



**УДК 78**

**М.Г. Панарин**

**Панарин Михаил Геннадьевич**, магистрант группы НИ/маг-17 ОФО Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [mikepanarrin@gmail.ru](mailto:mikepanarrin@gmail.ru)

Научный руководитель: **Урбанович Владимир Георгиевич**, профессор кафедры народных инструментов и оркестрового дирижирования факультета консерватории Краснодарского государственного института культуры (Краснодар, ул. им. 40-летия Победы, 33), e-mail: [urbanovichvlad@mail.ru](mailto:urbanovichvlad@mail.ru)

### **РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

Рассмотрены вопросы, связанные с развитием мышечной моторики. Раскрыт вопрос актуальности данной проблемы. Показаны различные примеры для разработки мышечной моторики.

**Ключевые слова:** мышечная моторика, упражнения для пальцев.

**M.G. Panarin**

**Panarin Mikhail Gennadyevich**, master student of group NI/mag-17 of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: [mikepanarrin@gmail.ru](mailto:mikepanarrin@gmail.ru)

Research supervisor: **Urbanovich Vladimir Georgievich**, professor of department of folk instruments and orchestral conducting of faculty of the conservatory of the Krasnodar state institute of culture (33, im. 40-letiya Pobedy St., Krasnodar), e-mail: [urbanovichvlad@mail.ru](mailto:urbanovichvlad@mail.ru)

## **DEVELOPMENT OF SMALL MOTOR SKILLS OF HANDS IN CHILDREN AND ADULTS**

The issues related to the development of muscular motility are considered. The question of the relevance of this problem is revealed. Various examples for the development of muscle motility are shown.

**Key words:** muscular motility, exercises for fingers.

Ученые, работающие в сфере изучения детской психики, считают, что показатели работы мышления и речевого аппарата ребенка зависят от уровня развития мелкой моторики пальцев рук. Когда навык соответствует возрасту, уровень речевой подготовки находится в норме. Если движения пальцев не соответствуют, то могут прослеживаться задержки интеллектуального развития и развития речевого аппарата. Уровень владения навыками мелкой моторики – один из показателей готовности ребенка к обучению в детском саду, а затем и в школе. Дети, развитые в этом направлении, имеют более высокие показатели уровня логического мышления, и, как известно из исследований, у них ярче выражен интерес к различным познавательным процессам.

Для чего нужно развивать навыки, связанные с мелкой моторикой рук? Дело в том, что в мозге человека отделы, отвечающие за движение и речь, находятся рядом. А так как человеческий мозг взаимосвязан, отделы должны развиваться вместе, и соответственно, как развит один отдел, так и развивается другой. Не могут существовать отделы, развитые до абсолюта, и отделы, развитые в меньшей степени. Стимулируя движения тонкой моторики, мы активизируем соответствующие отделы головного мозга, отвечающие за речь.

Это знание можно использовать, работая с детьми: тренировать навыки мышечной моторики для стимуляции речевых навыков. Такие занятия должны начинаться с самого раннего возраста, с 5–7 месяцев. Но следует учитывать степень сформированности ребенка и выбирать упражнения и игры, подходящие его возрасту. Умения выполнять различные манипуляции с предметами в большей степени формируются в дошкольном возрасте. Дальше начинается работа над развитием более серьезных техник, связанных уже не только с движением, но и с их раскоординацией.

Далее в работе предлагаются различные комплексы упражнений, которые помогут разрабатывать сенсомоторную координацию, тонкую моторику, внимание и способность к ориентации в пространстве.

#### **Упражнения для детей дошкольного возраста:**

1. «Петушок». Ладони соединяются в замок. Затем все пальцы левой руки давят на тыльную сторону правой, в то время как пальцы правой руки выпрямляются, подражая гребешку петушка.

2. «Дорожка». Соедините большие пальцы рук ногтями друг к другу, чтобы получились ступеньки. Затем повторите это действие со всеми пальцами, имитируя ходьбу по дорожке.

3. «Сороконожка». Приставьте пальцы кончиками к краю стола и переставляйте их, и двигайтесь к другому краю стола.

4. «Слоник». Поставьте все пальцы на стол создав купол, будто у вас в ладони небольшой мячик. Затем вытяните средний палец вперед – это будет хобот слоника. Переставляйте каждый палец поочередно.

5. «Фонарики». Поставьте ладони прямо перед собой. Начиная с правой руки, сожмите пальцы в кулак, а затем разожмите и раздвиньте их как можно шире. Повторяйте упражнение, меняя руки.

6. «Тесто». Имитируйте процесс замешивания теста.

#### **Универсальные упражнения:**

1. Сожмите кисти в кулаки и делайте плавные обороты в каждую сторону по 10 раз. Затем меняйте направление и повторяйте упражнение.

2. С усилием сожмите пальцы в кулаки и продержите их так несколько секунд. После не спеша расслабьте их, плавно выпрямляя пальцы. Повторяйте упражнение 10 раз.

3. Обхватите правую руку левой и аккуратно потяните ее на себя, а затем от себя. В сухожилиях должно появиться чувство напряжения. Меняйте руки и повторяйте это упражнение 5 раз.

4. Сожмите пальцы в кулак и по очереди сгибайте и разгибайте каждый палец по отдельности. При этом важно следить, чтобы другие пальцы во время упражнения не шевелились.

5. Ладони положите на твердую поверхность. По очереди поднимайте все пальцы. Поднимая один, не отрывайте остальные.

Упражнения для пальцев и кистей хорошо укрепляют и улучшают их подвижность. Они будут полезны не только музыкантам и спортсменам, но и людям, чувствующим дискомфорт или боли в руках. Также любой вид упражнений поддерживает в тонусе суставы и мышцы и является профилактикой от многих заболеваний. Регулярные занятия помогут вам не только поддерживать физическое здоровье рук, но и психологическое здоровье в целом.

Уровень развития двигательного аппарата также определяет и уровень физического и психического развития. Чем выше показатели активности мелкой моторики и движений в целом, тем лучше проходит работа мозга. Поэтому необходимо уделять особое внимание этим процессам с самого раннего детства, чтобы не столкнуться с различными проблемами в дальнейшем.

### **Список используемой литературы:**

1. *Галкина Г.Г.* Пальцы помогают творить: коррекционные занятия по развитию мелкой моторики у детей. М., 2006.

2. *Лыкова И.А.* Мы лепили, мы играли. 2005.
3. *Ильинова Л.Д.* Игры и упражнения для развития мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста // Теория и практика образования в современном мире: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2014 г.). СПб., 2014. С. 72–74. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/105/5979/>
4. *Крупенчук О.И.* Пальчиковые игры для детей 4–7 лет. СПб., 2008.
5. *Кузьмина Н.И., Рождественская В.И.* Воспитание речи неговорящих детей-алаликов. М., 1966.
6. *Лопухина И.С.* Логопедия. Речь. Ритм. Движение. СПб., 1997.
7. *Розенгарт-Пупко Г.Л.* Формирование речи у детей раннего возраста. М., 1963.
8. *Янушко Е.А.* Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста. М., 2009.