

Развитие крупной моторики у детей дошкольного возраста.

Здравствуйтесь, дорогие родители дошколят! Давайте поговорим о важности развития крупной моторики у детей дошкольного возраста. Пару слов о том, почему это так важно? Развитие мелкой моторики непосредственно влияет на развитие мозга, на развитие мышления. Ум ребенка находится на кончиках пальцев! Развивая пальчики и кисть руки - мелкую моторику - мы стимулируем развитие всех психических процессов: восприятия, мышления, памяти, внимания, речи. Но мелкая моторика хорошо развивается только в случае, если развита крупная моторика. Нельзя начинать развивать мелкую моторику и не заниматься общей координацией движений. Во всем должен быть баланс и постепенность.

Крупная моторика - это основные движения нашего тела: рук, ног, туловища, шеи. Это координация, это ловкость, это походка. Это общее физическое состояние ребенка. Крупная моторика у ребенка развивается с рождения и мы ему помогаем, когда учим его переворачиваться, когда выкладываем на животик, когда делаем ему массаж и гимнастику, когда учим его плавать в большой ванне, когда учим его делать первые шаги, когда учим его прыгать, кататься с горки, кататься на велосипеде, бросать мяч и т.п.. Вся природа ребенка, с рождения до школы, направлена на постоянное движение. Чтобы развиваться - ребенок должен двигаться! Двигательная активность - залог хорошей работы мозга!

Что мы можем сделать, как помочь в развитии крупной моторики?



1. Активные прогулки на свежем воздухе - все детские площадки сейчас это мечта! Не запрещайте детям лазить и карабкаться. Да, страшно. Но будьте рядом, подстраховывайте, со временем он сам научится быть осторожным. Полезно ходить по узкой поверхности - скамья или бордюр. Прыгать на двух ногах и на одной по очереди. Прыгать на скакалке. С 5 лет ребенок вполне способен обучиться прыжкам на скакалке.

2. Езда на самокате и велосипеде.

3. Игра с мячом - бросать, ловить, пинать ногой, бросать в кольцо - прекрасное развитие координации. При этом с размером мяча можно импровизировать - от теннисного до волейбольного. Помните - чем меньше ребенок - тем больше должен быть мяч! И наоборот.

Старших дошкольников можно учить жонглировать.

4. Плавание. Тут без комментариев - только польза.

5. Любой спорт или танцы на уровне систематических занятий. Для дошкольников это обычно не профессиональный уровень, но нам ведь нужно общее развитие, а не олимпийская медаль. В первую очередь ребенку это должно нравиться! Очень хорошо развивают мозг сложно-координированные виды спорта - как художественная или спортивная гимнастика, фигурное катание, акробатика. Когда разные части тела делают разные движения.

6. Коньки и ролики с 4 лет вполне доступны. Горные лыжи сюда же! Отлично развивают координацию и чувство равновесия. Не забывайте о защите!



Одно из самых распространенных заблуждений в том, что главное в развитии ребенка – это умственное развитие.

Недостаточная физическая нагрузка приведет ребенка к дефициту познавательной активности, к возникновению состояния мышечной пассивности и понижению работоспособности, знаний, умений, что в дальнейшем приведет к неуспеваемости ребенка в школе.

Благодаря же достаточной двигательной активности у вас появится шанс, воспитать здорового ребёнка, у которого будет желание самостоятельно заниматься физкультурой, а также снизить вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и слабость мышечного корсета. Ведь большинство проблем, проявляющихся в начальной школе это то, что было упущено в детском возрасте.

