Воспитатель: Шамина Е.В.

**Рекомендации по развитию двигательной сферы ребенка**

В соответствии с возрастом ребенка и его возможностями необходимо развивать общую и тонкую моторику.

Как развивать общую моторику

На примере простых упражнений на развитие общей моторики - движений рук и ног, поворотов головы, наклонов туловища можно научить малыша выслушивать и запоминать задания, а затем и выполнять их. На этом этапе общения ребенку очень важна помощь взрослого. Взрослый должен сначала:

- показать малышу определенные движения;

- затем объяснить, как их лучше выполнить;

- сделать их вместе с малышом;

- и только после этого предложить ребенку сделать их самому.

Важно, чтобы вы набрались терпения и не сердились на малыша, если у него что-нибудь не получается. Если вам предлагают прочитать что-нибудь на иностранном языке, а у вас это плохо получается, или съехать с горы на горных лыжах, на которых вы не умеете стоять, вы всегда сможете объяснить, что после тренировки у вас все получится лучше. Так и вашему ребенку обязательно нужно время, чтобы он научился правильно двигаться и правильно говорить.

Ежедневно повторяйте названия действий и движений, которые совершает ребенок. Начинайте с простых инструкций (вы можете начать заниматься уже с двухлетним малышом):

- Иди в ванну.

- Зажги свет.

- Подойди к раковине.

- Открой кран.

- Возьми мыло.

- Намыль руки.

- Вымой руки под краном. Закрой кран. Возьми полотенце. Вытри руки. Загаси свет и выйди из ванны. А теперь подойди ко мне, и я дам тебе яблоко.

При развитии общей моторики очень полезны для ребенка упражнения, в которые вовлечены руки. Эти упражнения можно начинать делать с полуторалетнего возраста ребенка.

Рекомендуемые упражнения: - руки в стороны; - вперед; - вверх;

- руки в стороны, затем уронить их как "веревочки".

**Можно предложить малышу поиграть вместе с вами:**

1. "Дерево на ветру" - раскачивается с поднятыми руками.

2. "Балерина" - упражнение выполняется стоя. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носочки и взмахнуть кистями рук. Обязательно сначала сами покажите, как правильно выполнить это упражнение.

3. "Маятник" - опустить руки вниз перед собой и затем раскачиваться всем телом.

Дети в возрасте 2,5-3 лет могут изображать то, что видят дома. Например "бытовые сценки": "стираем", "подметаем пол", "варим кашу". Но эти движения должны осуществляться без употребления предметов, только с помощью жестов. Можно предложить малышу понаблюдать за домашними животными и повторить их движения. Как ходит ежик, как потягивается кошечка. Такое подражание позволит развить точность и выразительность движений, пластичность и грацию.

Игры в мяч - одни из самых древних. В мяч любят играть даже самые маленькие дети. Малыш, еще не умея как следует ходить, ползет и катит мяч перед собой. После года он учится подбрасывать и удерживать мяч. Перекидывая мяч друг другу, начните сначала с близкого расстояния и постепенно его увеличивайте.

Можно предложить ребенку игры с кубиками: собрать и разобрать какие-либо предметы из кубиков - домик, паровозик.

Если сопровождать движения стихотворением, то игра станет более эмоциональной.

- Ходят часики вот так: (Ребенок машет прямыми руками вперед назад, или раскачивается)

- Тик-так, тик-так.

- Не спешат, не бегут.

- Ровно в полдень громко бьют:

- Бом-бом-бом. (топает ножкой)

Успехов Вам!