

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 4 «РАДУГА»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:
« УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ»

ПОДГОТОВИЛА:
ПЕДАГОГ - ПСИХОЛОГ:
СУХОМЛИНОВА О.А.

Развитие общей моторики

Развивать общую и тонкую моторику следует параллельно, предлагая ребенку упражнения, соответствующие его возрасту и возможностям. На примере простых упражнений на развитие общей моторики – *движений рук, ног, туловища* – можно научить его *выслушивать и запоминать задания, а потом выполнять их*.

В первый раз покажите упражнения и объясните, как их делать. Во второй раз выполните упражнение вместе с ребенком, называя при этом ваши действия. На третий раз предложите ребенку выполнить ваше задание самостоятельно, без вашего участия. Наряду с развитием моторики будут *развиваться внимание и память*.

Не уставайте изо дня в день повторять названия действий, направлений, движений, предметов, окружающих ребенка. Наступит день, когда он сам назовет вслед за вами много раз повторенное слово.

Начните с простых инструкций:

- *Пройди прямо от стола к двери.*
- *Обойди вокруг стола (стула).*
- *Встань на скамеечку,*
- *И т.д.*

Понаблюдайте, насколько правильно ребенок выполняет простые инструкции: шаг на месте, на носочках, на пятках. Вот примерные задания:

-Пройди по комнате (по кругу), а я буду хлопать в ладоши – помогать тебе (ребенок должен шагать в заданном вами ритме).

- Выполняй мои команды :

Руки вперед, в стороны, вверх, вниз.

Левую руку – влево, правую – вправо.

Левую – на бок, правую – на голову.

Правую ногу вперед, левую – приставить.

Ребенок учится управлять своими движениями. Сначала это простые упражнения из одного элемента, потом – более сложные.

«На параде»

Предложите ребенку пройти по комнате, как на параде, - под барабан. Объясните, что каждый шаг нужно делать вместе с ударами барабана. Предложите нормальный темп, быстрый, замедленный...

«Гимнаст»

Положите на пол доску шириной 20 см. Попросите ребенка пройти по ней, не сходя на пол, вперед и в обратном направлении. В конце – мягкий соскок на пол.

«По тропинке»

По доске шириной 20 см нужно пройти, перешагивая через камушки, палочки.

«Мишка на бревне»

По той же доске можно проползти на четвереньках туда и обратно.

«Акробат»

На полу – шнур, вытянутый по прямой линии. Малыш идет по шнуру, приставляя пятку к носку. Руки – в стороны.

«Тропинка»

Ребенок шагает по шнуру, выложенному зигзагообразно.

«Котенок»

На конце гибкого прутика – нитка длиной 0,5 м. К концу ее привязан бантик. Пусть малыш, как котенок, подпрыгнет и попытается достать бантик над его головой.

«Прыжки»

Возьмите ребенка за руки, помогите ему подпрыгнуть, мягко приземлиться. Потом несколько ослабляйте поддержку.

«Ручеек»

Ребенок должен перепрыгнуть на двух ногах через ленту или шнур, лежащий на полу.

«По камушкам»

Ребенок продвигается вперед на двух ногах (на расстоянии до двух метров). Можно обозначить «воду ручейка» полосками голубой бумаги, положенной поперек «ручейка». Малыш должен перепрыгнуть через них.

«Волчок»

Ребенок подпрыгивает и вращается вокруг себя.

«На бережок»

Положите на пол поролоновый коврик или плоский поролоновый матрас. Малыш должен «впрыгнуть на бережок» двумя ногами одновременно.

Движения рук

Умение свободно и непринужденно пользоваться движениями своих рук воспитывается специальными упражнениями. Это – начальный этап, предшествующий занятиям по развитию мелкой моторики рук. На простых, доступных для понимания и выполнения упражнениях дети учатся тонко выполнять *произвольные движения по команде взрослого*. При этом нужно следить, чтобы упражнения выполнялись без излишнего напряжения и в то же время четко и выразительно.

Начните с простых упражнений. Показав упражнение 2 раза, предложите затем ребенку выполнить его только по вашей команде, без показа. Это развивает его *слуховое внимание*.

1. Руки в стороны. Руки подняты до уровня плеч и составляют с ними одну линию.

2. Руки вперед. Руки подняты до уровня плеч и параллельны одна другой.

3. Руки наверх. Руки подняты вертикально и приблизительно параллельны одна другой.

Следите, чтобы в плечах и в руках не было излишнего напряжения. Здесь помогут упражнения на расслабление.

1. Встать, слегка наклонившись. Руки в стороны. Затем уронить руки, «как веревочки».

2. Твердые и мягкие руки. Ребенок поднимает руки в стороны (или вперед) и до предела вытягивает их от плеча до кончиков пальцев. Потом ослабить напряжение: плечи опускаются, локти, кисти, пальцы слегка сгибаются.

Предлагая ребенку выполнить различные упражнения для рук, постепенно усложняйте их. Пусть он при этом исполняет различные «роли».

«Петрушка»

Слегка наклонившись. Прямые повисшие руки раскачиваются в стороны, затем перекрещиваются.

«Маятник»

Слегка наклонившись. Руки - вниз, перед собой; раскачиваются параллельно вправо – влево.

«Балерина»

Стоя. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носки. Взмах кистями рук.

«Дерево на ветру»

Руки подняты. Раскачиваются параллельно вправо – влево.

Игры с воображаемыми предметами

Дети стихийно подражают действиям, заинтересовавшим их. Наблюдая с детьми за людьми различных профессий, обсудите их действия, позы, способ пользования инструментами, орудиями труда. Хорошо (скорее необходимо), чтобы эти инструменты и орудия труда ребенок рассмотрел, подержал в руках, понял, как ими пользуются. Впоследствии в играх он может применять инструменты из игрушечных наборов. Очень полезно для развития воображения ребенка, способности заменять предмет символом использовать вместо реальных инструментов любые другие предметы. Например, заменить рубанок бруском из строительного набора, метлу – просто палкой и т.д. После этого легко перейти к упражнениям с воображаемыми предметами. Предложите малышу отгадать загадку – определить по вашим действиям род занятий человека. Пусть малыш вслед за этим загадает загадку вам.

«Шофер»

Вращая руками воображаемый руль, очень интересно быстро мчаться по условным дорожкам, поворачивая то вправо, то влево. Хорошо, если «шофер» сумеет правильно реагировать на зеленый, красный, желтый свет (цветные кружки).

«Дворник»

А. Руки – одна наверху, другая внизу – обхватывают рукоятку воображаемой метлы. Широкими взмахами «подметает тротуар».

Б. Руки – в том же положении – «обхватывают лом». «Колем лед».

В. Руки «обхватывают черенок лопаты». «Сгребаем снег».

«Дровосеки»

А. Встать друг против друга. Левая нога выдвинута вперед. Правой ногой двигать воображаемую пилу к себе и от себя.

Б. Рубим дрова. Расставить ноги на ширину плеч. Руки со сцепленными пальцами – над головой. Наклоняясь, широким взмахом опускать руки вниз.

«Гребец»

Сидя. Вращать сжатыми в кулаки руками – «грести веслами» от себя и к себе, одновременно наклоняя и разгибая корпус.

«Рыбак»

На короточках. Ладони, сложенные вместе, «держат удочку». Резкий взмах руками снизу вверх – «поймали рыбку».

«Плотник»

Опираясь левой рукой о стол, «плотник» широкими движениями правой руки «строгает доску» - водит воображаемым рубанком. Затем «распиливает доску пилой». И, наконец, «сколачивает полку» - «забивает гвозди» воображаемым молотком.

«Маляр»

Приносит тяжелое ведро с краской, размешивает, размешивает ее, окунает кисть и широкими движениями рук красит стену.

«Театр зверей»

Ребенок учится, подражая. Наблюдения за животными помогут ребенку, подражая повадкам зверей, совершенствовать свои движения, развивать их выразительность, точность, разнообразие. Он научится управлять своим телом. Понаблюдайте вместе с ним за животными в деревьях, в зоопарке, по телевидению. Назовите точными словами их действия, повадки. Пора открывать «Театр зверей» . Малыш с удовольствием будет изображать то одного, то другого зверя.

«Зайчик»

Руки согнуты перед грудью, кисти опущены. Скачет, передвигаясь одновременно на двух ногах вперед, назад, вбок. Пугливо оглядывается.

«Лисичка»

Руки – перед грудью. Мягко переступает на носочках – «крадется». Поворачивает голову вправо, влево. Оборачивается на ходу, оглядывая свой «пушистый хвост».

«Ежики»

Сложить вместе согнутые «лапки», слегка присесть, переступая мелкими шажочками. «Свернуться клубком»: присесть, обхватив колени руками, голову – вниз.

«Кошечка»

Встать на четвереньки, вытянуть правую переднюю «лапу» вперед, опереться на нее, подтянуть «заднюю лапу». Затем то же – левой рукой и ногой. Прогнуться.

«Мишка»

Руки опущены, тело слегка наклоняется вперед. «Медведь» переваливается с ноги на ногу.

«Лягушка»

Присесть. Опираясь на ладони, прыгнуть вперед.

«Петушок»

Шагать, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях, хлопая руками-«крыльями» по бокам. Высоко поднять голову.

«Уточка»

Семенить, переваливаясь с ноги на ногу, вытянув шею вперед.

«Цыпленок»

Мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопает по бокам кистями рук – крылышками.

«Воробушек»

Скачет на двух «лапках» одновременно, потом «летит»: бежит, размахивая руками-«крылышками» - движения частые и неширокие. Воробушек сел на ветку :сесть на корточки, сгруппировался.

«Пингвин»

Семенит мелкими шажками, чуть-чуть похлопывая по бокам «крыльями» - прямыми руками, опущенными вдоль тела.

«Орел»

Широко взмахивая руками-«крыльями», пробежать по кругу – орел кружит в воздухе.

«Жук»

«Жук ползет по ветке» - по положенной на пол узкой доске, «падает с ветки на землю» (на пол), болтает «лапками» (руками и ногами), затем переворачивается, встает и «летит», на бегу взмахивает руками –«крыльями».

«Лошадка»

Бьет «копытом» - поднимает и опускает ногу, скользя носком по полу спереди назад. Затем скачет приставным галопом – приставляя на скаку одну ногу к другой. Бежит, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.

Бытовые сценки.

Пусть ребенок сам изобразит то, что часто видит дома. Наблюдательность и воображение развиваются лучше, если он старается подробно и точно воспроизвести последовательность действий, движений в процессе игры, прибегая только к помощи жестов (не употребляя предметов).

«Стирка»

Трем кулачек о кулачек – «отстирываем пятна». «Полощем» полотенце, затем «отжимаем». Встряхиваем, расправляем ткань. Вешаем на веревку. Зажимаем прищепками.

«Варим кашу»

Вымоем руки. Снимем с полки и наполним водой кастрюлю. Зажжем горелку. Поставим кастрюлю на плиту. Сыплем из пакета крупу. Помешиваем ложкой кашу. Солим. Накрываем крышкой. Затем пробуем кашу на вкус и раскладываем по тарелкам.

«Портниха»

Эта роль требует более тонких движений рук. Двумя пальцами «держим иголку». «Сматываем нитку с катушки». «Вдеваем нитку в иголку». Проводим вдоль воображаемой нитки сложенными большим и указательным пальцами – «делаем узелок». Теперь нужно изобразить, как иголка проходит сквозь ткань и тянет за собой нитку.

Игры с мячом

Непросто научиться ловить мяч. Начните с мяча среднего размера (чуть меньше волейбольного). Киньте (или вложите в руки ребенка) мяч с близкого расстояния. Малыш должен научиться подбрасывать мяч, ударять им об пол, перебрасывать маме. Научите ребенка...

1. Встаньте напротив малыша на расстояние одного метра. Прокатите мяч по полу, чтобы он поймал его. Предложите ему прокатить мяч, чтобы он попал к вам.
2. На расстоянии одного метра поставьте стул. Покажите ребенку, как направить мяч, чтобы он прокатился между ножками стула. Первый раз направьте его руку, второй раз пусть пробует сам.

3. Стоя рядом с ребенком слегка толкните лежащий на полу мяч вперед. Пусть малыш догонит мяч, поймает его.
4. Киньте мяч ребенку с ближнего расстояния, чтобы он наверняка мог поймать его. Пусть его вдохновит первая удача. Постепенно увеличивайте расстояние.
5. Теперь предложите малышу кинуть мяч вам. Подбадривайте его: «Повыше, повыше».
6. Ударить мяч о землю и поймать его.
7. Подбросить мяч вверх и поймать его совсем не просто. Придется поупражняться.
8. Покажите как ударить мяч о землю, чтобы он отлетел к стоящему напротив партнеру по игре. Помогите малышу освоить это упражнение.

Постепенно уменьшайте размеры мячей. Учите малышей перекладывать, перекатывать мяч из одной руки в другую. Маленький резиновый мяч ребенок должен уметь удерживать одной рукой, сжимать его. Научите его выполнять команды: *прокатить мяч вперед, назад; подбросить вверх, бросить вниз.*

Перебросить мяч через препятствие (скамеечку, веревку и т.п.) – очень увлекательная задача. А от вас к ребенку мяч вернется по полу.

Попасть мячом в широкую корзину, стоящую на полу. Малыш будет в восторге, если сможет точно забросить в корзину 2-3 мячика.

А теперь корзинка (коробка) расположена на высоте. Научите ребенка забрасывать мяч из поднятых кверху рук.

Ударить мячом о стену, а затем поймать отскочивший от пола мяч.

Сбить мячом кеглю.

Стихи о животных

Эта серия стихов описывает повадки и движения животных. Ребенок с помощью взрослого может достаточно легко воспроизвести эти движения. Смелее фантазируйте, свободнее двигайтесь! Каждую строчку иллюстрируйте движениями рук, ног, всего корпуса.

Медведь

Медведь по лесу бродит,

От дуба к дубу ходит.

*Ребенок слегка согнувшись
идет «вперевалочку»,*

«загребает» слегка согнутыми руками.

Находит в дуплах мед

И в рот себе кладет.

Изображает, как достает и ест мед.

Облизывает лапу

Сластена косолапый,

А пчелы налетают,

Медведя прогоняют.

«Отмахивается от пчел».

А пчелы жалят мишку:

-Не ешь наш мед, воришка!

Щиплет себя за нос, щеки, губы,

ладошки, изображая жалящих пчел.

Бредет своей дорогой
Медведь к себе в берлогу.

Идет «вперевалочку».

Ложится, засыпает
И пчелок вспоминает.

Ложится.

Ежик

По сухой лесной дорожке –
Топ-топ-топ – топчут ножки.
Ходит, бродит вдоль дорожек
Весь в иголках серый ежик.

Ребенок стоит, слегка согнувшись.

Руки, согнутые в локтях, - перед грудью,

Кисти рук опущены вниз.

Ноги, слегка согнутые в коленях,

Делают мелкие, частые шажки.

Ищет ягодки, грибочки
Для сыночка и для дочки.

«Собирает ягодки» -кончики

пальцев соединяются,

«срывают» ягоды.

Если подкрадется волк –
Превратится еж в клубок.

Сворачивается на полу клубком.

Ощетинит еж иголки –
Не достанется он волку.
Еж не тронет никого,
Но и ты не тронь его!

Встает и продолжает «топать

по дорожке».

Утка

На своих коротких ножках
Ходит утка по дорожке.
Вперевалочку похаживает.
Куцым хвостиком помахивает.
Утка плавать мастерица:
Доберется до водицы,
Ловко лапками гребет,
По воде легко плывет.

Петух

Ах, красавец-петушок!
На макушке – гребешок,
А под клювом-то борода.
Очень гордая походка:

Лапы кверху поднимает,
Важно головой кивает.
Раньше всех петух встает.
Громко на заре поет.
- Ку-ка-ре-ку! Хватит спать!
Всем давно пора вставать!

Лиса

У лисицы острый нос,
Показывает руками,
какой у лисы острый нос.

У нее пушистый хвост,
Шуба рыжая лисы
Несказанной красоты.

« Оглаживает» воображаемый хвост, бока, грудь.

Лиса павою похаживает,
Шубу пышную поглаживает.

Величаво, медленно идет,
оглядываясь на свой хвост –

поворачивает голову направо, налево.

-Я – охотница для птицы!
Кур ловить я мастерица!
Как увижу – подкрадусь
И тихонько затаюсь.

Тихонько крадется, затем
садится, пригибается.

После прыгну и схвачу,
Деткам в норку отнесу.

Вскакивает, «хватает»
курицу, уносит ее.