**Развитие крупной моторики детей дошкольного возраста**

Крупная моторика - это набор навыков, которые мы используем каждый день на автомате - ходим по магазинам, моем посуду, пылесосим, поднимаем предметы с пола, смотрим по сторонам, гладим белье. То есть это физическая активность человека, связанная с его перемещением, осуществляемая работой крупных мышц.

Развитием крупной моторики необходимо заниматься с раннего детства. В этот период дети подвижны. Они уже уверенно пользуются своим телом. Также в это время происходит активное развитие речи, познавательной активности, умений, и соответственно, любая двигательная активность будет приносить большую пользу ребенку. Если ребенок подвижный, то у него хороший аппетит, сон, он более ловок и вынослив. Но большинство родителей и педагогов не придают нужного значения, а порой и вовсе забывают о важности крупной моторики, делая акцент на развитие мелкой моторикималенького ребенка. Но ведь именно крупная моторика является основной базой всех наших полноценных движений и играет важную роль в гармоничном росте ребенка.

Крупная моторика — это движение крупных мышц тела. Развивается она раньше мелкой моторики, вскоре после рождения. И уже на ее основу накладываются движения мелкой моторики.

Если в группе педагоги не делают зарядку утром, а родители не любят заниматься активным отдыхом, предпочитают отдых дома, то ребенок, скорее всего, будет малоподвижным. Потребность в движении у детей надо воспитывать собственным примером: педагогу с помощью специальных упражнений и подвижных игр направлять энергию детей в правильное русло, а родителям почаще гулять со своим ребенком, заниматься активным спортом, а не предлагать малышу посидеть за телефоном.

Самое элементарное, что можно предпринять - это зарядка. Выполнение разных упражнений помогает научиться контролировать свое тело**.** Прыжки на двух ногах, на одной ноге, приседания, подпрыгивания, ходьба по ступенькам, ползанье на животе по-пластунски или при помощи рук, ползанье на четвереньках и др.

Любые подвижные игры помогают детям лучше ориентироваться, перемещаться в пространстве, управлять своим телом. Можно вспомнить игры своего детства: начертить на асфальте «классики», предложить ребенку выполнить различные непривычные 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). Можно предложить сделать «ласточку», «бревнышко» или «колобка» и т.д. Не следует забывать и про всевозможные игры со скакалкой, с мячом *(с большими, воздушными, маленькими)*, игру в городки, дартс.

Занятие танцами, спортом, езда на велосипеде, прогулка на самокате, лыжах, роликах, полезным также будет плавание, или просто позволить ребёнку попрыгать на кровати, порисовать одновременно двумя руками на листе бумаги, повторять за взрослыми различные движения – все это укрепляет слабые мышцы и суставы ребенка, тренирует его вестибулярный аппарат.

Домашние дела тоже развивают крупную моторику. Родителям можно поручить ребенку посильные задания, например, заправить кровать, вынуть из машинки белье и развесить его на сушилке (доступной по росту ребенка) или подмести пол, помыть домашнему питомцу миску, полить цветы. Если мама что-то готовит, можно поручить посильную работу малышу. Дети, как правило, очень серьезно относятся к «взрослым» делам и выполняют их ответственно и с интересом.

Развивая крупную моторику, мы не только укрепляем мышцы ребёнка, но и препятствуем развитию сколиоза, формируем походку, но и закладываем у него ценные навыки, будущие умения.

Ребенок должен двигаться. Двигательная активность - залог хорошей работы мозга.

Список использованной литературы:

1. [Консультация для воспитателей &quot;Развитие крупной моторики&quot; | Консультация по физкультуре: | Образовательная социальная сеть (nsportal.ru)](https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/10/04/konsultatsiya-dlya-vospitateley-razvitie-krupnoy-motoriki?ysclid=l9qzfcj5zk374793411)
2. [Развитие крупной моторики. Воспитателям детских садов, школьным учителям и педагогам - Маам.ру (maam.ru)](https://www.maam.ru/detskijsad/razvitie-krupnoi-motoriki.html?ysclid=l9r18wrttj582848925)
3. [Что такое крупная моторика и как ее развить? (avgustcenter.ru)](https://www.avgustcenter.ru/blog/chto-takoe-krupnaya-motorika-i-kak-ee-razvit?ysclid=l9r19ybmq16694725)