



**Материал подготовила инструктор
по физической культуре
Прокопенко Ирина Владимировна**

Консультация для родителей на тему:

«Развитие крупной моторики. Что нужно знать родителям»

Чтобы ребенок хорошо владел своим телом, ему с самого раннего возраста необходимо заниматься развитием крупной моторики. У детей нельзя делать акцент только на умственном развитии, так как оно напрямую зависит от его здоровья и двигательной активности. Поэтому потребность в движении у детей следует всячески поощрять и избегать малоподвижного образа жизни.

Моторика бывает крупной, мелкой, а также существует моторика определенных органов.

Крупная моторика – это движение крупных мышц (тела, рук, ног), т.е. любая физическая активность человека. Например, бег, ходьба, прыжки, наклоны и т.д.

Мелкая моторика – это движение мелких мышц тела, которые дают возможность работать с мелкими предметами. Например, пинцетный захват, застегивание пуговиц, рисование и т.д.

Крупная моторика развивается постепенно. Сначала малыш учится контролировать мышцы глаз, когда следит за тем, как вы двигаете погремушкой, потом поворачивает голову, переворачивается на животик, учится ползать и ходить. Это главные достижения крохи на первом году жизни, которые очень важны для развития его мозговой деятельности. У ребенка обязательно должна быть возможность для самых разнообразных движений и активности, когда он бодрствует.

Параллельно с крупной моторикой идет развитие и мелкой моторики – ловкости пальчиков и кистей рук. Малыш рассматривает свои ручки и тренируется захватывать разные предметы. Обычно мамы все свое внимание сосредотачивают именно на упражнениях, которые развивают мелкую моторику у ребенка. Несомненно, это важно, но для развития умственных способностей ребенка и его здоровья огромное значение играет и крупная моторика.

Почему нельзя забывать о крупной моторике:

1. Упражнения на развитие крупной моторики помогают укреплять мышцы и суставы. Это важно для физического развития и выносливости.
2. Регулярная физическая нагрузка, согласно возрасту ребенка, способствует укреплению вестибулярного аппарата.
3. Ребенок лучше владеет своим телом, более гибок и ловок. Это помогает ему контролировать свое тело, что положительно влияет не только на самочувствие, но и на самооценку.
4. Для того чтобы успешно развивать мелкую моторику у ребенка, ловкость его пальчиков, без развития крупной моторики не обойтись. Крупная и мелкая моторика взаимосвязаны и нуждаются в параллельном развитии.
5. Развивая крупную моторику, вы способствуете и речевому развитию ребенка.
6. Развивается внимательность и координация движений.

Развитие крупной моторики полезно всем детям без исключения. Предлагаю вам внедрить в повседневную жизнь **10 видов активной физической деятельности**.

Маршировка

Внедряйте разнообразные базовые задания на имитацию:

- Сделай шаг – вперед, назад, в бок
- Топни – одной ногой, другой
- Поочередно топай обеими ногами — с усилием
- Быстро шагай на месте – руки свободно, руки на пояс

Прыжки на батуте

Понятное дело, батут не всегда доступен в домашних условиях. Найдите игровой центр, где они в широком ассортименте. Или посещайте сенсорную комнату.

Ряд возможных заменителей для батута:

- Замените батут прыжками на фитнес-мяче, зажав его ногами к дивану и держа ребёнка за руки
- Купите домой резиновую полусферу для фитнеса
- На даче отведите для прыжков стопку матрасов или старый диван

Что особенно полезно в таких прыжках – это их успокаивающий и фокусирующий эффект. Давно известно, что перед любыми занятиями за столом (изучение книг, карточек или мелкомоторные игры) стоит 10-15 минут позаниматься активностью на балансировку, и ребёнок покажет новые вершины сосредоточенности.

Игры в мяч

Безукоризненный снаряд для движения – самый обычный мяч. Он дёшево стоит, легко носится с собой на прогулки, может быть использован дома и дарит нам в помощь множество вариантов для целенаправленных манипуляций руками и ногами.

1. Сначала научите ребёнка катить мяч к вам и отслеживать ваше обратное движение.
2. Затем покажите, как бросать мяч разными способами: вперёд снизу вверх, подняв руки на уровень плеч, замахиваясь из-за головы.
3. Добейтесь, чтобы ребёнок ловил мяч двумя руками и не боялся, когда вы бросаете мяч в ответ. Всё это станет вехами большого пути в освоении бесценного инструмента игры.
4. Усложняйте задачи постепенно. Забросить мяч в крупную коробку — в мелкую коробку — в кольцо на уровне глаз — в кольцо повыше и ловить внизу, как в настоящем баскетболе.
5. Предложите бросать одновременно два мяча одного размера, разного размера.
6. Поднимать по 2 и 3 мяча, удерживая их соприкосновением между собой.

Заметьте и то, что именно с мячом вы можете играть во множество игр, наполненных коммуникацией и совместным вниманием. Катайте, разбивая кегли, бросайте в цель, ловите от стены, прячьте и находите, а также заталкивайте мяч под крупную мебель и выуживайте его — **ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ**

Удержание равновесия на балансирах

Балансировочная доска – очередной полезный снаряд с обозначенным перечнем эффектов. Для примера игры с использованием такой доски посмотрите видео: <https://www.youtube.com/watch?v=hedEkAZI8N4&t=14s>

Велосипеды

Развитие мышц нижней части тела и чувства равновесия и координации – главные эффекты от катания на велосипедах.

Имитация движений животных, транспорта и людей

Необходимо вовлекать воображение ребенка в любую деятельность. Предлагайте малышу притворяться:

- Самолётом, летящим спокойно и высоко
- Птицей, парящей в чистом небе
- Газующим с места в карьер мотоциклом
- Морем, которое размеренно бьёт волнами о берег

- Пожарником, который одевается на скорость при вызове на пожар.

Да кем угодно! – в зависимости от возраста и интересов ребёнка. Главное – для начала отталкивайтесь от имитации. Для этого самостоятельно определите из раза в раз единообразные движения, которые вы покажете ребёнку.

Шаги в коробку и из неё

- Огромная коробка, в которую ребёнок влезает целиком и закрывает себя крышкой.
- Или коробка с высотой по колено, в которую он заходит и выходит.
- Или коробки от обуви, которым выложен витиеватый маршрут по дому.

Фантазируйте, увлекайте, показывайте пример и играйте с огоньком — ежедневно!

Ползание по туннелю



Туннелем может стать:

- Кишка из ткани, протянутая между двумя обручами
- Или занавешенное узкое пространство между стульями
- А можно перекинуть через стол одеяла, чтобы они свисали до пола

Самодельный туннель за 3 минуты всегда к вашим услугам!

Посмотрите на мебель в вашем доме с этого ракурса! И проведите ревизию, какие предметы могут предоставить ребёнку достаточный размер для движения, и в то же время не давать большой свободы для него (стул, письменный стол, узкое окошко).

Полоса препятствий с произвольными заданиями

Вам необязательно искать безукоризненную площадку — с множеством продуманных снарядов. Создавайте полосу препятствия не только физически, но и интеллектуально.

Вот пример весьма сложной полосы препятствий, для которой нужен минимум инструментов и приспособлений:

1. Предложите ребёнку имитацию разной ходьбы: как уточка на корточках, как краб, перебирая руками и ногами, в стиле лягушки – отрывочными прыжками.
2. Возьмите на прогулку скакалку, выложите ею линию и ступайте по линии «ёлочкой», как ходят балерины.
3. В завершении поднимитесь на лестницу, скатитесь по горке и сделайте пару прыжков через нарисованные мелом линии.

Как можно весело и активно развивать крупную моторику дома.

Хождение по бревнышку



Подражание позам зверей. Например, выгибаем спинку, как кошечка, прыгаем как лягушка, стоим на одной ноге, как цапля, топает, как мишка, машем ручками, как птица и т.д.



Бег с препятствиями. Можно взять побольше подушек и весело бегать и прыгать по ним.



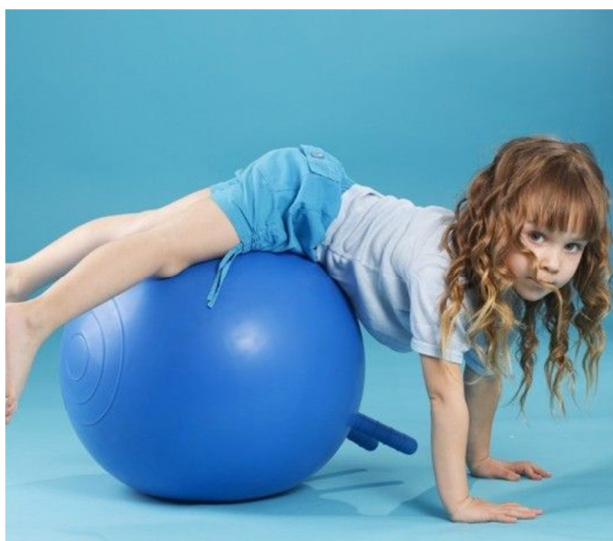
Хождение по разным линиям: прямая, зигзаг, волнистая. Сначала учиться просто ходить, потом можно нести в руках, например, поднос со стаканом воды.



Вариант хождения по линиям – лабиринт.



Занятия на фитболе: прыгать, лежать, кататься, доставать предмет, лежа животом на мяче.



Главные факторы успеха для успешного развития крупной моторики с помощью предложенных методов просты:

- Составьте план занятий
- Сначала внедряйте не более одного нового вида деятельности за неделю
- Отслеживайте прогресс
- Подключайте игровые элементы
- Приглашайте к игре других детей
- По мере освоения снарядов ищите новые более сложные варианты, например, скалодром вместо шведской стенки, велобег взамен велосипеда.

Занимаясь развитием крупной моторики, вы укрепляете ребенка физически, помогаете ему лучше адаптироваться к миру, даете ему возможность научиться владеть своим телом, расширяете горизонты и стимулируете познавательную активность.

Источники консультационного материала

<http://www.corhelp.ru/razvitie-i-obuchenie/desyat-aktivnostej-dlya-razvitiya-krupnoj-motoriki-u-detej-s-ras/>

<https://ihappymama.ru/7-igr-na-razvitie-krupnoj-motoriki/>

<http://saitzhenskiy.ru/krupnaya-motorika-u-detej-etapy-razvitiya-i-na-chto-ona-vliyaet/>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

- Т. Е. Харченко «Гимнастика в детском саду»
- А.В. Спирина «Особенности крупной, мелкой и артикуляционной моторики у детей дошкольного возраста»
- Н.А. Бернштейн «О ловкости и её развитии»