Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Гулькевичский реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»

«Развитие крупной моторики»

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Дмитриева С.А.

Гулькевичи

2023

Родители, а часто и педагоги, недооценивают необходимость развития крупной моторики у детей. А она является базой для формирования мелкой моторики, которая важна при подготовке к школе. Разберемся, что такое крупная моторика, зачем и как ее развивать.

**Что такое крупная моторика**

Крупная моторика, или общая — это активные движения телом, в которых задействованы руки, ноги, туловище, голова. По сути, этими навыками взрослые пользуются, не задумываясь, а детям приходится их постепенно осваивать.

Первый год жизни малыш стремительно развивается и учится владеть своим телом:

фокусирует взгляд;

держит голову;

управляет руками и ногами;

учится сидеть;

ползает;

пытается встать;

ходит, бегает, прыгает.

От того, насколько успешно пройдут все эти важные процессы, зависит здоровье и жизнь ребенка.

Ребенок к 2 годам осваивает сложную общую моторику рук и ног. Малыш кидает и пинает предметы. Держась за руку, поднимается по лестнице. Дети в 3 года осваивают ходьбу, бег, прыжки более уверенно.

**Формирование крупной моторики происходит за счет любых движений:** активных игр, копирования действий взрослых и животных, спортивных занятий, танцев, аэробики.

Важно начать заниматься с ребенком как можно раньше. Хорошее физическое развитие дошкольника — залог его дальнейших успехов в учебе, жизни и возможность избежать многих проблем.

**Зачем развивать**

Без развитой крупной моторики невозможно полноценное формирование человека. Плюсы развития двигательных навыков:

укрепляют опорно-двигательный аппарат;

улучшают координацию;

обеспечивают синтез белка в мышцах;

стимулируют познавательную активность;

увеличивают работоспособность;

развивают самостоятельность;

совершенствуют речь;

помогают осваивать навыки чтения и письма;

мотивируют к активной деятельности;

формируют межполушарное взаимодействие;

развивают творческий потенциал;

способствуют успешной социализации;

учат управлять своим телом в пространстве;

содействуют в познании мира и себя.

Как видим, ценность развития крупной моторики велика. Эта работа позволяет сохранить и приумножить физическое и умственное развитие детей.

Трудности ребенка с недостаточностью крупной моторики

Каждый ребенок индивидуален и его формирование проходит неравномерно. Лучше не сравнивать своего ребенка с другими детьми. Один ребенок может начать ходить в 9 месяцев, а другой после года. Это нормально. Главное — регулярно заниматься с малышом. Однако есть критерии, по которым можно определить, что у ребенка плохо развита крупная моторика:

трудно даются навыки рисования и письма;

неспособность самостоятельно одеваться и пользоваться столовыми приборами;

невозможность поддерживать позу сидя;

теряет ориентацию в пространстве: падает, спотыкается, врезается;

вялость;

плохо говорит;

не может играть с мелкими игрушками;

плохо переключается на новую деятельность;

низкая самооценка;

тяжело идет на общение со сверстниками.

Если есть подозрения на нарушение крупной моторики

**Как развить**

**Основными задачами развития крупной моторики являются**:

создание условий для реализации двигательной активности ребенка;

выработка навыков контролировать движения и управлять ими;

научение согласованности действий;

развитие двигательной активности.

Исходя из задач, родителям нужно обустроить пространство в комнате, запастись необходимым оборудованием и контролировать процесс. В помещении должно быть достаточно места для бега, прыжков, наклонов. Начните с самого простого: приучите ребенка делать утреннюю зарядку. Если есть возможность проводить ее на улице — еще лучше. Вполне достаточно простых упражнений: приседание, ходьба, повороты, наклоны.

Приобретите различные снаряды для подвижных игр: мячи, скакалки, обруч. Дома с ребенком можно играть в кегли, баскетбол, городки, вышибалы. Идеальным вариантом будет обустройство в комнате специального спортивного уголка. Если это недоступно, можно просто танцевать под любимую музыку, чередуя медленные и быстрые движения.

Для прогулок на улице запаситесь велосипедом, самокатом, роликами и другой техникой по возрасту. Зимой — коньки, лыжи, горки. Кроме того, для развития двигательной активности ребенка можно записаться в ближайший детский центр или спортивную секцию, где созданы идеальные условия для полноценного формирования.

Развитию крупной моторики способствуют и домашние обязанности. Следует нагружать ребенка посильными делами по дому. Например, подмести пол, вытереть со стола, расставить игрушки, развесить или сложить белье.

**Игры и упражнения на развитие крупной моторики**

Упражнений и игр на развитие речи и крупной моторики существует великое множество. Это могут быть занятия на укрепление мышечного корсета, на координацию для создания пространственных представлений у детей дошкольного возраста. Игры проводятся парами или группами.

**«Лодочка».** Положение лежа на спине с вытянутыми руками. Ребенку нужно одновременно приподнять прямые руки, голову и ноги. Держать позу максимально долго. Это же упражнение можно делать лежа на животе.

**«Бревнышко».** Исходное положение как в предыдущем упражнении. Перекатываться всем телом поочередно в правую и левую сторону.

Лежа на животе, положить руки за голову. Локти развести в стороны. Медленно поднимать верхнюю часть туловища, ноги при этом лежат ровно.

**«Паучок».** Присесть на корточки, ладошками опереться сзади. Ползать, подражая насекомому.

**«Гусиный шаг**». Положение на корточках, только руки на коленях. Ходить по разным направлениям: вперед, назад, влево, вправо. Усложнить упражнение можно, положив плоский предмет на голову.

**«Узкая дорожка».** Выложить на полу длинную веревку с изгибами и поворотами. Предложить ребенку пройти по ней. По воображаемой дорожке можно катать машинки и другие игрушки.

Стоять поочередно на правой и левой ноге, на носочках, на пяточках. **Сделать «ласточку**».

Маршировать на месте с высоким поднятием ног.

Упражнения с перекрестными движениями рук и ног.

**«Попадание в цель**». Игра хорошо развивает глазомер. Можно приобрести традиционный кольцеброс или соорудить самостоятельно из подручного материала. Подойдет любая емкость, куда на расстоянии нужно кидать предметы. Сюда же относятся варианты игр в боулинг, городки, кегли.

Игры с мячом или упражнения на фитболе.

**Вывод**

Крупная моторика — это двигательные навыки, необходимые ребенку для полноценного физического и умственного развития. Способности формируются с раннего возраста посредством простых упражнений, домашнего труда, подвижных игр и активных спортивных занятий.