

Что такое крупная моторика и как ее развить?



Картина Т. Яблонской "Утро"

Говоря о подготовке ребёнка к школе, родители чаще всего подразумевают обучение его начальным навыкам счета, чтения и письма. Но в этот период не стоит забывать про развитие всех психо-физиологических процессов: памяти, внимания, речи, мышления, моторики. **Сегодня мы поговорим о важной роли развития общей (крупной) моторики для будущего школьника.**

Что такое общая или крупная моторика?

Это те двигательные навыки, которые требуют включения мышц и движений всего тела для выполнения таких функций, как поддержание положения стоя или сидя, ходьба, бег, прыжки, навыки ухода за собой (например, ребёнку некоторое время нужно удержаться на одной ноге не падая, если ему нужно надеть брюки). Они также включают в себя зрительно-моторную координацию, необходимую для взаимодействия с различными предметами (например, умение бросать или ловить мяч).

Общие моторные навыки оказывают влияние не только на множество повседневных дел, с которыми сталкивается ребёнок, но и на то, как будет проходить его день в школе. Эти навыки становятся базой для выносливости ребёнка, необходимой для того, чтобы справиться с школьным распорядком (возможность удержаться несколько уроков сидя за партой, перемещаться по школе, носить тяжёлый школьный рюкзак).

Недостаточность крупной моторики приводит к тому, что ребёнок находится в постоянной борьбе, затрачивая слишком много усилий для преодоления действий, которые для взрослого кажутся очень лёгкими.

Трудности, с которыми сталкивается ребёнок с недостаточностью крупной моторики

- проблемы с овладением навыками рисования и письма;
- письмо или рисование в течение длительных периодов времени;
- повседневные навыки ухода за собой (самостоятельное одевание, использование столовых приборов);
- поддержание позы, сидя на полу или за партой;
- неуклюжесть (часто падает, спотыкается или врежется в мебель, людей);
- низкий уровень энергии (часто кажется усталым или апатичным, медленно реагирует на раздражители);
- плохая артикуляция звуков;
- трудности с манипулированием маленькими игрушками и посудой;
- не может перенести навык в новую деятельность (например, с трудом переключается, если после большого мяча нужно поймать маленький или наоборот);
- низкая самооценка и трудности со сверстниками.

Почему эти навыки важны?

Помогая вашему ребёнку развивать крупную моторику самостоятельно или с помощью специалистов, Вы:

- повышаете уверенность вашего ребенка в своих движениях (в беге, прыжках, подвижных играх);
- помогаете своему ребенку развить силу и выносливость необходимую для того, чтобы справляться с нагрузкой учебного дня;
- обеспечиваете своего ребенка устойчивой базой, для более эффективного использования рук и кистей рук при выполнении тонких моторных навыков (манипуляции мелкими предметами, такими как карандаши, ножницы, ключи, пуговицы и застёжки-молнии);
- поддерживаете его самооценку, давая возможность участвовать в совместных играх с другими детьми;
- повышаете спортивные способности (участие в спортивных мероприятиях, необязательно профессиональном, обогащает социальную жизнь ребёнка и даёт возможность для установления новых дружеских отношений).

Как можно помочь своему ребёнку?

- вспоминаем и чертим на асфальте «классики».
 - предлагаем разные способы передвижения, например: задом наперёд как краб или боком как морской краб, как косолапый медведь, двигаясь как «тачка» на руках (взрослый придерживает ноги ребёнка на весу) и т.д.;
 - придумывайте игры на неустойчивых поверхностях (предложите например, перелезть через большие подушки, в поиске клада или даже позвольте ребёнку попрыгать на кровати J);
 - не забывайте про всевозможные игры с мячом (с большими, воздушными, маленькими).
 - устраивайте полосы препятствий (расставьте несколько предметов, так чтобы ребёнку нужно было их обходить, перепрыгивать, пролезать под ними, перебираться через них) это позволяет сочетать использование разнообразных моторных навыков в одной игре;
 - отлично подходят игры на детских площадках, с качающимися мостиками, сетками, канатами, различными лестницами, спусками и подъёмами;
 - полезным также будет плавание.
-