# Готовимся к школе играя: почему сенсомоторика важна для будущего первоклассника

Вашему ребенку 5–7 лет? Это удивительный возраст «предшколья». Мы часто думаем, что подготовка к школе — это только буквы и цифры. Но есть фундамент, без которого даже самому умному ребенку будет трудно усидеть за партой. Этот фундамент — сенсомоторное развитие.

**Что это такое и почему это важно в 5–7 лет?**

Простыми словами, сенсомоторика — это «мостик» между тем, что ребенок чувствует (зрение, слух, осязание), и тем, как он действует (движения рук, координация тела).

В 5–7 лет этот «мостик» должен работать идеально, потому что в школе ребенку предстоит:

Долго сидеть: чтобы спина не уставала, а внимание не рассеивалось, нужно чувствовать свое тело.

Писать: это сложнейшая задача для мозга, требующая точной работы мелких мышц кисти.

Слышать учителя: умение выделять нужный звук из шума класса — это тоже часть сенсорного развития.

Если сенсомоторика развита хорошо, ребенок меньше утомляется, быстрее запоминает материал и, главное, чувствует себя уверенно.

5 игр для развития сенсомоторики из того, что есть под рукой

Мы подобрали для вас 5 необычных и эффективных упражнений, которые помогут разнообразить домашний досуг:

1. «Снайперы» (Развиваем глазомер и точность)

Что нужно: Пластиковый контейнер или корзина для белья, свернутые в комочки носки.

Как играть: Поставьте корзину на расстоянии 1–2 метров. Задача ребенка — забросить «снаряды» (носки) в цель. Постепенно увеличивайте расстояние. Это упражнение учит мозг рассчитывать силу броска и расстояние до объекта.

2. «Следы на полу» (Развиваем координацию и баланс)

Что нужно: Малярный скотч или бумажные полоски.

Как играть: Наклейте на пол линии: прямую, зигзаг и «змейку». Попросите ребенка пройти по ним, как канатоходец, ставя пятку к носку. Это упражнение отлично тренирует вестибулярный аппарат и умение владеть своим телом.

3. «Секретные узоры» (Развиваем тактильную память)

Что нужно: Клей ПВА, плотный картон, любая крупа (гречка, рис) или нитки.

Как играть: Нарисуйте клеем на картоне простую фигуру (круг, треугольник, букву). Попросите ребенка выложить контур крупой или ниткой. Это требует высокой концентрации и точных движений пальцев.



4. «Помощник повара» (Развиваем силу кисти)

Что нужно: Губка для мытья посуды, две миски, вода.

Как играть: В одну миску налейте воду. Задача ребенка — перенести воду в другую миску, используя только губку (намочить, перенести, отжать). Это упражнение укрепляет мышцы кисти, которые так нужны для правильного захвата ручки.

5. «Зеркало» (Развиваем схему тела)

Что нужно: Только вы и ваш ребенок.

Как играть: Встаньте друг напротив друга. Вы — «зеркало», ребенок — «отражение» (или наоборот). Вы медленно поднимаете руку, наклоняете голову или приседаете, а ребенок должен в точности повторить ваши движения. Это упражнение учит чувствовать свое тело и понимать, где находятся его части в пространстве.

Играйте, общайтесь и радуйтесь успехам вашего будущего школьника!

