КРУПНАЯ МОТОРИКА КАК ОСНОВА ОСНОВ

В настоящее время все мамы знают о том, как важно развивать мелкую моторику у детей: с первых месяцев жизни они начинают давать малышам в ручки мелкие предметы: погремушки, кусочки ткани из разной фактуры, шьют замысловатые коврики и игрушки, детям постарше предлагают поиграть с крупой или грецкими орехами.

Считается, что после таких занятий дети легко обучатся рисовать, лепить и, главное, красиво писать. Однако не всегда их надеждам суждено сбыться: занимались-занимались с ребенком, а почерк у ребёнка совсем некрасивый… Обидно!

А дело в том, что, уделяя столько внимания мелкой моторике, родители забывают про крупную: основная нагрузка у первоклассников приходится не на кисть, а на верхний плечевой пояс.

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 (садится, ползает и идет, наклоняется, прыгает). И все это крупная моторика – без нее ребенку будет невозможно выполнять какие-либо мелкие движения. Трудно научиться держать ложку или вилку, карандаш или ручку, если мышцы руки слабы. *Более того, развитие крупной моторики содействует речевому развитию*, формирует взаимодействие между полушариями мозга.

**Как развивать крупную моторику**

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 — 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.

Хорошо способствует развитию крупной моторики плаванье. Оно оказывает колоссальное влияние на растущий детский организм. Его воздействие комплексно и разнообразно: развиваются все группы мышц, тренируются и закаляются нервная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы, улучшаются кожные покровы, совершенствуются кровоснабжение и иннервация мышц, суставов и связок. В процессе плаванья у детей формируются согласованные действия рук и ног, координируются дыхательные движения и мышечные усилия, закаливается весь организм в целом.

Научиться владеть своим телом и развивать общую моторику у 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.

Наибольший интерес у детей вызывают игры на зеркальное отражение и метание, это и есть самые популярные способы развития крупной или как ее еще называют общей моторики.

В наше время ребёнку 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.

Приучайте детей к физической активности и результаты не заставят себя ждать!

***Используемая литература:***

1.Играть с ребёнком. Как? Развитие восприятия, памяти, мышления, речи у детей 1–5 лет/ Ю. Титова, О. Фролова, Л. Винникова, -М.: Эксмо, 2011.-96 с.;

2.Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего возраста и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии: Научно-методическое пособие/ Е. А. Екжанова, Е. А. Стребелева. — Санкт-Петербург: КАРО, 2016.—336с. —(Коррекционная педагогика).

*Материал подготовила Колесникова Ольга Николаевна, учитель-логопед Гуcевского структурного подразделения ОЦДиК*