



Упражнения на развитие крупной моторики

Лазание

У мамы каждый раз замирает сердце, когда ее подвижный ребенок пытается забраться куда-то повыше. Чтобы не ограничивать малыша в этом стремлении, вы можете расстелить подушки, сделав его занятие полностью безопасным. Используйте подушки разной высоты, чтобы усложнить задачу. Не менее полезным предметом для упражнений может стать приставная лестница. Однако маме потребуется быть рядом с малышом и контролировать его движения. Если положить лестницу на пол и предложить ребенку пройти по ней, то это упражнение станет отличной тренировкой для развития крупной моторики и навыка распределения веса.

Бросок рукой

Данное занятие может показаться слишком простым, однако оно необходимо для формирования крупной моторики у детей. Кидайте с ребенком друг другу мячи разного размера и веса. Вы также можете развить этот навык с помощью более легких предметов, например перышка или шарфа.

Толкание ногой

Определите с ребенком мишень, например, ею может стать центр обруча. Покажите малышу, как можно ударять ногой по мячу разными частями ступни, и попросите его повторить за вами. Устройте соревнование, чтобы сделать игру еще более увлекательной.

Наклоны туловища

Даже если просто дать ребенку ложку и попросить его переложить рис из одной миски в другую или предложить покормить питомца, малыш задействует целую группу мышц. Одна из любимых игр многих детей — «поиски сокровищ». Спрячьте в контейнере среди других предметов игрушку, которая очень нравится вашему ребенку, и попросите его перебирать вещи в поисках сокровища. Это занятие поможет малышу не просто интересно провести время, но и сформирует навыки крупной моторики.

Подпрыгивание

Дети чуть старше года еще не умеют прыгать, но развить необходимые для этого мышцы не так трудно. Выберите мягкую поверхность, например, подушку, кровать или матрас, и, поддерживая ребенка, помогите ему подпрыгнуть.

Толкание

Одна из самых простых, но эффективных игр для развития крупной моторики. Предложите малышу толкать крупный предмет по дому: это может быть ящик с игрушками, небольшой пуфик или корзина для белья. Желательно использовать предмет из дерева или другого шершавого материала. Он будет не слишком хорошо скользить, и ребенку понадобится приложить усилие, чтобы сдвинуть предмет с места.

Танцы

Самый веселый способ развития моторики у детей! Движения под ритмичную музыку задействуют целую группу мышц и тренируют разные навыки: вращение, наклоны, раскачивание. Покажите ребенку, как вы танцуете, и попросите его повторить за вами.

Катание

Можно укрепить мышцы ног, устраивая веселые гонки на велосипедах или самокатах. Также вы можете разложить на асфальте яркие предметы вдоль линии и предложить малышу объехать их «змейкой». Данная игра развивает координацию движений и ловкость.

В первые годы жизни ребенок стремительно растет и развивается, и крайне важно помочь ему на этом пути. Физические упражнения, направленные на развитие крупной моторики, позволят ребенку сформировать столь необходимые навыки владения мышцами рук, ног, спины и шеи. Направив энергию малыша в нужное русло, вы поможете ему как можно быстрее стать более самостоятельным и каждый день совершать новые открытия.

Информацию подготовил инструктор по физической культуре Авдеева Э.Ю.