



«УМНЫЕ» ПАЛЬЧИКИ

НИКАКИХ ШНУРКОВ И ПУГОВИЦ, САНДАЛИИ НА ЛИПУЧКАХ, ШТАНЫ НА РЕЗИНКАХ И ДАЖЕ РИСОВАНИЕ НА ПЛАНШЕТЕ, А НЕ КАРАНДАШОМ ПО БУМАГЕ – «РУЧНОЙ» ТРУД ДОШКОЛЬНИКА СЕГОДНЯ МАКСИМАЛЬНО ОБЛЕГЧЕН. СТОИТ ЛИ УДИВЛЯТЬСЯ ТОМУ, ЧТО РОДИТЕЛИ ЧАСТО УЗНАЮТ О ПРОБЛЕМАХ ЧАДА С МЕЛКОЙ МОТОРИКОЙ ТОЛЬКО ПЕРЕД ШКОЛОЙ? С КАКОГО ВОЗРАСТА НУЖНО НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВАТЬ ДЕТСКИЕ ПАЛЬЧИКИ, КАК ЭТО ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ И ГЛАВНОЕ – ЗАЧЕМ?

КОНСУЛЬТАНТЫ: ГАЛИНА ЗЮЗЬКО, СВЕТЛАНА ЖИДЯЕВА,
ВЕДУЩИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ-КОНСУЛЬТАНТЫ ПО РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СЕТИ ДЕТСКИХ ЦЕНТРОВ «БЭБИ-КЛУБ»

Коротко о главном

Известному педагогу Василию Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Уже давно много говорится о зависимости между движением пальцев рук и формированием речи крохи. Игры с пальчиками способствуют умственному развитию малыша, стимулируют развитие его речи, творческих способностей и фантазии. Причем даже если вам кажется, что с речевым аппаратом и словарным запасом у ребенка все в порядке, это не значит, что он хорошо управляется со своими руками. Слабый мышечный тонус пальцев может обернуться для него серьезной нагрузкой в младших классах, ведь, кроме усвоения большого количества новой информации, ему придется учиться продолжительное время удерживать в непослушных пальцах ручку. Если вы хотите, чтобы ваш кроха не только хорошо разговаривал, но и быстро и легко учился, с раннего возраста начинайте развивать его руки – пальцы и кисти! Развитие мелкой моторики у малыша – задача, посильная любой маме. Это не столько применение специальных профессиональных методик, сколько интересная игра с использованием простейших подручных средств. С ее помощью малыши не только развивают мышцы пальчиков, но и узнают много нового об окружающих предметах, их свойствах, знакомятся с понятиями формы и объема, учат цвета. А еще «пальчиковые» забавы – это веселый и эмоциональный способ общения, который доставит массу удовольствия и вам, и крохе.

Этапы большого пути 0–3 месяца

Мелкая моторика будет развиваться естественным путем вне зависимости от того, станете вы целенаправленно ее тренировать или нет. Огромная разница будет заключаться в том, насколько окажутся развиты мышцы пальчиков. Если вы начнете заниматься с крохой с рождения, то первый захват предмета пальчиками произойдет уже в 1,5–2 месяца, а не в 3 и позже, как обычно. Переключать предметы из руки в руку малыш также научится раньше и будет делать это более ловко.

Буквально с рождения можно делать массаж ладошки, тыльной стороны ручки и каждого пальчика. Сопровождать занятие лучше всего детскими стишками и веселыми потешками. Меняйте тембр голоса, скорость речи, делайте паузы, подчеркивайте отдельные слова, рассказывайте весело и выразительно. Главное, чтобы это вызывало эмоциональный отклик у малыша. Помните, что лучшая игрушка для него сейчас – это вы сами!

Упражнения

- 1) Перебирайте пальчики крохи, подносите каждый из них к губам и целуйте.
- 2) Производите каждым пальчиком круговые движения, сначала в одну сторону, затем в другую.
- 3) Вкладывайте в детские ладошки маленькие (диаметром 3–4 см) шарики из различного материала – это хорошо развивает тактильные ощущения. Малыш должен их захватывать и стараться удерживать.
- 4) С 1,5 месяца начинайте тренировать хватательный рефлекс. Подставьте свои указательные пальцы к ладошкам малыша и дождитесь, пока он ухватится за них. Затем аккуратно потяните малыша на себя, слегка приподнимая и отрывая головку ▶

СЛАЖЕННАЯ И УМЕЛАЯ РАБОТА ПАЛЬЧИКОВ ПОМОГАЕТ РАЗВИВАТЬСЯ РЕЧИ И ИНТЕЛЛЕКТУ МАЛЫША, ОКАЗЫВАЕТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ, ГОТОВИТ НЕПОСЛУШНУЮ РУЧКУ К ПИСЬМУ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ.





- ▶ от поверхности. Не забывайте страховать кроху: пальчики еще совсем слабы и могут в любой момент разжаться!

4–5 месяцев

В этом возрасте вы заметите, что кроха может схватить одной рукой вторую руку (или свою ножку) и долгое время ее разглядывать. Примерно в то же самое время он начинает тянуться к предметам и активно хватать их, а к концу пятого месяца – брать предмет двумя руками. Самое время готовиться к первым словам. Рано? Совсем нет! Ведь именно в крохотных пальчиках находятся участки, напрямую связанные с центрами речи, – пора активно стимулировать их.

Упражнения

- 1) Возьмите маленький шарик или мячик, вложите в ладошки малыша и, держа руки ребенка в своих руках, зажмите и покрутите его (шарик можно заменить грецким орехом).
- 2) Играйте в «мягкие» кулачки (сожмите ладонь крохи в слабый кулак, в который вы легко можете просунуть свой указательный палец) и «крепкие», которые не разожмешь.
- 3) Делайте «причесывание» – упражнение, укрепляющее мышцы плечевого пояса, ладоней, пальцев. Руки малыша по очереди поднимайте вверх и плавно двигайте ими вдоль головы вперед и назад.
- 4) Продолжайте делать массаж: нежно разминайте каждый пальчик, каждую фалангу. Завершать массаж перед сном можно следующим упражнением: возьмите ручку крохи в свою и с мизинца по порядку начинайте загибать пальчики, приговаривая:
*Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик лег в кровать,
Этот пальчик уж вздремнул,
Этот пальчик уж уснул,
Этот крепко-крепко спит –
И тебе он спать велит!*

6–7 месяцев

Действия обеих рук ребенка координируются. Например, он может одной рукой брать игрушечную кошку, а другой – гладить ее. Он уже уверенно перекладывает предмет из руки в руку, и ему очень нравится бросать его. Для шестимесячных малышей из подручных средств можно самостоятельно сделать интересные и полезные игрушки для развития мелкой моторики. Дайте крохе ваши старые бусы (только убедитесь, что нитка достаточно крепка) – его маленькие пальчики будут ловко перебирать бусины на нитке.

Упражнения

- 1) Возьмите журнал и покажите, как можно рвать, мять и комкать бумагу. Малыша можно надолго завлечь этой игрой, особенно если она необычно шуршит.
- 2) Еще один способ развлечься с помощью бумаги и параллельно укрепить мышцы пальчиков – завернуть в нее любимую погремушку. Возьмите несколько салфеток, заверните в них погремушку округлой формы или просто небольшой шарик. Сделайте это так, чтобы малыш видел все ваши действия. Потом предложите ему

5 пальчиковых игр для малыша

«ЖУК»

Пальцы сожмите в кулак, указательный и мизинец – вытяните и разведите в сторону. Шевелите пальцами, проговаривая стишки: «Жук летит, жук жужжит и усами шевелит!»

«ОЧКИ»

Большие пальцы обеих рук соедините вместе с остальными так, чтобы они образовали колечки. Поднесите их к глазам, приговаривая:

*«Бабушка очки надела
И внучонка разглядела».*

«ЛЫЖИ»

Две пробки от пластиковых бутылок положите на стол резью вверх. Это будут «лыжи». Поставьте на них указательный и средний пальцы правой руки. Делайте «шаг» вперед на каждое слово:

*«Мы едем на лыжах,
Мы мчимся с горы,
Мы любим забавы
Холодной зимы!»*

«ГАРМОШКА»

Руки лежат на столе, пальцы сомкнуты. Читайте потешку, сопровождая слова действиями:

*«Посмотри, моя ладошка –
как веселая гармошка!
Пальчики я раздвигаю
(пальцы раздвигаются),
А потом я поиграю.
Раз-два-три, раз-два-три
(пальцы стучат по столу)
Я играю – посмотри!
А потом опять сдвигаю
И сначала начинаю
(пальцы сдвигаются)».*

«ГРАБЛИ»

Положите руки на стол ладонями вниз, пальцы чуть-чуть согните. Приговаривая: «Листья падают в сад, я граблями их сгребу» – проводите пальцами по поверхности стола, как будто работаете граблями.

▶ найти предмет. Если сразу не получится, помогите крохе и обязательно похвалите и порадитесь, когда он найдет спрятанную игрушку. Для этой игры также можно использовать яркие шелестящие обертки от конфет.

3) Добавьте к совместным играм пирамидки. Сначала малыш будет только снимать колечки, но очень скоро научится и нанизывать их. Учите кроху откручивать и закручивать крышечки на бутылках, переворачивать страницы детских книжек.

8–10 месяцев

В этом возрасте с ребенком уже можно играть в русские народные игры – такие как «Сорока-белобока», «Ладушки», «Коза рогатая». Они имеют большое значение для развития мелкой моторики: во-первых, в действие вовлекаются абсолютно все пальчики, а во-вторых, хорошо тренируется память, и кроха очень быстро запоминает слова и движения, если заниматься с ним понемногу каждый день.

Упражнения

1) С восьми месяцев можно использовать для занятий соленое тесто или мягкую пластилиновую массу. Научите малыша отщипывать маленькие кусочки от большого куска, надавливать на них и размазывать по твердой поверхности. Это помогает развивать гибкость и подвижность пальчиков.

2) Очень хороши в этом возрасте резиновые игрушки-пищалки, которые помогают укрепить мышцы пальцев. Практикуйте следующее упражнение: проговаривайте стишок, а ребенок должен в такт слогам сжимать и разжимать зажатую в руке игрушку-утенка:

Ты, утенок, не пищи,

Лучше маму поищи!

(игру можно продолжить, заменив утенка котенком, козленком и т. п.).

10–12 месяцев

Ребенок охотно повторяет действия взрослых: нажимает кнопки на телефоне и подносит его к уху, берет ручку и пробует черкать. Он начинает требовать самостоятельно держать ложку, бутылочку – разрешите ему это, пусть даже потом придется немного прибраться! Годовалый малыш уже неплохо управляет своими движениями: спокойно удерживает игрушки в руках (как в ладошках, так и пальцами), вертит их, бросает, сталкивает; он открывает и разбирает коробки, засовывает один предмет в другой. Но для того чтобы движения рук становились более совершенными и уверенными, необходимо продолжать тренировать мелкую моторику и дальше.

Упражнения

1) Предлагайте малышу разбирать и собирать пирамидку.

2) Практикуйте навык открывания-закрывания коробок и банок. Желательно, чтобы крышки были разных размеров, тогда ребенку будет легче их подбирать. Крышки могут быть надевающимися или закручивающимися. Это могут быть небольшие пластиковые бутылочки, баночки от детского питания и другие, которые вы найдете у себя на кухне.

3) Покажите малышу, как прицеплять на веревку или тонкий ремень нетугие прищепки.

4) Играйте в настольный «футбол». Фантики от конфет сверните в шарики. Разделите поверхность стола на две части и сложите из карандашей импровизированные ворота. Разделите «мячики» поровну и предложите крохе посоревноваться – кто пальцами забьет больше мячей в противоположные ворота.

5) Учите кроху держать за ручку чашку (подойдут легкие и безопасные пластмассовые), затем ложку, а потом – и карандаш. Предлагайте порисовать «каракули».



НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ КРОХУ ЗАНИМАТЬСЯ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКОЙ НАСИЛЬНО. ЭФФЕКТИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ БУДЕТ СНИЖАТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО С ПОТЕРЕЙ ИНТЕРЕСА К НИМ. РЕКОМЕНДУЕМОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ ТРЕХ-ЧЕТЫРЕХ ЛЕТ – ОТ 3 ДО 5 МИНУТ.

► **6)** К годику малыш проявляет интерес к рисованию. Используйте пальчиковые краски! Не стоит переживать из-за грязной одежды. Все легко смывается и отстирывается с помощью воды и мыла, зато кроха от такой игры будет в восторге.

7) Полугодовалому малышу можно давать задания посложнее: шнурование и застегивание пуговиц. Игрушки для этого можно сделать самостоятельно или приобрести в специализированных магазинах. Например, очень хорошее пособие для развития мелкой моторики – это шнурок, на который нанизываются различные предметы. С его помощью кроха не только тренирует мелкую моторику, но также изучает форму и цвета предметов.

«Пальчик-пальчик, где ты был?»

Пальчиковые игры – простой и веселый, но очень эффективный способ развития мелкой моторики. Это инсценировка стишков, историй, сказок при помощи пальцев. В ходе таких игр ребенок, повторяя движения взрослых, активизирует моторику собственных рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять движениями и концентрировать внимание на одном виде деятельности. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность познакомить кроху с понятиями «вправо» и «влево», «вверх» и «вниз».

Любое стихотворение, сказка или песенка, которые вы знаете наизусть, подойдут для пальчиковой гимнастики! Ваш главный инструмент – это движения пальцев. Чтобы заинтересовать кроху, используйте различные предметы, игрушки, изменения тембра голоса, музыкальное сопровождение. Для занятий выберите подходящее время, например, после еды, когда малыш сыт и настроен на спокойные игры. Эмоционально, четко и медленно проговаривайте слова, при этом обязательно хорошо должно быть видно ваше лицо. Дети хорошо «считывают речь» с лица взрослого и копируют действия. Если кроха не может самостоятельно выполнять нужные движения, используйте прием «мягкого физического манипулирования» – возьмите его руки в свои и вместе делайте движения, которые необходимы. Одобряйте любое достижение вашего малыша!

Что под руку попало

Для развития мелкой моторики подойдут любые материалы и предметы: бумага и ткань, шнуровка и пуговицы, крупа и макароны, природный материал, пластилин и соленое тесто, всевозможные баночки, бусины. Самое главное – насколько интересно вы преподнесете идею и обыграете ее. Предлагаем несколько идей.

Спагетти

- С их помощью можно выкладывать буквы, цифры, фигуры и даже строить лабиринты.
- Возьмите цветные макароны и предложите крохе рассортировать их по трем блюдцам или баночкам.
- Из толстых коротких макарон разных фактур можно делать бусы и браслеты.

Крупа

- Хорошо подходит для «пальчикового рисования». Рассыпьте крупу ровным слоем на ровной поверхности (можно использовать поднос, который легко вымыть после игры) и проведите пальцем так, чтобы получилась линия. Попросите малыша повторить. Сначала рисунками могут быть обыкновенные точки, линии и зигзаги, затем усложняйте задачу – чертите геометрические фигуры, рисуйте елочки, цветы, человечков и т. п.
- Осваивайте «аппликацию»: покройте тонким слоем пластилина лист картона, насыпьте в разные тарелки гречку, рис, горох и другие крупы и покажите крохе, как



Поиграем?

9 книг со сценариями пальчиковых игр

- 1** Пальчиковые игры (Е. Шарикова, изд. «Стрекоза»)
- 2** А под пальмой краб сидит. Пальчиковые игры (Е. Железнова, изд. «Карапуз»)
- 3** Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков (Т. Ткаченко, изд. «ЭКСМО»)
- 4** Пальчиковые игры и гимнастика для малышей (Е. Новак, изд. «Клуб семейного досуга»)
- 5** Пальчиковые игры для детей (29 карточек) (Т. Кислинская, изд. «Питер»)
- 6** Оригинальные пальчиковые игры. Раннее развитие малыша (Н. Рымчук, изд. «Владис»)
- 7** Стихи с движениями. Пальчиковые игры для детей 3–5 лет (Л. Иванова, изд. «Речь»)
- 8** 1000 забавных пальчиковых игр (О. Новиковская, изд. «Астрель»)
- 9** Страна пальчиковых игр: идеи для развития мелкой моторики (А. Диченкова, изд. «Феникс»)

можно выкладывать узоры, вдавливая крупинки и горошины в пластилин.

► Вооружите кроху глубокой ложкой и дайте ему возможность пересыпать фасоль или горох из одной емкости в другую. Также ребенку будет интересно пересыпать крупу через сито (можно использовать кухонное или игрушечное – например, от ведерка).

► В небольшие глубокие мисочки спрячьте мелкие игрушки, а сверху насыпьте крупы (гречку, горох, пшено, чечевицу, фасоль) и предложите малышу найти игрушки в крупе.

► Предложите крохе поиграть в рыбака: вылавливать из миски с водой фасолины с помощью сита или ложки.

Соленое тесто

Приготовить его очень просто: стакан мелкой соли смешайте со стаканом муки, добавьте ложку растительного масла и полстакана воды. Замесите тесто и положите на несколько часов в холодильник.

► Детям помладше будет интересно просто месить тесто, отрывать от него кусочки, делать отпечатки ладошек, ступней и различных предметов (карандашей, ключей, монет и т. д.)

► Годовасик будет разминать тесто в ручках, отщипывать маленькие кусочки теста, перекладывать их из ручки в ручку, разминать и давить. Научите кроху делать блинчики и колбаски или спрячьте в тесто игрушку от киндерсюрприза. Пусть он запустит в миску обе ручки и потыкает тесто пальцами в свое удовольствие. Это будет способствовать не только укреплению пальчиков, но и развитию тактильной чувствительности.

ЧЕМ АКТИВНЕЕ БУДУТ РАБОТАТЬ МАЛЕНЬКИЕ ПАЛЬЧИКИ, ТЕМ БЫСТРЕЕ КРОХА НАУЧИТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ, УМЫВАТЬСЯ, А ТАКЖЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ!



Трусики Pampers®: До 12 часов сухости. Реальные мамы делятся опытом!

Переход от подгузников на ленточках к трусикам – естественный процесс при взрослении малыша. Начиная с 6-8 месяцев малыш становится активным и познавать подгузник теперь сложнее. Кроме удобства, обязательно нужно поблагодарить и о своем выборе – малыши всегда дольше остаются сухими.

Классные трусики

Очень удобные, надежные, особенно, когда малыш активен и непоседлив. Впитывают моментально. По сравнению с другими гигиеническими средствами трусики Pampers® очень удобны.

Памперс

Трусики Pampers®

Маленькие трусики Pampers® с приятными рисунками и запахами для детей.

Ася

Это чудно!

Очень нравится трусики Pampers®: удобно надевать, хорошо впитывают! Моя дочка спала целый вечер – спасибо Pampers®. Отличное качество!

Алена

Для активных детей это то, что нужно!

Пользуясь этими подгузниками-трусиками уже странным образом как будто нам исполняются в мечтах – сразу перебежки на нос. Отлично сидят, легко надевать и надевать, и когда подрастает, можно с их помощью легко приучать ребенка к горшку!

Валентина

*Данные основаны на результатах опроса родителей, проведенного в 2018-2019 году.



Трусики Pampers Active Pants™ не только работают как классический подгузник, но и обеспечивают **максимальную сухость до 12 часов**

- Уникальный впитывающий слой быстро впитывает и распределяет влагу
- Тягучий со всех сторон пояс
- Яркий дизайн

