

## Развиваем крупную моторику у детей.

**Уделяя внимание мелкой моторике, родители забывают про крупную: основная нагрузка у первоклассников приходится не на кисть, а на верхний плечевой пояс. Важно развивать не только мелкую, но и крупную моторику ребенка.**

*Крупная моторика, то есть движения крупных мышц тела, развивается гораздо раньше мелкой. Это основа, на которую впоследствии накладываются более сложные и тонкие движения мелкой моторики.*

Развитие мышц начинается вскоре после рождения ребенка. Сначала развиваются мышцы, отвечающие за движения глаз, потом за повороты головой и кроха может удерживать, а затем и вращать головой. Потом развитие мышц постепенно опускается вниз: плечи и руки (ребенок поднимается на локтях), туловище (малыш осваивает повороты со спины на живот и наоборот), ноги (садиться, ползает и идет, наклоняется, прыгает). И все это крупная моторика - без нее ребенку будет невозможно выполнять какие-либо мелкие движения.

Двигательные затруднения у детей могут препятствовать нормальному речевому развитию, затруднять передвижения в пространстве, активные действия с различными предметами и инструментами, освоение навыков письма и чтения, занятия спортом и играми. В результате двигательных расстройств у детей может нарушаться мотивация к играм и любой другой деятельности.

### Помимо этого, двигательные упражнения помогают:

- \* поднять уровень активности ребенка;
- \* обеспечивают развитие зрительного и слухового внимания;
- \* способствуют формированию межполушарного взаимодействия;
- \* развивают умение управлять своим поведением, преодолевать стереотипы в поведении (Глозман Ж. М., 2009).

Двигательные упражнения формируют образ собственного тела ребенка, что помогает лучше осознавать себя, управлять своим телом и поведением, а также легче ориентироваться в пространстве.



*Существует большое количество разнообразных игр и упражнений для развития крупной моторики у дошкольников.*

- Первое и самое простое – это зарядка. Выполнение всевозможных упражнений на повороты и наклоны, хождение на носках и пятках, махи и приседания, прыжки и скрещивания рук помогают научиться **контролировать свое тело**. Используйте мяч: его можно катать, бросать и ловить, с ним можно приседать, наклоняться.

- Игры со скакалкой, а также игры на бросание и попадание в цель, кольца, игра в городки, дартс помогут в развитии **внимательности и координации** движений.
- Занятие танцами, езда на велосипеде и самокате, роликах и коньках — и это все способствует **укреплению мышечного аппарата** ребенка.

Для развития крупной моторики ребенка хорошо подойдут и упражнения на зеркальное копирование движений взрослого. Это позволит в игровой и веселой форме развить реакцию и научиться чувствовать свое тело.

*Научиться владеть своим телом и развивать общую моторику в дошколят можно и приобщая их к домашнему труду. Протереть пыль, пропылесосить, подмести веником или помыть пол, помыть посуду, полить цветы, развесить постиранное белье на веревочку — все это просто, когда давно научился, а для ребенка это будет отличной тренировкой крупных мышц.*

И при этом он будет чувствовать себя взрослым, потому что не тренируется, а как мама и папа выполняет взрослые дела.

### **Не приучайте ребенка лениться!**

Современных детей, непременно надо заставлять двигаться. По наблюдениям, почти половина девочек и четверть мальчиков дошкольного возраста страдают ожирением различной степени.

*Очень много интересного можно узнать, вообще не делая никаких движений. К примеру, мобиль, который висит над кроватью, играет мелодию, светится, крутится, а ребенок не может дотянуться до него руками. Или игрушка, у которой достаточно нажать одну кнопку, а она в ответ выдает целый спектр действий. Для младенца это все - познавательная активность, а моторной реализации у нее нет.*



В итоге ребенок переполняется информацией, и потом ему обязательно нужно просто активно подвигаться, чтобы скомпенсировать интеллектуальную деятельность.

### **Комплексы упражнений для развития крупной моторики**

1. "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.
2. "Колобок". Лежа на спине, подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову подтянуть к коленям. В таком положении перекатиться несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.
3. "Письмо в воздухе". И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперед перед грудью. Одновременно (в одну сторону) руки в воздухе "прописывают" буквы, цифры, а также целые слова. Этот же прием применяется при коррекции письма - при пропуске букв, их заменах, "зеркальном" написании и других ошибках.
4. Рисование на доске, листе бумаги одновременно двумя руками. Обе руки сначала двигаются в одну сторону, затем в противоположные. Сначала ребенок рисует прямые линии -

вертикальные, горизонтальные, наклонные, перпендикулярные; затем разнообразные круги, овалы, треугольники, квадраты.

5. И.п. - сидя на коленях (стоя). Руки присогнуты в локтях. Одна рука выполняет движение кулак - ладонь, другая одновременно выполняет движение кулак - ребро - ладонь. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения.

6. И.п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вытянуты над головой. Правая рука и правая нога сгибаются, локоть касается колена. Возвращаемся в и.п. То же повторяем левой рукой и левой ногой. Затем упражнение делается встречно левой ногой и правой рукой и наоборот.

7. И.п. - сидя на коленях (стоя). Для этого упражнения нужен тугой, но не упругий продолговатый предмет (тряпочная "сарделька"). Ведущий бросает предмет ребенку, ребенок его ловит, при этом двигая только руками. Затем предмет нужно поймать одной рукой. Когда упражнение освоено, ребенку дается задание поочередно закрывать то один, то другой глаз, ловя предмет то правой, то левой рукой.

8. Ползание на животе. Сначала по-пластунски. Затем только на руках, ноги расслаблены. Затем только при помощи ног, руки за спиной (на последних этапах руки за головой, локти в сторону).

9. Ползание на спине без помощи рук и ног ("Червячок").

10. "Паучок". Ребенок садится на пол, руки ставит немного позади себя, ноги сгибает в коленях и приподнимается над полом, опираясь на ладони и стопы. Шагает одновременно правой рукой и правой ногой, затем левой рукой и левой ногой (упражнение выполняется по четырем направлениям - вперед, назад, вправо, влево). То же, только шагает одновременно разноименная рука и нога. После освоения добавляются движения головы, глаз и языка в различных сочетаниях.

11. "Слоник". Ребенок становится на четыре конечности так, чтобы вес был распределен поровну между руками и ногами. Одновременные шаги правой стороной, затем левой. На следующем этапе ноги идут параллельно, а руки наперекрест. Затем руки параллельно, ноги наперекрест. Отработка сочетанных движений глаз, языка, головы, рук и ног.

12. "Гусята". Отрабатывается "гусиный" шаг с прямой спиной по четырем направлениям (вперед, назад, вправо, влево). То же с плоским предметом на голове. После отработки включаются разнонаправленные движения головы, языка, глаз.

13. И.п. - стоя, прямые руки вытянуты вперед. Одна рука ладонью вверх, другая вниз. Ребенок начинает маршировать, на каждый шаг меняя положение ладоней. То же, но смена ладоней через шаг, затем через два. После освоения добавляются различные глазодвигательные упражнения в различных сочетаниях.

14. И.п. - стоя на четвереньках. Ребенок выпрямляет и приподнимает над полом одну ногу, отводит ее сначала в одну, потом в другую сторону. Остальные части тела при этом неподвижны. То же с закрытыми глазами. После освоения одновременно с ногой вытягивается вперед разноименная рука. Затем одноименная.