны проводиться как для правой, так и для левой руки, чтобы избежать латерального перекаса и равномерно развивать оба полушария;
- эмоциональное заражение: игра должна приносить радость. Позитивный эмоциональный фон снимает мышечные зажимы и способствует лучшему усвоению материала;
- системность: занятия проводятся ежедневно короткими сессиями (3-5 минут), чтобы сформировать устойчивую нейронную связь без утомления;
- постепенность: начинайте с простых движений, постепенно усложняя задачи;
- индивидуальность: учитывайте интересы и темп ребенка. Если какая-то игра вызывает дискомфорт или не нравится ребенку, замените ее;
- выразительность: проговаривайте текст с разной интонацией, меняйте громкость, делайте паузы, подчеркивайте ключевые слова. Старайтесь синхронизировать движения с ритмом речи.

В разных играх можно использовать сжатие, растяжение, расслабление кисти и изолированные движения каждого пальца. После активной части полезно сделать пару расслабляющих движений кистями. Классические игры важно сочетать с другими видами деятельности – лепкой, работой с мелкими предметами (шнуровки или пазлом),

пальчиковым театром. Не ставьте сразу несколько сложных задач. Например, не требуйте от ребенка одновременно показывать сложные движения и сразу четко проговаривать длинный текст, на первых этапах ребенок должен освоить движения.

Процесс разучивания пальчиковых игр с ребенком может состоять из следующих этапов:

1. Взрослый показывает игру сам.
2. Взрослый манипулирует пальцами и рукой ребенка.
3. Движения выполняются одновременно, взрослый проговаривает текст.
4. Ребенок делает движения с небольшой помощью взрослого, который произносит текст.
5. Ребенок выполняет движения и проговаривает текст самостоятельно, а взрослый лишь подсказывает.
6. Если ребенок пока не справляется с движением, возьмите его руку в свою и действуйте совместно.

Проведение пальчиковых игр требует строгого соблюдения возрастных особенностей ребенка, так как моторные возможности и уровень понимания речи меняются каждые полгода в раннем возрасте. Рассмотрим основные особенности игр в различные возрастные периоды, представленные ниже.

Таблица 1. Применение пальчиковых игр в различные возрастные периоды

Возраст	Возрастные особенности	Примеры пальчиковых игр	Правила поведения
Младенческий возраст (от 6 месяцев до 1 года)	В этот период ведущая роль принадлежит взрослому. Ребенок еще не может выполнять сложные движения самостоятельно, поэтому игра носит пассивно-активный характер. Используются самые простые касания, поглаживания и легкие разминания ладошек. Текст упражнений должен быть очень коротким.	«Сорока-белобока»: взрослый водит пальцем по ладошке малыша, а затем загибает его пальчики своим большим пальцем. «Ладушки»: хлопанье ладонью ребенка о ладонь взрослого или легкое похлопывание своими руками по ручкам малыша. «Коза рогатая: показ «рожек» двумя пальцами с легким щекотанием животика или	Длительность – не более 1–2 минут. Движения выполняются медленно. Обязательно сопровождать игру улыбкой и зрительным контактом.

		пяточек.	
Ранний возраст (1-3 года)	Ребенок начинает подражать взрослым, но мышечный контроль еще слаб. Игры направлены на знакомство со строением кисти. Акцент на изолированные движения одной руки. Ребенок учится показывать части тела (глазки, носик) и простейшие фигуры («фонарики», «клювик»).	«Моя семья»: поочередное загибание пальчиков под текст стишка. Взрослый помогает ребенку удерживать остальные пальцы неподвижными. «Зайка»: указательный и средний пальцы вверх, остальные прижаты к ладони («зайка шевелит ушами»). «Прятки»: сжимание кулачков («пальчики спрятались») и их резкое раскрытие («вот они!»).	Занятия длятся 3-5 минут. Если ребенок делает движение неправильно, взрослый берет его руку в свою и выполняет действие вместе с ним (метод «рука в руке»).
Младший дошкольный возраст (3-4 года)	Активно развивается речь и координация обеих рук. Дети способны выполнять сюжетные действия. Появляются игры, требующие участия двух рук одновременно, часто с разными движениями. Начинается активная работа безымянным пальцем и мизинцем, которые в быту используются реже.	«Капуста»: одна рука рубит ребром другой, затем одна ладонь трет кулак другой, после чего кулачки сжимаются-разжимаются. «Замок»: пальцы сцепляются в замок, затем тянутся в разные стороны, крутятся и стучат основаниями ладоней друг о друга. «Домик»: кончики пальцев обеих рук соединяются под углом (крыша),	Можно вводить элемент соревнования или ролевой игры (например, «сейчас зайчик придет в гости»). Темп движений постепенно ускоряется.

		большие пальцы отогнуты вверх (труба).	
Средний и старший дошкольный возраст (4-7 лет)	Моторика становится точной, формируется готовность руки к письму. Сложная последовательность движений, асимметричная работа рук (правая делает одно, левая — другое), использование предметов (карандаши, мячи суджок, платочки). Разучивание длинных стихов с частой сменой фигур.	«Колечко»: поочередное соединение большого пальца с указательным, средним, безымянным и мизинцем, «Кулак-ребро-ладонь»: смена трех положений руки на столе. «Симметричные рисунки»: Рисование одинаковых фигур в воздухе обеими руками одновременно. «Пальчиковый театр»: Инсценировка сказок, где каждый палец — отдельный персонаж со своим характером.	Продолжительность увеличивается до 10–15 минут. Обращается внимание на качество выполнения позы и умение удержать ее несколько секунд.

Рассмотрим примеры пальчиковых игр.

Игра «Рыбка». Игра отлично подходит для детей 2-3 лет, так как сочетает простые движения с захватывающим сюжетом.

Сюжет. Проговариваем вместе с ребенком: «Рыбка плавает в водиче (сложенными вместе кистями рук изображаем волнообразные движения). Рыбке весело играть! Рыбка, рыбка, озорница (погрозить указательным пальцем), мы хотим тебя поймать (медленно развести ладошки в стороны). Рыбка спинку изогнула (согнуть кисти пальцами вниз), крошку хлебную взяла (сделать хватательное движение щепоткой). Рыбка хвостиком махнула (волнообразное движение сомкнутыми ладонями вправо-влево) и быстро-быстро уплыла (спрятать руки за спину)».

Игра «Апельсин». Игра на развитие тактильных ощущений и поочередной работы пальцев.

Сюжет. Проговариваем вместе с ребенком: «Мы делили апельсин (левая рука сжата в кулак, правая ее обхватывает), много нас — а он один. Эта долька — для ежа (правой рукой поочередно разжимаем пальцы на левой, начиная с мизинца), эта долька — для чижа, эта долька — для котят, эта долька — для утят, эта долька — для бобра. А для

волка – кожура! (встряхиваем обе расслабленные кисти). Он сердит на нас – беда! Разбегайтесь кто куда (руки прячутся за спину или быстро закрывают лицо)».

Игра «Капуста». Классическая игра на чередование напряжения и расслабления мышц кисти.

Сюжет. Проговариваем вместе с ребенком: «Мы капусту рубим-рубим (прямые ладони движутся вверх-вниз, имитируя топорик). Мы морковку трем-трем (трем кулачок о кулачок). Мы капусту солим-солим (движение «щепотка соли»). Мы капусту жмем-жмем (энергично сжимаем и разжимаем кулачки). В баночку кладем и пробуем!».

Игра «Замок».

Сюжет. Проговариваем вместе с ребенком: «На двери висит замок (сцепить пальцы обеих рук в замок). Кто его открыть бы смог? Потянули (тянем руки в разные стороны, не расцепляя пальцев), покрутили (вращаем сцепленными руками перед собой), постучали (основаниями ладоней стучим друг о друга) и открыли! (резко разжать пальцы и встряхнуть кистями)».

Игра «Моя семья».

Сюжет. Проговариваем вместе с ребенком: «Этот пальчик – дедушка (загибаем большой палец), этот пальчик – бабушка (указательный), этот пальчик – папочка (средний), этот пальчик – мамочка (безымянный), этот пальчик – я (мизинец). Вот и вся моя семья! (ритмично сжимаем и разжимаем весь кулачок целиком)».

Игра «Гости».

Сюжет. Проговариваем вместе с ребенком: «К Кате гости прибежали (бежим всеми пальчиками одной руки по столу или коленям). Все друг другу руки жали (поочередно соединяем большой палец с остальными: указательным, средним, безымянным и мизинцем). Здравствуй, Жора! Здравствуй, Жанна! Рад, Сережа! Рада, Снежана! Не хотите ль пирожок (ладошки складываются вместе, образуя «пирожок»)?».

Игра «Ежик». Для этой игры понадобится массажный резиновый колючий мячик.

Сюжет. Проговариваем вместе с ребенком: «Ежик, ежик колкий, где твои иголки? (малыш катает мячик между ладонями). Надо бельчонку сшить распашонку, шалуну зайчишке починить штанишки (катаем мячик по рукам, плечам и ногам). Фыркнул ёжик – отойдите, и не плачьте, не просите (быстро перебираем пальцами по мячу)! Если дам свои иголки – съесть меня успеют волки (ежик прячется в домик – ребенок зажимает мячик в ладонях или прячет в коробку)».

Игра «Сорока-ворона».

Сюжет. Проговариваем вместе с ребенком: «Сорока-ворона кашу варила, деток кормила. Этому дала (загибает мизинец), этому дала (безымянный), этому дала (средний), этому дала (указательный), а этому не дала (касается большого пальца). Он дров не рубил, печь не топил – ему ничего не достанется!».

Игра «Этот пальчик – дедушка».

Сюжет. Взрослый берет руку ребенка и по очереди разгибает пальчики, называя: «Этот пальчик – дедушка, этот пальчик – бабушка, этот пальчик – папочка, этот пальчик – мамочка, этот пальчик – я – вот и вся моя семья!». В конце можно мягко сомкнуть все пальчики в кулачок или обнять ладошку малыша своей рукой.

Игра «Мы капусту рубим».

Сюжет. Движения выполняются двумя руками и соответствуют тексту: «Мы капусту рубим, рубим (ребром ладони стучим по столу или по другой ладони – имитация рубки). Мы капусту трем, трем (трем кулачки друг о друга). Мы капусту солим, солим (пальцы в щепотку, делаем вид, что солим). Мы капусту жмем, жмем (сжимаем и разжимаем кулачки). А потом и в рот кладем – ам! (пальцами-«щепоткой» подносим ко рту)».

Игра «Пальчики здороваются».

Сюжет. Кончиком большого пальца поочередно касаются кончиков остальных пальцев на той же руке: «Большой пальчик, не зевай – с каждым пальцем поздоровайся! Здравствуй, мизинчик! Здравствуй, безымянный! Здравствуй, средний! Здравствуй, указательный! Сначала можно делать одной рукой, потом второй, затем двумя руками одновременно».

Игра «Игра с сыпучими материалами».

Сюжет. Дети запускают руки в емкость с сыпучими материалами и делают движение, как месят тесто, приговаривая: «Месим, месим тесто, есть в печи место. Будут-будут из печи булочки и калачи».

Игра с пробками.

Сюжет. Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это – «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на «лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог: «Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы, мы любим забавы холодной зимы». Тоже самое можно попробовать проделать двумя руками одновременно.

Игра с прищепками.

Сюжет. Бельевой прищепкой поочередно «кусаем» ногтевые фаланги (от указательного к мизинцу и обратно) на ударные слоги стиха:

«Сильно кусает котенок-глупыш,
Он думает, это не палец, а мышь (смена рук).
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться, скажу тебе: «Кыш!»».

Игра с платочком.

Сюжет. Возьмите небольшой носовой платок за уголок и покажите ребенку, как целиком вобрать его в ладонь, используя пальцы только одной руки. Другая рука не помогает. Проговаривайте вместе с ребенком следующее стихотворение:

«Я проглот – бегемот,
У меня большой живот.
Мой платок он скушал – вот!
Сразу стало у проглот
Брюхо как у бегемота!».

Отметим, любую игру необходимо начинать с разогрева – взрослым рекомендуется согреть руки в теплой воде или растереть ладони друг о друга, так как тактильный дискомфорт от холодных рук может вызвать у ребенка неприязнь к занятиям, а сами упражнения следует предварять легкими поглаживаниями детских ладошек до появления приятного ощущения тепла. Длительность занятий должна строго соответствовать возрасту – для малышей раннего возраста это всего 3-5 минут 2-3 раза в день, тогда как для дошкольников время увеличивается до 10-15 минут, при этом важно помнить, что недопустимы переутомление и чрезмерное напряжение мышц

кисти. Технически выполнение упражнений требует медленного темпа: каждое движение повторяется по 3-5 раз, сначала правой рукой для стимуляции левого полушария мозга, затем левой, и только после уверенного освоения обеими руками вместе для синхронизации их работы.

Таким образом, пальчиковые игры представляют собой не просто развлечение, а систему психомоторного развития ребенка. В основе концепции лежит тесная связь между корой головного мозга и мелкой моторикой. Регулярная практика пальчиковых игр способствует не только подготовке руки к письму и навыкам самообслуживания, но и снижению психоэмоционального напряжения, развитию концентрации внимания и укреплению доверительной связи между ребенком и родителем.

Список использованное литературы

1. Белая, А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов / А.Е. Белая, В.И. Мирясова. – М.: Издательство «АСТ», 2013. – 562 с.
2. Зажигина, О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования / О.А. Зажигина. – СПб: Детство-пресс, 2018. – 321 с.
3. Максаков, А.И. Развитие правильной речи ребенка в семье / А.И. Максаков. – М.: Мозаика-Синтез, 2008. – 371 с.
4. Петрановская, Л.В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Л.В. Петрановская. – М.: Издательство «АСТ», 2021. – 288 с.
5. Тимофеева, Е.Ю. Пальчиковые шаги. Упражнения на развитие мелкой моторики / Е.Ю. Тимофеева, Е.И. Чернова. – М.: Гном-Пресс, 2013. – 156 с.

Конспекты занятий для детей разного возраста

1. Занятия для детей 1-2 лет.

Тема: «В гости к кошечке».

Цель: развитие тактильных ощущений, пассивной моторики, слухового внимания и эмоционального контакта.

Материалы: мягкая игрушка-кошечка, маленькая корзинка, 5-6 крупных бусин или мягких помпонов.

Ход занятия:

Вводная часть (1–2 мин.). Взрослый показывает игрушку-кошечку и говорит: «К нам пришла кошечка Мурка! Она хочет познакомиться с вашими ручками». Дети глядят игрушку.

Пальчиковая игра «Сорока-ворона» (3 мин., текст игры см. в примерах пальчиковых игр, представленных выше). Взрослый водит пальцем по ладошке ребенка, загибает пальчики, проговаривает текст.

Игра с предметами «Корзинка для Мурки» (4 мин.). Ребенок достает из корзинки бусины/помпоны, ощупывает их, кладет обратно. Взрослый комментирует: «Гладкий шарик... Мягкий комочек... Мурке нравится!».

Пальчиковая игра «Этот пальчик – дедушка...» (3 мин.). Взрослый разгибает пальчики ребенка, называет членов семьи. В конце мягко соединяет ладошки: «Вот и вся семья!».

Завершение (1 мин.). «Мурка говорит: «мяу» и благодарит ваши пальчики. Давайте помашем ей пока-пока».

Методические подсказки: темп медленный, движения – пассивные (взрослый двигает пальчиками ребенка). Если ребенок отвлекается, достаточно 1-2 игр.

Тема: «Времена года».

Цель: знакомство с признаками времен года через тактильные и двигательные ощущения, пассивная пальчиковая гимнастика, развитие слухового внимания.

Материалы: 4 карточки-квадрата из фетра разного цвета (белый – зима, зеленый – весна, желтый – осень, красный – лето), мягкая игрушка-зайчик.

Ход занятия:

Вводная часть (2 мин.). «Зайчик хочет узнать про времена года. Давай ему покажем!». Ребенок трогает фетровые квадраты, взрослый называет: «Это зима – холодно, это лето – тепло».

«Дождик» (пассивная игра, 3 мин.). Взрослый пальцами «шагает» по ладошке ребенка и говорит:

«Дождик, дождик, не шуми,
Нашу землю не мочи!
Пусть скорее расцветает,
Солнышко нас согревает!».

На словах «шагает» – легкие постукивания по ладошке, на «не шуми» – плавное поглаживание.

«Снежинка» (2-3 мин.). Ребенок держит белый фетровый квадрат, взрослый помогает сжать его в кулачок («Снежинка спряталась»), затем раскрыть ладонь («Снежинка упала»). Повторите 3 раза.

«Солнышко греет» (2 мин). Ладони ребенка накрывают ладонью взрослого, слегка покачивают: «Солнышко греет, стало тепло!».

Завершение (1–2 мин). «Зайчику понравилось. Он теперь знает: зимой холодно, летом тепло. Помашем ему ручкой!».

Методические подсказки: темп очень медленный, движения – пассивные. Если ребёнок не хочет трогать фетр, замените на мягкие помпоны или кусочки ткани.

2. Занятия для детей 2-3 лет.

Тема: «В лесу живут зверята».

Цель: развитие подражательных движений, словаря по теме «дикие животные», координации «рука-глаз».

Материалы: фигурки или картинки 4 животных (заяц, белка, медведь, еж), корзинка, 10 крупных бусин.

Ход занятия:

Вводная часть (2 мин.). «Мы идем в лес! Кого там встретим?» Показываем фигурки, называем: «Заяц прыгает, белка скачет, медведь идет, ежик шуршит».

«Зайка» (3 мин.). Поднимаем указательный и средний пальцы вверх («ушки»), остальные прижаты к ладони:

«Зайка, зайка, не зевай,
По дорожке прыгай, знай!
Прыг-скок, прыг-скок –
Прибежал на лужок!».

Движения: «ушки» качаем, затем «пальцы-ножки» шагают по столу.

«Белка» (3 мин.). Большой палец и мизинец прижаты, остальные три пальца согнуты («лапки»), делаем легкие щелчки подушечками:

«Белка по веткам скачет легко,
Орешки грызет высоко-высоко!».

Дидактическая мини-игра «Собери запасы» (3 мин.). Ребенок берет бусины из корзинки и складывает в миску, называя: «Орешек для белки, шишка для ежа».

«Ежик» (2 мин). Сцепляем пальцы в замок, поднимаем и опускаем пальчики («иголки»):

«Ежик, ежик, не сердись,
Лучше с нами подружись!»

Рефлексия (1 мин.). «Кого мы встретили в лесу? Кто прыгал? Кто грыз орешки?»

Методические подсказки: если ребенок не повторяет слова, достаточно движений. Можно чередовать: один круг – только движения, второй круг – движения и слова.

Тема: «Готовим обед для зверят».

Цель: развитие координации «рука-глаз», подражания, словаря по теме «продукты», последовательности действий.

Материалы: игрушечные овощи/фрукты (или картинки), корзинка, миска.

Ход занятия:

Вводная часть (2 мин.). «Сегодня мы будем поварами и приготовим обед для зверят. Что можно положить в суп? (показывает овощи)».

«Мы капусту рубим» (3-4 мин). Повторяют движения по тексту, синхронизируя их со словами. Если кто-то не успевает, взрослый помогает рукой ребенка.

Дидактическая мини-игра «Положи в миску» (3 мин). Ребенок берет по одному предмету и кладет в миску, называя их: «Огурец, морковь...».

Рефлексия (1-2 мин). «Какой обед получился? Кому дадим морковку? (медведю), кому огурец? (зайцу)».

Методические подсказки: чередуйте активные движения и спокойные действия. Если ребенок не проговаривает слова, достаточно повторять движения – речь подтянется следом.