

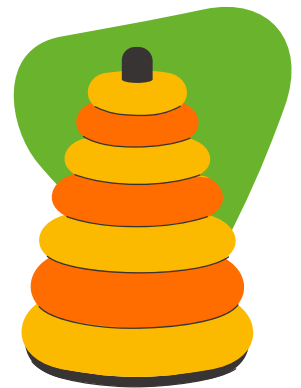


РОЗВИВАЄМО ТОНКУ МОТОРИКУ

Підготувала Марина Пристінська

РОЗВИВАЄМО ТОНКУ МОТОРИКУ

Від народження до віку 6 років у дитини формуються базові рухові навички, що визначатимуть її майбутні досягнення у навчанні. Йдеться про розвиток моторики: тонкої — здатності виконувати точні та скоординовані рухи пальцями й кистями рук — та грубої (контроль великих м'язів тіла: рук, ніг, тулуба) як її основи. У статті розглянуто, як це відбувається на різних вікових етапах — від великих рухів до точних, а також висвітлено, як дорослі можуть допомогти дітям розвивати тонку моторику.



Тонка моторика є важливим елементом загального розвитку дитини, адже безпосередньо впливає на навички самообслуговування, письма, малювання, творчості, навіть на розвиток мовлення.

ФУНДАМЕНТ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТОНКОЇ МОТОРИКИ

Розвиток тонкої моторики тісно пов'язаний із розвитком грубої моторики, адже це єдина система рухових навичок дитини. Цей зв'язок зумовлений фізіологічними, неврологічними та практичними чинниками, які визначають здатність дитини до виконання скоординованих рухів.

ФІЗІОЛОГІЧНА ОСНОВА: М'ЯЗОВА СИЛА ТА КОНТРОЛЬ



Розвиток м'язів рук. Груба моторика зміцнює м'язи плечового поясу, які підтримують кисті й пальці. Наприклад, дитина, яка активно лазить, стрибає або кидає м'яч, зміцнює руки, що дозволяє згодом виконувати дрібніші рухи, такі як малювання чи письмо.



Координація рухів. Фізична активність допомагає розвинути рівновагу (вміння контролювати стаціонарне положення тіла) та злагоджену роботу м'язів рук і пальців, що критично важливо для розвитку точних рухів.

Так, дитина, у якої недостатньо розвинене вміння тримати рівновагу та керувати рухами рук, може мати труднощі з виконанням завдань, які потребують розвинутої тонкої моторики, як-от зав'язування шнурівок, малювання чи письмо.

НЕВРОЛОГІЧНИЙ ЗВ'ЯЗОК: РОЗВИТОК МОЗКУ



Просторова орієнтація. Рухи всього тіла допомагають мозку краще усвідомлювати позицію тіла в просторі, що важливо для точних маніпуляцій кистями та пальцями рук.

Так, біг і стрибки допомагають дитині розвинути баланс (можливість утримувати рівновагу тоді, коли відбувається рух: ходьба, біг, їзда на велосипеді тощо). Ці навички є необхідними для того, щоб контролювати дрібні рухи, наприклад, під час малювання чи письма.



Формування нейронних зв'язків. Вправи, що задіюють грубу моторику, стимулюють розвиток мозку, зокрема тих його зон, які відповідають за контроль рухів, у тому числі тонкої моторики.

РОЗВИТОК МОТОРИКИ: ВІД ВЕЛИКИХ РУХІВ ДО ТОЧНИХ

Розвиток моторики відбувається поступово — від великих рухів до дрібних. Спочатку дитина вчиться контролювати своє тіло загалом, а вже потім виконує більш детальні й точні дії.

0–1 РОКУ

відбувається стрімкий розвиток грубої моторики: дитина утримує голову, перевертається, сідає, повзає, погойдується з опорою на руки й коліна. Ці навички дають змогу контролювати руки для хапання предметів. Малюк, який навчився впевнено сидіти й утримувати рівновагу, може використовувати руки для гри з невеликими іграшками.



1–3 РОКИ

діти продовжують активно розвивати грубу моторику: ходять, лазять, бігають. Це допомагає їм розвивати дрібніші рухи й навчитися маніпулювати предметами за допомогою рук.

4–6 РОКІВ

вік, коли груба моторика вже достатньо розвинена (баланс, рівновага, тонус м'язів, координація). Дитина вже краще може зосередитися на деталях, таких як малювання та письмо або робота з дрібними предметами (дрібний конструктор, намистини, ліплення тощо).

ЯК ДОРОСЛІ МОЖУТЬ ДОПОМОГТИ ДІТЯМ РОЗВИВАТИ ТОНКУ МОТОРИКУ

0–1 РІК: ПОЧАТКОВІ НАВИЧКИ

У перший рік життя дитина вчиться контролювати рухи рук і пальців, поступово переходячи від рефлексорного захоплення предметів до свідомих дій. Головне завдання в цьому періоді — стимулювати цікавість дитини до маніпуляцій з предметами.

- Пропонуйте дитині тримати ваш палець або невеликі іграшки, спонукайте повзати (чим більше, тим краще). Це сприяє засинанню примітивних рефлексів (розвиваються внутрішньоутробно і стимулюють рухи немовлят) і розвитку постуральних реакцій (розвиваються в ранньому віці і відповідають за баланс, рівновагу, поставу та координацію впродовж усього життя людини).
- Розвивайте тактильні відчуття. Обіймайте дитину, погойдуйте, масажуйте. Давайте малюкові торкатися різнофактурних предметів і матеріалів: тканини, пластмаси, дерево тощо.
- Пропонуйте ігри з брязкальцями. Яскраві іграшки зі звуком стимулюють слух, зір, рух рук і пальців. Масажуйте долоні та пальчики дитини. М'яко розминайте пальці, промовляючи віршики чи співаючи пісеньки (наприклад, «Сорока-ворона», «Печу-печу хлібчик» тощо).
- Грайте з дитиною в прості веселі ігри: наприклад, плескання в долоні (допомагає тренувати координацію й силу пальчиків), збирання невеликих предметів (покладіть перед дитиною кілька яскравих предметів і покажіть, як їх брати) тощо.

1-3 РОКИ: НОВІ ВІДКРИТТЯ

У цьому віці діти починають свідомо маніпулювати предметами. Вони вчаться використовувати ложку, будувати вежі, сортувати предмети за формою та кольором тощо.

- Пропонуйте ігри з конструкторами, що мають крупні елементи. Долучайтеся до гри, а водночас спонукайте дитину до самостійності.
- Використовуйте різноманітні сортери. Навчайте дітей розрізняти предмети за кольорами, формами або розмірами.
- Залучайте дітей до виконання побутових завдань. Дозвольте дитині перемішувати їжу ложкою, складати маленькі рушники, витирати ганчіркою поверхні, до яких вона дотягується, розкладати чи передавати невеликі предмети тощо. Ближче до 3 років дитині дуже важливо відчувати свою компетентність і залученість.

ПРОСТІ ІГРИ, ЯКІ РОЗВИВАЮТЬ ТОНКУ МОТОРИКУ Й МОЖУТЬ ЗАЦІКАВИТИ ДІТЕЙ ЦЬОГО ВІКУ:



Перекладання дрібних предметів. Використовуйте ложки, щоб перекладати кульки чи намистинки з однієї посудини в іншу.



Ігри з пальчиковими фарбами. Спонукайте дитину малювати пальцями.



Гра з прищіпками. Нехай дитина прикріплює прищіпки до краю одягу чи коробки.



Ліплення з тіста та м'якого пластиліну.



Ігри з піском та водою.

3-4 РОКИ: ТРЕНУЄМО КООРДИНАЦІЮ

Діти стають більш точними у своїх рухах. Вони можуть малювати прості фігури, нанизувати намистини, використовувати ножиці під наглядом дорослих.

АКТИВНОСТІ, ЩО СПРІЯЮТЬ РОЗВИТКУ СКООРДИНОВАНИХ ТОЧНИХ РУХІВ У ЦЬОМУ ВІЦІ:



Малювання і штампування. Використовуйте олівці, крейду або спеціальні штампи.



Аплікації. Нехай діти рвуть та/або ріжуть папір на шматочки, клеять їх на картон.



Шнурівки та ґудзики. Іграшки з отворами, через які дитина може просовувати шнурівку, та з різними видами кнопок і ґудзиків спонукають дитину щодня практикувати ці важливі навички самообслуговування.



Нанизування намистин. Дайте дитині шнурок і набір намистин з великими отворами.



Робота з пластиліном. Ліплення колобків, ковбасок або простих фігурок розвиває силу пальців.



Малювання по піску / манці. Насипте трохи піску / манки на піднос і покажіть, як малювати пальчиками.



Виконання посильних побутових обов'язків: витирання пилу, підмітання підлоги, розкладання речей, миття овочів, нарізання пластиковим ножом фруктів, ліплення виробів з тіста тощо. Все це не лише дуже добре стимулює тонку моторику, але й зрощує почуття належності до спільноти та відповідальність.

5–6 РОКІВ: РОЗВИВАЄМО ТОЧНІ РУХИ ТА ГОТУЄМОСЯ ДО ШКОЛИ

У цьому віці груба моторика стає більш точною. Діти навчаються використовувати ручку, вправляються олівцем і пензликом, малюють складніші фігури, створюють аплікації з дрібних деталей.

АКТИВНОСТІ, ЩО СПРИЯЮТЬ РОЗВИТКУ ТОНКОЇ МОТОРИКИ В ЦЬОМУ ВІЦІ:



Підготовка до письма. Вправи з обведення різноманітних ліній і фігур, розфарбовування, написання простих друкованих літер та цифр, копіювання зі зразка тощо.



Складання пазлів. Великі й середні пазли допомагають тренувати зорову координацію та моторику.



Робота з ножицями. Дайте дитині можливість різати багато різного за структурою паперу й вирізати по лініях (рівних, хвилястих, зигзагоподібних) та прості форми з кольорового паперу.



Мозаїка. Використовуйте набори, у яких треба вставляти дрібні деталі в основу.



Малювання з трафаретами допомагає тренувати точність рухів.



Кубики та конструктори з дрібними деталями розвивають моторику й мислення.



Настільні ігри-балансири розвивають точні рухи, баланс, уяву.



Виконання посильних побутових обов'язків. Навчайте дитину прибирати своє робоче місце та складати одяг — це важливі навички для розвитку самостійності та відповідальності. Хваліть за самостійність у самообслуговуванні.

Підтримуйте дитину, дякуйте їй та хваліть за докладені зусилля, навіть за невеликі успіхи — це мотивує її продовжувати. Залучайте до творчості. Організуйте процес в ігровому форматі. Дотримуйтеся принципу поступовості й не змушуйте дитину виконувати завдання, які їй ще не під силу. Щоденно залучайте дітей до практичних занять і самі включайтеся в активності. Ваш особистий приклад — найкращий спосіб розвинути мотивацію та необхідні навички в дітей.

Розвиток тонкої моторики — це важлива частина дитинства, яка є основою для подальших досягнень. Використовуйте запропоновані вправи, створюйте цікаві ігрові моменти, надихайте дітей на розвиток і надихайтеся разом з ними тими успіхами, що будуть обов'язково щодня, а головне — помічайте їх.

