**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**«Центр развития творчества детей и юношества**

**Ворошиловского района Волгограда»**

**«Методика развития мелкой моторики рук на этапе спортивной специализации в художественной гимнастике»**

Выполнила: Батырова С.М.

.

**Волгоград 2024**

**Актуальность.** В настоящее время в правилах соревнований по художественной гимнастике происходят изменения, касающиеся усложнения соревновательных программ, путем изменения оценочной стоимости элементов тела и предметов. Так, в правилах на 2022-2024г.г. значительно повысилась ценность базовой работы с предметом, что обусловило её главенствующую роль в итоговой составляющей оценки.

Технический уровень выполнения упражнений с предметами обусловлен развитием у гимнасток высокой двигательной активности рук, умения чувствовать и дифференцировать различные параметры движений, быстроты и точности реакции на движущийся объект(Ю.А. Архипова 2007; Е. Ю. Лалаева, Т. А. Андреенко, А. Г. Трифонов 2016).

В связи с этим, по мнению многих специалистов (Л. А. Карпенко, 2001; Е. С. Балабанова, 2004; Е. С. Николаева 2007), развитие координационных способностей гимнасток - «художниц» имеет существенное значение и является одной из важных задач учебно-тренировочного процесса (О. М. Назарова, 2001).

В таких действиях, как: удержание предметов, выполнение хватов и перехватов, в момент броска и ловли, а также других манипуляциях, первостепенное значение имеет двигательная функция рук (Ю. А. Архипова, Л. А. Карпенко 2001, Е. С. Николаева, 2007).Особое внимание её развитию необходимо уделять на начальном этапе подготовки гимнасток, так как дошкольный возраст является сенситивным периодом для её развития(И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина, 2014).

При изучении научно-методической литературы выяснилось, что проблема двигательно-координационных способностей активно изучается, однако недостаточно освещена в научных работах по художественной гимнастике. Это свидетельствует об актуальности поиска средств и методов развития координации рук юных спортсменок, а также разработки методики её совершенствования.

* 1. **Характеристика средств развития мелкой моторики рук у детей**

Мелкая моторика рук играет важную роль в развитии всего организма, особенно большое влияние оказывает на развитие головного мозга и центральной нервной системы. Мелкая моторика взаимодействует не только с речью, но и с мышлением, вниманием, координацией движений и пространственным восприятием, наблюдательностью, воображением, зрительной и двигательной памятью, психического развития. Словесное сопровождение взрослыми предметных действий ребёнка, с называнием предметов, их свойств, обозначением их в пространстве, способствует развитию родного языка и речи ребёнка (Т. В. Ястремская, Н. И. Бутова, 2022).

Развивать мелкую моторику необходимо с самого раннего детства. Существует мнение, что вначале развиваются тонкие движения пальцев рук, далее возникает произношение слогов, всё дальнейшее улучшение речевых реакций находится в прямой зависимости от степени тренировки движений рук.

Двигательная активность детей, содействующая развитию мелкой моторики рук и пальцев, оказывает стимулирующее воздействие на развитие речевых функций детей, сенсомоторных аспектов речи.

Словесное сопровождение взрослыми предметных действий ребенка, с называнием предметов, их свойств, предназначения и указанием места в пространстве, порядка характера выполняемых действий, способствует развитию родного языка. (А.К. Бондаренко, 2012)

При этом в отличие от обычной гимнастики, действия с предметами воспринимаются и принимаются детьми благодаря их наглядности и практической направленности в случае необходимости. Дети более мотивированы на такую деятельность и находят смысл в выполнении заданий.

Для развития мелкой моторики рук можно использовать различный инвентарь и некоторые мелкие предметы: мячи, гимнастические палки, скакалки, флажки, кольца, утяжелённые мешочки.

Знакомство детей с новыми упражнениями происходит на занятиях физкультурой. Дальнейшее формирование мелкой моторики рук, совершенствование моторных навыков осуществляется во время гимнастики, физкультминуток, прогулок (Л.Г. Харитонова, 2012).

Упражнения с малыми мячами различных размеров, материалов, цветов, фактур, структур и функционального назначения занимают важное место в работе с детьми по развитию мелкой моторики рук. Такое разнообразие малых мячей позволяет:

- учитывать индивидуальность ребёнка, возраст, физическое особенности;

- научить ребёнка сравнивать предметы по мышечному ощущению, зрительной и тактильной чувствительности в процессе действия;

- познакомить детей с названиями тех или иных действий, различных функций и свойств предметов, что в будущем позволит им давать подробное описание разных мячей и манипуляций, выполняемых с ними.

На начальных этапах вместо мячей можно использовать утяжелённые мешочки, наполненные сыпучим материалом (желательно не песком). Мешочек не должен быть тугим и слишком плотно наполненным. Мешочек удобнее мяча, так как его можно поймать одной рукой, и он не покатится, если упадет на пол.

Основным видом деятельности в дошкольном возрасте являются игры. Следует учитывать индивидуальные особенности, возраст, настроение, желание и способности каждого ребёнка, используя разнообразные игры и упражнения.

Для поддержания интереса и разнообразия тренировочного процесса на первых годах обучения, следует в тренировочный процесс добавлять пальчиковую гимнастику. Она способствует развитию мелкой моторики пальцев рук. Поможет сформировать у ребёнка порядковый счёт, развить память, внимание, мышление и воображение. Играя в пальчиковые игры, дети учатся концентрировать и правильно распределять своё внимание. Пальчиковая гимнастика поможет сделать занятие с ребёнком интересным. (Е. Д. Трифонова, 2020).

***1. Пальчиковые игры*** –это рифмованные рассказы, сказки, разыгрываемые с помощью пальцев. Такие игры могут сопровождаться чтением народных потешек. Они создают благоприятный фон, обеспечивают хорошую пальчиковую тренировку, способствуют развитию способности слушать и понимать содержание потешки, учат улавливать ритм речи, дают возможность детям ориентироваться в понятиях: «вверх», «вниз», «вправо», «влево», так как многие игры требуют участия обеих рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности. К тому же пальчиковые игры приносят детям здоровье. Так как воздействуют на кожу рук, имеющую множество точек, связанных с конкретными органами. (Т. В. Ястремская, Н. И. Бутова, 2022).

***2. Упражнение «Ножницы»*** - поместить большой, безымянный пальцы и мизинец на ладонь. Указательный и средний пальцы протянуть прямо. Выводить их в стороны, чтобы создать положение ножниц и постепенно увеличивать темп, не сгибая пальцы.

***3. Упражнение «Петушок»*** - ладонь обращена вверх. Указательный палец упирается на большой – это «клюв». Оставшиеся пальцы развести в стороны и направить вверх – это «гребешок». Во время этого упражнения дети могут произносить речитативы для развития детской речи – «Петя, Петя-петушок, красный чудо гребешок».(Е. Д. Трифонова 2020).

***4. Игровой массаж кистей рук***. Можно крутить в руках шестигранный карандаш, еловые шишки, грецкие орехи, мячи су-джок. Игровой самомассаж рук является высоко-эффективным и универсальным средством развития мелкой моторики рук (Е.Д. Трифонов 2020).

***5. Подвижные игры и физические упражнения.*** В зависимости от возрастных возможностей ребёнка невозможно развитие мелкой моторики без развития ловкости, гибкости и других физических качеств.

***6. Упражнения, способствующие развитию ручной умелости,*** а также направленные на овладение навыками самообслуживания. Они включают застёгивание и расстёгивание пуговиц разного размера, молний, кнопок, завязывание шнурков, узелков, плетение косичек из жёстких ниток, одевание, раздевание и т. д.

***7.Игры,*** где нужно что-то брать или вытаскивать, сжимать – разжимать, выливать – наливать, насыпать – высыпать, проталкивать в отверстия и т. д. ***8. Виды ручной деятельности:*** рисование, аппликация, конструирование, выкладывание узоров из мозаики, лепка. Во время лепки ребёнок не только видит то, что он создал, но и имеет возможность играть, изменять. В процессе лепки можно использовать различные природные материалы.

Пальчиковая гимнастика поможет маленьким гимнасткам овладеть техникой выполнения упражнений с предметами и развить мелкую моторику рук. Кисти рук и пальцы становятся сильнее, получают неплохую подвижность и гибкость, пройдёт напряженность движений. (Р.Р. Нугаева, 2013).