

## **Пластинография как средство развития мелкой моторики.**

Сегодня большинство родителей знакомо с понятием «мелкая моторика», поэтому для малыша покупают разнообразные сортеры и пальчиковые лабиринты, а с детьми постарше занимаются рисованием и лепкой.

Моторика представляет собой комплекс телодвижений, которыми управляют психологические реакции организма. По уровню развития моторных процессов можно судить об уровне развития его координации и интеллекта.

Стоит заметить, что под моторикой понимают не просто движение, а последовательность движений, которые в своей совокупности нужны для выполнения какой-либо определённой задачи.

В качестве примера будем открывать входную дверь гостю. Вот мы у двери, стоим к ней лицом. Открыть дверь – это задача. Чтобы ее выполнить, нам нужно поднять руку до уровня дверной ручки. Мы делаем это, согнув руку в локте и слегка вытягивая ее вперед. Затем надо взяться за дверную ручку, для чего мы сначала разжимаем пальцы руки, дотрагиваемся до дверной ручки, а потом сжимаем пальцы, уже обхватив ими ее. Потом движением руки нажимаем на ручку вниз, чтобы открылся замок и после этого толкаем рукой дверь. Вся эта последовательность движений называется – открыть дверь.

Любое наше действие (движение) – это результат двух различных видов деятельности: умственной и физической (Чернышова, 2015).

Для осуществления осознанного (произвольного) движения человеку необходимы кости, мышцы, мозг и нервы, а так же органы чувств. Это означает: для того, чтобы совершить движение, нам требуется слаженная работа нескольких систем организма:

- двигательной, или еще ее называют костно–мышечной. Это кости и мышцы.
- нервной. Это головной мозг, спинной мозг и нервы.
- системы органов чувств. Это глаза, уши, рецепторы обоняния, вкуса, тактильные.

Выделяют крупную и мелкую моторику, а также моторику тех или иных органов.

Моторика органа или системы органов – это слаженная работа мышц, которые обеспечивают их нормальную деятельность. Чаще всего говорят о моторике желудочно–кишечного тракта, к примеру, моторике тонкой кишки, но данное понятие используется также и по отношению к другим органам – желчному и мочевому пузырю.

Крупная (общая) моторика – это разнообразные движения рук, ног, тела, т.е. по сути, любая физическая активность человека, связанная с перемещением тела в пространстве, и осуществляемая за счет работы крупных мышц тела: прыжки, бег, наклоны, ходьба и так далее.

Мелкая (тонкая) моторика – движение мелких мышц тела, возможность совершать манипуляции мелкими предметами, передавать объекты из рук в руки, и в том числе выполнять задачи, которые требуют слаженной работы глаз и рук.

Различные виды моторики задействуют разные группы мышц нашего тела. Навыки крупной моторики – это движения, в которых участвуют мышцы рук, ног, ступней и всего тела, например, ползание, бег или прыжки.

Навыки мелкой моторики мы используем, когда, например, берем какой–то предмет двумя пальцами, зарываемся пальцами ног в песок или определяем вкус и текстуру губами и языком (Ольхова, 2013).

Мелкая и крупная моторика развиваются параллельно, так как многие действия требуют координации обоих видов двигательной активности. Крупная моторика – это осуществление движений крупными мышцами тела. Это основа физического развития человека, основа, на которую впоследствии накладываются более сложные и тонкие движения мелкой моторики.

Обычно развитие навыков крупной моторики следует по общему шаблону в определённом порядке у всех людей. Начинается с рождения. Оно движется сверху вниз, то есть с головы, и постепенно переходит к крупным нижним мышцам (плечи, руки, ноги). Первое, что обычно ребенок учится контролировать – это движения глаз. Если вы возьмете игрушку и поведете ею из стороны в сторону перед лицом малыша, то спровоцируете его на повороты головы. Повороты головы относятся к крупной моторике. То есть, в первые месяцы своей жизни малыш осваивает некоторые двигательные навыки – сначала он, лёжа на животе, поднимает головку, затем учится её удерживать, переворачивается со спины на живот и обратно. Затем ребенок захочет дотянуться до игрушки, сначала одной рукой, а затем другой, начинает ползать, сидеть, ходить, наклоняться. В последствие, чтобы добраться до игрушки, он уже будет не просто тянуться, а подползать к ней, хватать ее, а потом научится бегать, прыгать и так далее. Со временем, если перед ребенком стоит задача взять игрушку (поднять упавшую), он сначала посмотрит на нее, подойдет к ней, наклонится, протянет руку, схватит,

выпрямится или сядет – вот сколько действий должен выполнить ребенок, достигая заветной цели – заполучить игрушку. Все эти действия относятся к крупной моторике (Веракса, 2016).

Вначале ребенок осваивает крупную моторику, а потом к ней постепенно происходит наслоение сложных элементов мелкой моторики, включающую в себя специальные манипуляции различными предметами, при которых необходима четкая координация работы глазного аппарата и конечностей человека. Это выполнение письменных движений, рисование, завязывание шнурков и т.д.

Когда малыш находится в грудном возрасте, не нужно делать с ним специальные упражнения, ведь когда вы берёте ребенка на руки, вы заставляете его напрячь мышцы шеи и спины, вы переворачиваете кроху, когда переодеваете, поднимаете ему ноги, меняя подгузники. Если вы к этому списку добавите ещё и воздействие лёгкого массажа, который вы делаете малышу, то ребенок получит первую порцию специальных упражнений для развития крупной моторики. Всё это является результатом естественного развития ребенка и мало зависит от родителей.

Вследствие развития мелкой моторики формируется вестибулярный аппарат, укрепляются мышцы и суставы, развивается гибкость, оказывается положительное влияние на развитие речевых навыков и интеллекта, оказывается помощь в адаптации в социальной среде, расширяется кругозор.

Будучи хорошо развитым физически, ребенок более уверенно чувствует себя среди своих сверстников. Развитие крупной моторики способствует развитию навыков мелкой моторики. Вот почему она заслуживает внимания, заслуживает развития и совершенствования.

Способы развития крупной моторики у грудных детей очень просты, потому что она у маленького человечка развивается сама без вмешательства кого-либо со стороны, а в соответствии с физическими потребностями малыша. А вот в дальнейшем ей стоит уделять внимание, что тоже не очень сложно (Савина, 2013).

Во-первых, не запрещайте ребенку двигаться, даже если вам кажется, что он через чур подвижен, а поощряйте его двигательную активность, пусть он бегает и прыгает, сколько ему хочется, катает машину и мяч, подползает, стараясь добраться до чего-то, учите его, еще неуверенно ходящего, ходить по ступенькам, переступать через предметы сначала плоские, потом объемные, и так далее, то есть создайте условия для развития крупной моторики. Для детей постарше в качестве занятий, развивающих крупную моторику, подойдут подвижные игры, занятия спортом, танцами, гимнастикой в домашних условиях, даже качание на качелях.

И помнить нужно то, что если мышцы лишены работы, бездействуют, значит, они атрофируются. Но для жизнедеятельности человеческого организма очень важны именно крепкие и дееспособные мышцы. Они выполняют не только функцию движения, но и функцию защиты внутренних органов, поддержания скелета, выполняют функцию мышечного корсета.

Приведем конкретный пример: слабые мышцы спины. Мышцы у детей в младшем возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не обладают способностью длительно поддерживать тело в правильном положении, что влечет нарушение осанки. В результате слабо фиксируется позвоночник в неподвижных позах. Кости скелета, в большей мере, кости позвоночника, наиболее подвержены внешним воздействиям. Вследствие этого осанка ребенка неустойчива, они склонны к асимметричному расположению тела. В связи с этим, у младших школьников может наблюдаться искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Натренировать мышцы можно лишь одним способом – активно двигаться. Поэтому любые движения будут способствовать развитию крупной моторики. Даже 30 минут подвижных игр и упражнений в день, уже помогут ребенку быть не только более уверенным в своих силах, но и добавят бодрости и здоровья.

Мелкая моторика – это движения, осуществляемые мелкими мышцами человеческого тела, способность выполнять задачи, требующие скоординированной работы глаз и рук.

Навыки мелкой моторики применяются для таких точных действий, как «пинцетный захват» (большим и указательным пальцами) для выполнения манипуляций небольшими объектами, письмо, рисование, вырезание, застегивание пуговиц, вязание, завязывание узлов, игра на музыкальных инструментах и так далее (Озерский, 2012).

Поэтому, мелкая моторика представляет собой совокупность слаженных действий нервной, мышечной и костной систем, в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног.