

Консультация для родителей «Упражнения для развития общей моторики».

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.