Велика моторика

**Моторика** – це сукупність довільних і послідовних рухів, в результаті яких можна виконати конкретне завдання (наприклад – сісти, зробити крок, стиснути кулак). Звичайно ж, для дорослих ця активність не є складною, адже за роки життя «тренувань» у них було достатньо, а для дітей зробити деякі рухи буває досить складно.

**Існують 2 основні види моторики:**

**Велика (загальна)** – орієнтована на «автоматичні» рухи певними групами м’язів;

**Дрібна** – стосується точних рухів руки, а також процесів, в яких потрібно координувати роботу очей і верхніх кінцівок.

Останнім часом дуже багато говорять про розвиток дрібної моторики, а загальна моторика залишається в тіні. Але вона починає розвиватися набагато раніше дрібної і має не менш важливе значення у всебічному розвитку дитини. **Ця моторика закладає базу для фізичного розвитку людського організму.** На цій основі трохи пізніше буде відбуватися розвиток більш точних рухів, які і є дрібною моторикою.

**Плюси розвитку великої моторики:**

– Удосконалення вестибулярного апарату дитини. Фізично розвинений дошкільник впевненіше почуває себе при освоєнні нових рухів. А значить буде більш впевненим у собі і успішним в колективі.  
– Зміцнення всіх великих м’язів і суглобів.  
– Підготовка до виконання дій з дрібною моторикою. Важко навчитися тримати ложку або виделку, олівець або ручку, якщо м’язи руки слабкі.  
– Сприяє мовному розвитку.  
– Забезпечується розвиток зорової і слуховогої уваги дитини.  
– Формується міжпівкульна взаємодія. Це буде потрібно в шкільні роки, коли різні навчальні предмети вимагають роботи різних півкуль головного мозку.  
– У дітей складається образ власного тіла.

**Існує велика кількість різноманітних ігор та вправ, які допоможуть розвинути загальну моторику у дітей шкільного і дошкільного віку.**

**1. Ходьба на ходулях та інші ігри на утримання рівноваги.**

Утримування рівноваги часто для маленької дитини є дуже складним завданням. При використанні ходуль зміцнюється склепіння стопи, здійснюється профілактика плоскостопості, розвиток і зміцнення м’язів ніг і рук, координація рухів.

**2. Фізична зарядка.** Виконання всіляких вправ на повороти і нахили, ходіння на носках і п’ятах, махи і присідання, стрибки і схрещування рук допомагають навчитися контролювати своє тіло і розвинути великі м’язи. Вправи на дзеркальне копіювання рухів дозволить розвинути реакцію і навчитися відчувати своє тіло в ігровій та веселій формі.

**3. Ігри на кидання і попадання в ціль з використанням м’яча, дартсу, стріл, бадмінтону.** М’яч можна катати, кидати і ловити, з ним присідати і нахилятися, виконувати вправи сидячи на м’ячі, стрибати на гімнастичному м’ячі. Такі ігри допоможуть відчути своє тіло і розвинути окомір.

**4. Ігри зі скакалкою допоможуть в розвитку уважності і координації рухів.**

**5.** [**Масажні килимки**](https://toysdytpsyholog.prom.ua/site_search?search_term=%D0%9A%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BA+%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B7+%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BC%D0%B8+%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D0%BC%D0%B8)**.** Регулярне застосування масажного килимка, сприяє поліпшенню загального стану організму дітей і дорослих, зміцнює м’язи стопи і ніг, так само масажний килимок нормалізує кровообіг в кінцівках, і звичайно ж просто приносить задоволення і відпочинок ніжкам після трудового дня.

**6. Двоколісні і триколісні велосипеди, самокати і беговели.** Ці інструменти допомагають розвивати не тільки відчуття рівноваги, а й зміцнюють м’язи ніг у дитини.

**7. Тунель.** Повзання по тунелю часто виявляється неймовірно захоплюючою діяльністю для дитини, яка одночасно тренує свої моторні навички та розвиває почуття незмінності і стійкості об’єктів. Необов’язково купувати спеціальний тунель для того, щоб дитина могла насолодитися цим заняттям. Можна вибудувати в ряд великі картонні коробки або побудувати тунель зі стільців і ковдр. Ігри в тунелі можуть бути перетворені в безліч інших занять, починаючи від гри в поїзд і закінчуючи уявним табором.

**8. Смуга перешкод.** Смуга перешкод являє собою чудову можливість використання різноманітних вправ на велику моторику.

Джерело:

www. deti.baby-calendar.ru

<http://www.razvitiedetei.info>