

## Консультация для родителей «Развитие общей моторики»

Марина Сергеевна Краснова

учитель-дефектолог

Уже ни для кого не секрет, что **развитие** руки ребенка находится в тесной связи с **развитием его речи и мышления**, однако не стоит забывать об **общем развитии**.

**Моторика** (лат. motor — *приводящий в движение*) — двигательная активность организма, его органов или систем (*частей*). **Моторику** делят на общую и мелкую.

Общая **моторика** – это двигательная деятельность, которая осуществляется за счет работы крупных мышц тела. Навыки **общей моторики** в целом отличаются от навыков тонкой **моторики**, в которых главную роль играют мелкие мышцы.

Мелкая **моторика** – это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук и ног.

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**.

Как осуществляется **развитие крупной моторики у дошкольников**?

Существует большое количество разнообразных игр и упражнений.

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 — и это все способствует укреплению мышечного аппарата ребенка.

Для **развития общей 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.

**Развитие общей моторики** в последствии будет неразрывно связано с ощущением у ребенка своей правильной осанки.

Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста.

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок дня и занятий, что и в детском саду.

У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (*стол, стул, кровать*).

Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе руки (*нельзя чтобы локоть свисал со стола*); можно откинуться на спинку стула; нельзя наклоняться низко над столом.

Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой. Лучше приучать детей спать на спине.

Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «*калачиком*» на боку с высокой подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появляется сколиоз.

Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками, **разводить носки в стороны**, «*шаркать*» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за **родителями**, которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.