

Развитие крупной моторики у детей

Консультация для воспитателей

Довольно часто мы слышим и читаем, что для маленького ребенка важно развитие мелкой моторики, но не придаем нужного значения, а порой и вовсе забываем о важности крупной моторики.

А ведь именно она, крупная моторика, является основной базой всех наших полноценных движений, а затем уже мы можем точнее их координировать путем развития мелкой моторики.

Крупная моторика – что это?

Моторика – это способность человека к движению. В основу общей моторики заложены движения крупных мышц. Поэтому крупной моторикой называют общие движения тела. Это бег, ходьба, прыжки.

Развитие крупной моторики у детей позволяет впоследствии сформировать моторную ловкость, выносливость, скорость, помогающие моментально реагировать на меняющиеся ситуации.

Умение двигаться позволяет ребенку открывать и познавать самого себя, собственное тело и окружающий мир. Сначала ребенок учится управлять своими движениями, а затем и своим телом. Так заложено природой, что это происходит сверху вниз: сначала малыш учится контролировать свой взгляд, он его фокусирует и удерживает на интересующем объекте. Затем он контролирует движения головы, поворачивает ее, старается поднимать и удерживать. Дальше ребенок начинает тянуться к ярким игрушкам и узнает, что у него оказывается есть еще и ручки. И так дальше вниз: спина, ноги. Учится сидеть, ползать и постепенно поднимается вертикально: стоять и ходить, а затем уж бегать и все прочее.

Дошкольники и моторика

Зачем развивать крупную моторику? Для того чтобы ребенок умел бегать и прыгать наравне со своими сверстниками и не скучал на детской площадке.

Недостаточная физическая активность ведет ребенка к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности.

Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления.

Одно из самых распространенных заблуждений педагогов и родителей в том, что главное в развитии ребенка – это умственное развитие. Часто недостаточно оценивают значение двигательного развития детей.

У детей дошкольного возраста сложно разделить границу между физическим, в данном случае двигательным, и умственным развитием. В детстве дети развивают двигательные навыки, моторику: крупную (способность двигаться в

заданном направлении, бег, прыжки, бросание мяча других предметов) и тонкую (мелкая моторика рук). По мере взросления развивается тонкая моторика детей, они становятся более самостоятельными. Развитие крупной моторики дает возможность ребенку свободнее передвигаться, самому заботиться о себе и проявлять творческие способности.

Задача воспитателя воспитать у детей потребность в движении. Если в группе не делают разминку утром, родители пренебрегают активными играми на площадке, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и дети будут малоподвижными. При этом недоразвитие у детей двигательных умений препятствуют нормальному развитию речи, может затруднять передвижения в пространстве, детям сложно заниматься спортом и играть в подвижные игры, делает проблематичным освоение навыков письма и чтения. В результате двигательных расстройств у детей нарушается мотивация к играм и любой другой деятельности. При всем этом, двигательные нарушения, возникшие в раннем возрасте, оказывают негативное влияние на последующее развитие речи. Педагогу важно поддерживать и направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений и игр. Подвижные игры помогают, с начала, повысить активность детей, затем обеспечивают развитие взаимосвязи зрительного и слухового внимания, способствуют формированию межполушарного взаимодействия, помогают преодолевать стереотипы в поведении, развивают умение управлять своим поведением.

Подвижные игры, направленные на развитие крупной моторики формируют знания детьми возможностей своего тела, что помогает лучше ориентироваться, перемещаться в пространстве, управлять своим телом и поведением, а также легче осознавать себя. Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребенка и определяет его готовность к систематической учебе в школе, так как в его процессе формируется умение не только смотреть, но и видеть, выделять главное; не только слушать, но и слышать обращение педагога и следовать его рекомендациям, управлять своими движениями.

Какие плюсы от развития крупной моторики?

Посредством активных движений, как на свежем воздухе, так и в помещении ребенок должен ежедневно тренироваться.

Развитие крупной моторики дает почву для:

- Развития самостоятельности.
- Управления своим телом.
- Нормализации вестибулярного аппарата.
- Совершенствования двигательных навыков (пинать мяч, кидать его в корзину, ловить).
- Умения себя обслуживать (бытовые навыки: сходить на горшок, одеться).
- Дает толчок для развития речи.

- Ребенку необходимо в течение дня обязательно выплеснуть его скопившуюся энергию, такие дети менее капризны, лучше и крепче спят.
- Способствует **развитию памяти, внимания**.
- Укреплению мышечного корсета.
- Развитию координаций движений (прыжки, лазание, бег)
- Повышает **самооценку ребенка**.

Как развить крупную моторику?

Крупная моторика развивается посредством игр и физических упражнений. Наиболее эффективной методикой развития является гимнастика. Она состоит из упражнений, которые содержат наклоны и повороты, махи и прыжки, хождение на цыпочках и пяточках, приседания и скрещивания рук. Все это поможет научиться держать собственное тело под контролем и развивать каждую крупную мышцу отдельно и все вместе комплексно.

Игры и упражнения для развития крупной моторики:

- ❖ Любые **подвижные игры**, как на улице, так и в помещении (игры в мяч, со скакалкой, обручем).
- ❖ Занятия танцами, аэробикой.
- ❖ Езда на велосипеде, самокате.
- ❖ Попадание в цель различным предметами (мячом, кольцами).
- ❖ Лазанье по канату, турникам, по снежным горам, по горам из подушек и одеял.
- ❖ Ходьба по досточкам, по кривым дорожкам, полоса препятствий.

Способствуя развитию у детей активной деятельности в группе и особенно на детских площадках мы развиваем крупную моторику малыша, и тем самым тренируем его вестибулярный аппарат, укрепляем еще пока слабые мышцы и суставы, а также способствуем развитию гибкости, препятствуем развитию сколиоза и других проблем с позвоночником, формируем походку и укрепляем мышечный корсет, кроме этого, мы закладываем будущие умения, навыки и потребности малыша.

Упражнений для развития крупной моторики

- "Бревнышко". Из положения лежа на спине (ноги вместе, руки вытянуты над головой) перекатываться по несколько раз сначала в одну, затем в другую сторону.
- "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.

- 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.
- И.п. - лежа на спине. Ноги прямые, руки в стороны. Одна нога сгибается в колене, поднимается и отводится наружу (или во внутрь), кладется на пол. Возвращается в исходное положение. То же - с другой ногой. Затем работают две ноги одновременно.
- 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).
- Ползание на животе при помощи рук. При этом нога от колена поднимается вертикально вверх (одновременно с ведущей рукой, затем с противоположной).
- Ползание на четвереньках. Ползание вперед, назад, вправо и влево с одновременным продвижением одноименных руки и ноги, затем противоположных руки и ноги. При этом руки сначала располагаются параллельно друг другу; затем перекрещиваются, то есть при движении с каждым шагом правая рука заходит за левую, затем левая заходит за правую.
- И.п. - стоя на одной ноге, руки вдоль тела. Закрывая глаза, максимально долго удерживаем равновесие. Затем сменяем ногу. После усвоения можно подключать различные пальчиковые и др. движения.
- "Ласточка". И.п. - стоя на одной ноге, вторая нога вытянута назад параллельно полу, туловище наклонено вперед, руки в стороны. То же с закрытыми глазами. Сменить ногу.
- 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.
- «Качалочка». Выполняется в положении сидя на ковре, ноги согнуты в коленях, руки крепко держат ноги. Стараемся раскачаться на спине назад и вперед.

"ПОВТОРИ ДВИЖЕНИЕ"

Можно выполнять и в группе, и на улице.

Цель: научиться координировать движения, укрепить мышечный корсет.

Взрослый (ведущий) делает какие-то движения: приседает, поднимает руки вверх, хлопает в ладоши - а дети должны повторить их вслед за ним. Темп движений можно то замедлять, то ускорять. Чтобы подключить также и тренировку внимания, можно ввести "запрещаемые движения" (какое-то движение повторять нельзя), либо "замену движений" (когда какое-то движение надо заменить на другое, например, когда взрослый (ведущий) подпрыгнет, то дети должны присесть).

ОГОНЬ, ВОЗДУХ, ЗЕМЛЯ, ВОДА (1 вариант)

Цель : развитие координации, скорости реакции, а также устойчивости внимания.
Ход игры: дети сидят в кругу. Взрослый по-очереди называет 4 стихии, а дети показывают движение, характерное для каждой стихии: огонь, вода, земля и воздух.

Огонь – тянем руки вверх и шевелим пальчиками.

Вода – движение руками, как будто плывем.

Воздух – махи руками, дуем, как ветер.

Земля – опускают руки вниз.

(2 вариант)

Дети стоят в кругу, в центре водящий. Он бросает кому-нибудь мяч, произнося при этом название одной из четырех стихий: «земля», «огонь», «вода», «воздух». Игрокам, поймав мяч, нужно назвать живое существо, для которого названная стихия является домом.

- На слово «земля» должно быть названо какое-либо наземное животное или растение. Например, волк, корова или [тополь](#).
- На слово «вода», игрок должен вспомнить обитателей рек, озер, морей, океанов и болот.
- «воздух» - назвать птицу или насекомое.
- «огонь» игроку ничего кричать не нужно. Он должен просто поднять руки вверх и повернуться вокруг себя. И при этом шевелить пальцами рук, имитируя языки пламени.

*Игрок, который ошибся и в стихию воды «направил», например, зайчика, выбывает из игры. Нельзя повторять названия птиц, животных и рыб за другими игроками. Если уже была названа щука, то никто из игроков ее больше называть не должен.