

# **Развитие крупной моторики у детей раннего возраста**

# Моторика

**Моторика** (лат. *motus* — движение) — двигательная активность организма

**Мелкая моторика** — совокупность скоординированных действий человека, направленных на выполнение точных мелких движений кистями и пальцами

**Крупная моторика** — это те двигательные навыки, которые требуют включения мышц и движений всего тела для изменения тела в пространстве и выполнения таких функций, как поддержание положения стоя или сидя, ходьба, бег, прыжки



Именно движения всем телом дают импульс для развития мозга и, как следствие, ловкости рук.

Как же развивается крупная моторика у детей от 1,5 до 3 лет?

## Развитие крупной моторики

### До 3 месяцев:

- ✓ упор ножками в ладонь, попытка оттолкнуться ногами;
- ✓ упражнение в удержание головы при вертикальном положении тела, попытки поднять и удержать голову при положении лежа на животе

### 3-6 месяцев:

- ✓ упор ножками о твердую горизонтальную поверхность (при поддержке туловища)
- ✓ присаживание
- ✓ переворачивание со спины на бок и живот и обратно
- ✓ развитие движений рук (хватательные движения)

### 6-9 месяцев:

- ✓ уверенное положение сидя
- ✓ активное ползание
- ✓ попытки встать с опорой

### 9-12 месяцев:

- ✓ попытки первых шагов с поддержкой



## Ползание

Значение ползания:

Укрепляется костно-мышечная система

Закладываются навыки пространственной ориентации

Стимулируется интеллектуальное развитие

Развиваются гармоничные движения верхней и нижней части туловища, автоматизируется их равновесное положение. Одна часть тела учится уравнивать другую

Закладываются основы двигательной координации



**Важно: создание  
безопасных условий!**

## Второй год жизни



### **Активная ходьба. Развиваем:**

- ✓ умение ходить без помощи взрослого сначала небольшое расстояние (2—3 м), постепенно доводя его до 10 м
- ✓ способность выдерживать и менять направление при ходьбе
- ✓ способность менять высоту и ширину шага в зависимости от условий
- ✓ умение ставить стопы параллельно
- ✓ возможность менять темп при ходьбе
- ✓ умение ходить в разных условиях и разными способами
- ✓ способность держать корпус прямо, сохраняя осанку



## Второй год жизни



**Лазание** (ползание, подползание, переползание, пролезание).

**Развиваем умение :**

ползать на четвереньках, подползать под предметы, прогибая спину;

перелезать через невысокие предметы;

влезать на предметы (высота 10—15—20 см) и слезать с них;



## Третий год жизни

### Бег. Развиваем:

- ✓ умение переходить от ходьбы к бегу и наоборот
- ✓ возможность выдерживать направление и менять его во время бега
- ✓ умение менять темп бега (ускорять, замедлять)
- ✓ способность бегать легко
- ✓ умение бегать в разных условиях
- ✓ способность соблюдать правильную осанку



### Прыжки. Развиваем умения:

- ✓ принимать правильное исходное положение (ноги параллельно, слегка согнутые в коленях);
- ✓ отталкиваться от горизонтальной двумя ногами
- ✓ приземляться легко на носочки обеих ног, слегка согнутых в коленях
- ✓ спрыгивать с небольшой высоты

## Третий год жизни



**Лазание** (ползание, подползание, переползание, пролезание). Развиваем умение:

- ✓ подниматься в лестницу и спускаться с нее приставным или переменным шагом
- ✓ подниматься на вертикальную гимнастическую стенку (высота 1,5 м)



# Развитие проприоцептивной системы



Проприоцептивная система воспринимает сигналы от мышц, связок и суставов, позволяет получить представление о положении и движении всех частей тела

Ощущение тела в пространстве – важный путь познания



Проприоцепция формирует:

**Чувство положения** — понимание, где сейчас находится рука или нога, как перенести вес с одной конечности на другую.

• **Чувство силы** — какое усилие нужно приложить, чтобы написать на бумаге букву или бросить мяч.

• **Чувство движения** — направление, точность, координация содружественных движений в теле, ловкость.



# Развитие вестибулярной системы

**Вестибулярная система контролирует ощущение движения и баланса**

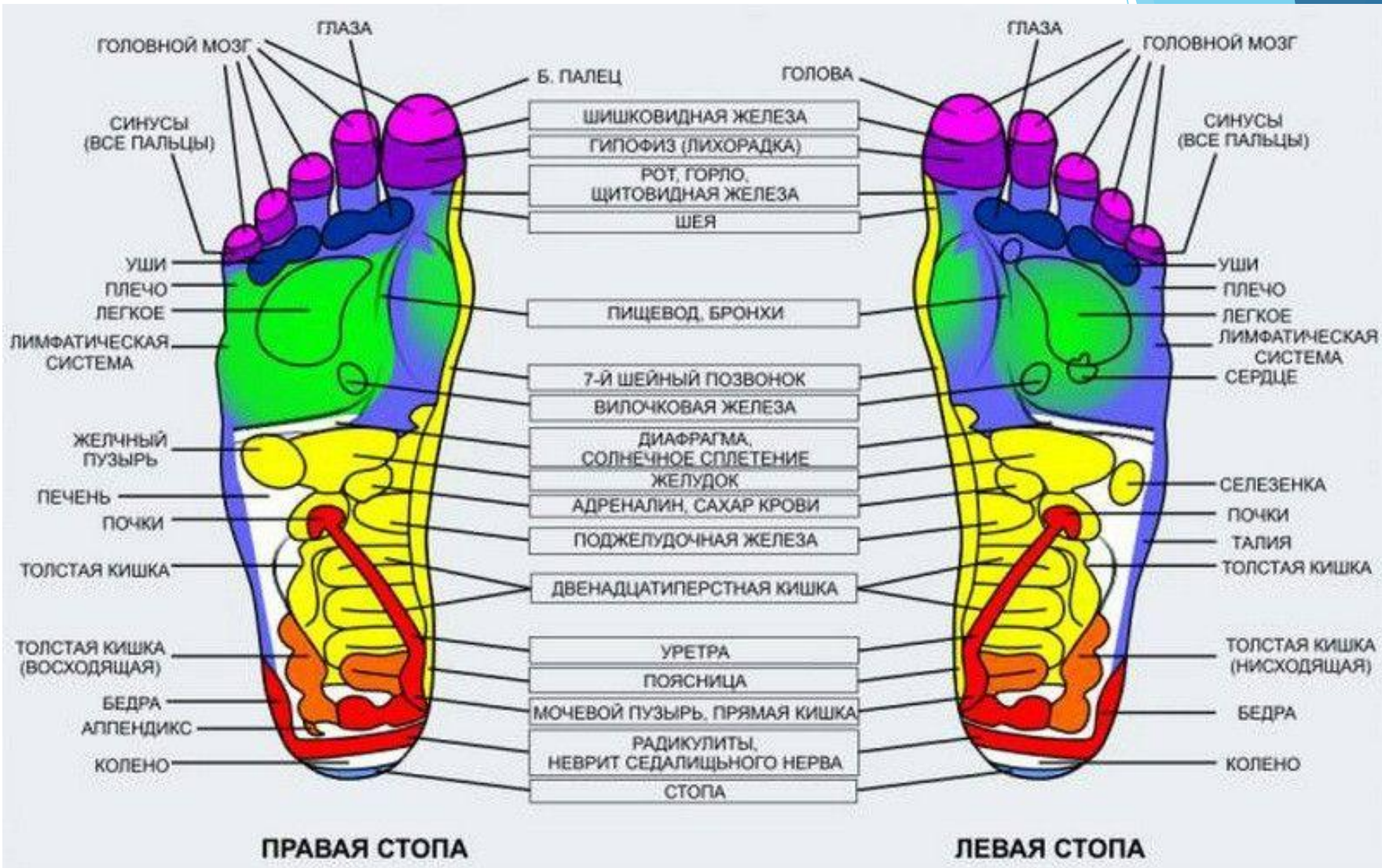
**Орган вестибулярной системы находится во внутреннем ухе, рядом с органом слуха**

- **Упражнения на двигательную активность** — перепрыгнуть через лужу, пройти по бордюру, скатиться с горки, раскачаться на качелях.
- **Упражнения на гимнастическом мяче (фитболе)** — на нём можно лежать на спине или животе, отпускать руки и ноги, стараясь не скатиться с мяча.
- **Упражнения на развитие баланса и чувства равновесия** — для этих целей можно использовать специальные балансировочные доски или массажные подушки.
- **Упражнения на вращения** — вокруг своей оси, на специальном диске, в гамаке, на кресле.



## Почему нельзя забывать о крупной моторике:

1. Упражнения на развитие крупной моторики помогают укреплять мышцы и суставы. Это важно для физического развития и выносливости.
2. Регулярная физическая нагрузка, согласно возрасту ребенка, способствует укреплению вестибулярного аппарата.
3. Ребенок лучше владеет своим телом, более гибок и ловок. Это помогает ему контролировать свое тело, что положительно влияет не только на самочувствие, но и на самооценку.
4. Для того чтобы успешно развивать мелкую моторику у ребенка, ловкость его пальчиков, без развития крупной моторики не обойтись. Крупная и мелкая моторика взаимосвязаны и нуждаются в параллельном развитии.
5. Развивая крупную моторику, вы способствуете и речевому развитию ребенка.
6. Развивается внимательность и координация движений.





# Пестование

*Водичка, водичка,  
Умой мое личико -  
Чтоб глазки блестели,  
Чтоб щечки горели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.*

*Потягушки-потягунюшки,  
Поперек толстунюшки.  
Ноженьки — ходунюшки,  
Рученьки — хватунюшки.  
В роток — говорок,  
А в головку — разумок...*

**Пестование** — особый процесс воспитания и ухода за ребёнком, основанный на детских играх и забавах

Пестование- это целый процесс настройки родителей на биоритмы ребенка и настройки ребенка на биополе Земли. Оказывается, все старославянские “игры для самых маленьких” (типа “сороки-вороны”, “трех колодцев”, “ладушек”) — и не игры вовсе, а лечебные процедуры на базе акупунктуры.



**МАССАЖ В ИГРЕ**

- **Тактильный контакт** с ребёнком: поглаживания, ласковые прикосновения. Из такого взаимодействия младенец получает опыт взаимодействия с миром.
- **Использование пестушек** - коротких ритмизированных песенок, которые сопровождают действия взрослого по уходу за ребёнком. Пестушки помогают развивать ребёнка в разных областях: познавательное, социально-коммуникативное, речевое, художественно-эстетическое.
- **Игровое взаимодействие** с ребёнком, когда взрослый выполняет движения «за него», играя его ручками и ножками. Например, пестушки-потешки «Ладушки-ладушки» и «Сорока-ворона» предназначены для развития навыков движения рук.
- **Смысл пестования** - сформировать у детей навыки взаимодействия, доверия и эмоциональной устойчивости, развить мягкие навыки - коммуникацию, эмпатию и умение справляться со стрессом.

Сорока-ворона  
Кашу варила,  
Детей кормила,  
Этому дала,  
Этому дала,  
– А ты где был?  
Дров не рубил,  
Печку не топил,  
Кашу не варил,  
Позже всех приходил.

Ладушки, ладушки,  
Где были? — У бабушки!  
Что ели? — Кашку.  
Что пили? — Бражку.  
Кашка масленька,  
Бражка сладенька,  
Бабушка добренька!  
Попили, поели,  
Домой полетели,  
На головку сели,  
Сели, посидели,  
Дальше полетели!

Мизинчик - сердце  
Безымянный - нервная система  
и половая сфера  
Средний палец - печень  
Указательный - желудок  
Большой палец - голова, легкие

## Потешки для малышей! Три колодца!

Пошел Ивашка за водою, встретил деда с бородою. Тот показал ему колодцы...

*Легонечко массируя большой палец, опускаемся к месту пульса:*

**- Здесь вода холодная!**

*Аккуратно массируем эту точку, активируя иммунную систему.*

*Далее ведем пальцем по внутренней поверхности руки до локтевого сгиба. Надавливаем в центре сгиба - регулируем работу легких:*

**- Здесь вода теплая!**

*Медленно поднимаемся вверх до плеча. Нажимаем на точку под местом соединения ключицы и плечевого сустава:*

**- Здесь вода горячая!**

*Щекочем кроху под мышкой:*

**- А тут кипяток! Щекоток! Щекоток!**



Чем выше двигательная активность ребёнка, тем интенсивнее развивается его речь. С другой стороны, формирование движений тоже происходит при участии речи.