

## Развитие моторики у детей 2-4 лет

Развитием крупной моторики необходимо заниматься с раннего детства. Возраст 2-4 года – наилучшее время для этого: дети очень подвижны, уверенно пользуются своим телом, скелет и мышцы растут. Также в это время происходит активное развитие речи, и любая двигательная активность очень полезна.

Крупной моторикой называют любые двигательные движения, в которых задействованы крупные мышцы. Хорошее владение своим телом – важное условие для гармоничного роста и развития ребенка, как-то:

- самостоятельное обслуживание;
- нормализация работы вестибулярного аппарата;
- укрепление дыхательной и сердечнососудистой системы;
- совершенствование конкретных движений;
- укрепление мышц и правильное развитие скелета;
- улучшение координации;
- создание межполушарных связей, то есть базы для развития речи, памяти и внимания;
- повышение самооценки малыша.

Кроме того, хорошо развитая крупная моторика позволяет ребенку выплеснуть излишки энергии и эмоций. Многие родители замечают, что после игр на крупную моторику дети лучше спят, меньше нервничают и капризничают.

Я подготовила для вас общие рекомендации по развитию крупной моторики.

Детям очень нравится имитировать движения любого животного:

- топтать ножками, как медвежонок или слоник;
- хлопать крыльями, как птичка;
- стоять на одной ножке, как цапля;
- прыгать, как зайчик;
- потягиваться как кошечка и т.д.

### игра «Переправа»

Разложите на полу подушки, постелите узкий длинный шарф. Пол будет изображать опасное болото, а подушки и шарф – кочки и бревнышко, по которым можно перейти с одного берега на другой. Ребенок должен пройти по всему маршруту, ни разу не наступив в болото. Задание можно усложнить: например, перемещаться разрешается только по желтым или зеленым подушкам.

## Хождеие по разным линиям

«Нарисуйте» на полу с помощью цветных ленточек разнообразные линии: прямые, ломаные, зигзаги, волнистые, можно даже изобразить лабиринт. Сначала ребенок должен просто, не сбиваясь, пройти по одной из линий. Затем пронести по тому же маршруту на подносе стакан с водой, книжку на голове и т.д.

Вообще развивают общую (крупную) моторику, любые подвижные игры дома и на улице – мяч, скакалка, прыжки на батуте, салочки, классики и т. д. Обязательно купите ребенку самокат или велосипед. Дома можно танцевать под детские песенки – среди них есть и веселые энергичные мелодии, и медленные лирические произведения.

Очень важно приобщать малыша к спорту, даже если вы сами не очень активно им занимаетесь. Обязательно начинайте день с утренней гимнастики (пусть даже это будет всего несколько простых упражнений). Она поможет проснуться и зарядиться хорошим настроением, являясь прекрасным ежедневным ритуалом, которые так любят дети.

Если рядом с домом есть стадион, проводите там больше времени. Ходите с ребенком по беговым дорожкам, играйте в футбол на настоящем поле, посоревнуйтесь, кто дальше прыгнет. Смелого малыша можно поставить на бревно и, страхуя его, помочь пройти до конца. Вис на турнике (родители опять же страхуют от падения) очень полезен для вестибулярного аппарата. Даже обычная ласточка даст отличный результат, если выполнять это упражнение регулярно. Если есть возможность, установите небольшой спортивный комплекс в детской комнате: мат, канат, шведская стенка, баскетбольная корзина, турник – все, что нужно для развития крупной моторики, легко уместится на площади 1 кв. м. Есть дома фитбол? Отлично, ведь с ним можно прыгать, катить перед собой, доставать предметы, лежа на нем.

Домашние дела тоже отлично развивают крупную моторику. Давайте ребенку посильные поручения, например, протереть со стола крошки, убрать игрушки (здорово, если их нужно поставить на полки разной высоты), вынуть из машинки белье и развесить его на сушилке (отрегулируйте ее по росту малыша) или подмести пол. Если вы что-то готовите, поручите смешать некоторые ингредиенты в миске. Дети, как правило, очень серьезно относятся к «взрослым» делам и выполняют их ответственно, с большим интересом.