**Крупная моторика развивается раньше мелкой**

***” 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.***

Развитие мышц начинается вскоре после рождения ребенка. Сначала развиваются мышцы, отвечающие за движения глаз, потом за повороты головой и кроха может удерживать, а затем и вращать головой. Потом развитие мышц постепенно опускается вниз: плечи и руки (ребенок поднимается на локтях), туловище (малыш осваивает повороты со спины на живот и наоборот), ноги (садиться, ползает и идет, наклоняется, прыгает). И все это крупная моторика - без нее ребенку будет невозможно выполнять какие-либо мелкие движения. Трудно научиться держать ложку или вилку, карандаш или ручку, если мышцы руки слабы. Более того, развитие крупной моторики содействует речевому развитию, формирует взаимодействие между полушариями мозга.

**Как развивать крупную моторику**



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 крупной 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.

- не только упражнения развивают крупную моторику.

***” Научиться владеть своим телом и развивать общую моторику в дошколят можно и приобщая их к домашнему труду. Протереть пыль, пропылесосить, подмести веником или помыть пол, помыть посуду, полить цветы, развесить постиранное белье на веревочку — все это просто, когда давно научился, а для ребенка это будет отличной тренировкой крупных мышц.***

И при этом он будет чувствовать себя взрослым, потому что не тренируется, а как мама и папа выполняет взрослые дела.

## Не приучайте ребенка лениться! Почему не развивается крупная моторика

- Наибольший интерес у детей - вызывают игры на зеркальное отражение и метание, это и есть самые популярные способы развития крупной или как ее еще называют общей моторики.

Современных детей непременно надо заставлять двигаться. Почти половина девочек и четверть мальчиков дошкольного возраста страдают ожирением различной степени.

- Для девочек слишком мало подвижных игр, у мальчиков их гораздо больше.

Дети сейчас живут в таком комфорте!

***” - Очень много интересного можно узнать, вообще не делая никаких движений. К примеру, мобиль, который висит над кроватью, играет мелодию, светится, крутится, а ребенок не может дотянуться до него руками. Или игрушка, у которой достаточно нажать одну кнопку, а она в ответ выдает целый спектр действий. Для младенца это все - познавательная активность, а моторной реализации у нее нет.***

В итоге ребенок переполняется информацией, и потом ему обязательно нужно просто активно подвигаться, чтобы скомпенсировать интеллектуальную деятельность.



## ****Комплексы упражнений для развития крупной моторики****

### Упражнения для головы, рук и плечевого пояса

1. Приподнимание головы, из положения лежа на спине.
2. Наклоны головы в левую и правую стороны, а затем вперед и назад.
3. Движения головой по кругу.
4. Плавные движения руками вперед, вверх, в стороны.
5. Перемещение предметов из одной руки в другую перед грудью, над головой, за спиной.
6. Соединение рук перед грудью и за спиной.
7. Поднимание и опускание плеч.
8. Выполнение движений плечами и руками по кругу.

### Упражнения для туловища

1. Повороты туловища в левую и правую стороны.
2. Наклоны вперед.
3. В положении лежа выполнение поворотов туловища в стороны (можно за перемещающейся игрушкой).
4. Лежа на спине, одновременный подъем и опускание обеих ног.
5. Движение ногами аналогично езде на велосипеде.
6. Лежа на спине одновременно поднимать и опускать обе руки.
7. Лежа на спине, одновременно поднимать руки и ноги.
8. Лежа на спине, выполнять перекрестные движения руками и ногами.