

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 застежки-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).

Первый год – самый важный для развития крохи. Именно в это время он учится управлять своим телом, ползать, вставать и ходить – на языке специалистов это называется крупной моторикой. Что же нужно знать о моторном развитии малыша и как помочь ему с успехом пройти все стадии?

Вашему малышу 1 месяц. В спокойном состоянии ручки малыша согнуты в суставах и прижаты к туловищу, пальчики сжаты в кулачки. В короткие минуты бодрствования ребенок хаотично двигает ручками и ножками. Но через пару-тройку недель кроха уже будет способен недолго лежать спокойно и расслабленно, то есть обретет контроль над своим телом – это и есть первый шаг в развитии крупной моторики ребенка. К концу первого месяца малыш, лежа на спине, самостоятельно может поворачивать головку в стороны и долго держит ее ровно по средней линии. Примерно в это же время появляются так называемые реакции оживления – ребенок начинает замирать при резком звуке, способен сосредоточивать взгляд на предмете (игрушке, лице матери) и следить за движущимся объектом, не поворачивая головы.

Важно: Чтобы правильно развиваться, младенец первые три месяца должен как можно больше находиться на руках у матери – ведь в соответствии с тонусом ее тела ребенок формирует свой мышечный тонус. Не бойтесь, что ребенок излишне привяжется к рукам и будет специально капризничать, чтобы вы его взяли. До трех месяцев ребенку крайне важно знать, что мама рядом и позаботится о нем по первому зову. Если же малыша редко брали на руки, единственный способ почувствовать свое тело для него – это гиперподвижность. Такие дети постоянно находятся в движении. В результате они нередко вырастают неусидчивыми, из-за чего испытывают трудности в обучении и общении.

Вашему малышу 2 месяца. Кроха становится более активным. Он чаще отводит ручки в стороны, поднимает их выше горизонтального уровня, разжимает кулачки, поворачивает головку в стороны. Начинает более продолжительное время (пока неуверенно) удерживать головку в вертикальном положении. Малыш фиксирует взгляд на неподвижных предметах, четко реагирует на звуки и недолгое время прислушивается к ним. Начинает улыбаться, когда с ним разговаривают мама или папа. Поэтому побольше общайтесь с крохой, показывайте ему интересные игрушки. Если он чем-то заинтересовался и демонстрирует это взглядом, поднесите его ближе к предмету, помогите потрогать, расскажите, что это такое. Однако не стоит развлекать усталого или плачущего ребенка. Все, что ему нужно, когда он устал – это уют и покой.

Вашему малышу 3 месяца. В этом возрасте ребенок уже может удерживать вложенную в руку игрушку, пытается тянуть ее в рот. В положении на животе он поднимает голову и опирается на ручки, согнутые в локтях. Самостоятельно может поворачиваться со спины на бок. Хорошо удерживает голову в вертикальном положении. Пока малыш лежит на спине, попробуйте аккуратно потянуть его за руки вверх. Вы увидите, что кроха будет сгибать шею, приподнимая головку. Когда ребенок видит мамину грудь или бутылочку, он начинает улыбаться, гулить и активно двигать ручками и ножками, выражая радость. Мама может петь песенки, потешки – малышу очень интересно в этот момент наблюдать за ее лицом и слушать голос.

Вашему малышу 4 месяца. Поскольку главное средство познания мира для ребенка сейчас – это осязание, он настойчиво тянет все в рот. Не препятствуйте этому. Если же вы беспокоитесь о гигиене, лучше почаще мойте игрушки с мылом, а ручки малыша протирайте детскими влажными салфетками. Увидев яркую игрушку, ребенок тянется к ней и пытается схватить. Сначала он с трудом удерживает погремушку, но вскоре будет держать ее вполне уверенно и даже попытается размахивать ею из стороны в сторону, иногда ударяя себя при неудачной попытке.

Важно: Если малыш в 4 месяца не интересуется игрушками, не пытается дотянуться до предметов, стоит посоветоваться с педиатром. Гиперопека крайне вредна для ребенка. Если к нему бегут со всеми игрушками по первому же крику, у него не будет стимула двигаться.

Вашему малышу 5 месяцев. У малыша новое достижение – теперь он умеет поворачиваться со спины на живот. Лежа на животе, он приподнимается, опираясь на выпрямленные ручки. Сейчас главное – дать ребенку простор для игры и развития. Он должен иметь возможность дотягиваться до любимых игрушек и получать от этого

удовольствие. Для начала подойдет мобиль, по которому кроха может бить ручками, когда лежит в кроватке. Старайтесь размещать предметы на мобиле по-разному: не только прямо перед глазами малыша, но и левее, правее, чтобы стимулировать разнообразие движений у ребенка.

Важно: Освоение каждого движения для крохи должно быть осмысленным, а не механическим. Так, поворот со спины на живот малыш сделает только за игрушкой. Когда мы учим ребенка новым движениям чисто механически (например, поворачиваться со спины на живот, просто подтягивая его за ручку), мы тем самым приучаем его к быстрому механическому типу ответа – без обдумывания задачи. «Хочется обратить внимание мам на то, что развитие крупной моторики самой по себе – это не цель. Движение для ребенка – это просто способ удовлетворить интерес к окружающему миру. Малышу интересно, когда двигаться нужно за чем-то – дотянуться до лица мамы, яркой игрушки, звящего колокольчика. Главная мотивация для ребенка – это игра. Не столь важно, в каком возрасте кроха перевернулся, сел или пополз. Потому что, если он это сделал в положенное именно ему время, он будет развиваться нормально. Если же ребенка просто подгонять под некие средние нормы, не учитывая его индивидуальных особенностей, вас ждет много проблем, начиная от поведенческих и заканчивая трудностями в обучении. Не гонитесь за результатами, ведь каждый ребенок индивидуален. Дети сейчас живут в таком комфорте, что очень много интересного можно узнать, вообще не делая никаких движений. К примеру, мобиль, который висит над кроватью – он 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 кроха переполняется информацией, и потом ему обязательно нужно просто активно подвигаться, чтобы скомпенсировать интеллектуальную деятельность. В дальнейшем таким детям умственное усилие надо сопровождать двигательной активностью. Например, слушать учителя и ходить по классу».

Вашему малышу 6 месяцев. Движения малыша становятся все более уверенными и скоординированными. Так, лежа на животике и опираясь на ручки, он уже может оторвать одну руку от поверхности и потянуться за игрушкой. Он одинаково ловко держит игрушку как в левой, так и в правой руке. Лежа на спине, малыш увлеченно играет со своими ножками, тянет их в рот. Следит глазами за упавшей игрушкой, поднимает ее. А еще кроха умело поворачивается со спины на живот и обратно, и эта игра ему очень нравится.

Вашему малышу 7-8 месяцев. В этом возрасте кроху уже нужно начинать высаживать на ровную поверхность. Как правило, он уже довольно хорошо держит равновесие и способен подолгу сидеть самостоятельно, занимаясь с игрушками. Когда он поймет всю выгоду сидячего положения, то будет пробовать садиться и сам. Для этого он сначала встает на четвереньки, а потом отталкивается ручками и садится на попку. Некоторые малыши начинают копошиться и пытаться сесть из положения на спине за счет мышц брюшного пресса. Но редко у кого это получается.

Важно: В 7-8 месяцев кроха уже пытается ползать. Поначалу он подолгу раскачивается назад и вперед, стоя на четвереньках (таким образом он учится плавно переносить вес с рук на ноги), затем у него получается поочередно отрывать от пола по одной руке. Как только кроха научится сохранять равновесие на двух точках опоры (одна рука – одна нога), он готов ползти. Ползание ребенка – это самый яркий этап в развитии крупной моторики. В это время малыш впервые начинает выстраивать зрительное пространство сверху вниз: он смотрит вперед (туда, куда ползет) и следит, куда при этом встают его ноги и руки. Если малыш не ползал, у него сформировано только горизонтальное зрение. И когда такой ребенок в будущем сядет за парту, он сможет смотреть только вперед. Чтобы посмотреть в тетрадь, ему нужно лечь на стол. Поэтому, даже если ваш ребенок не ползал в положенное время, научите его ползать хоть в 3 года, хоть в 6 лет. Для этого надо создавать игровые условия, в которых он будет вынужден ползать. Например, устроить

«домики» из стульев, под которыми ему надо будет проползать, чтобы дотянуться до любимой игрушки.

Вашему малышу 9-10 месяцев. Постепенно малыш понимает, что он может двигаться не только горизонтально, когда ползает, но еще и вертикально. В этот момент кроха впервые пробует вставать, держась за решетку кровати или любую другую устойчивую опору. Сделайте так, чтобы ребенку захотелось вставать: разложите его любимые игрушки на стульях или диване. Чтобы кроха начал ходить, держась за опору, можно класть игрушку на один конец дивана, когда он стоит у другого. В какой-то момент ему надоест опускаться на четвереньки и ползти к цели, и он начнет двигаться вдоль дивана приставными шагами (боком). Постепенно ребенок отрывает от опоры одну руку и начинает делать первые шаги лицом вперед (боком к опоре) – как все люди. Не проявляйте нетерпения и не требуйте от ребенка, чтобы он встал раньше времени. Если он пока не хочет этого, пусть тренирует головной мозг и мышцы ползанием.

Важно: В этот период многие матери начинают ограждать ребенка от чрезмерно активных действий, опасаясь, как бы он не набил себе шишек. И совершенно напрасно. Во-первых, он физиологически к этому приспособлен (у него оптимальное соотношение массы и высоты для падения), а во-вторых, дети, которых в детстве оберегали от падений и ушибов, вырастают без чувства страха – они просто не знают, что такое опасность. А человек, у которого не развит инстинкт самосохранения, не оберегает себя.

Вашему малышу 11-12 месяцев. Ваш кроха очень вырос – он может ходить, держась за ваши руки, и даже пытается делать отдельные шажки самостоятельно. Но движения при ходьбе у него пока неуверенные, и он часто падает. Ближе к году ребенок уже может сделать 3-4 самостоятельных шага от опоры до опоры. Можно считать, что ребенок научился ходить, когда он во время движения может самостоятельно остановиться посреди комнаты и не упасть. В этот период ребенок уже может вставать без опоры. Если малыш уронил игрушку, он приседает, чтобы поднять ее, а затем вновь встает. Сделав первые самостоятельные шаги, ребенок учится поворачиваться стоя, чтобы увидеть, что находится у него за спиной.

Важно: Некоторые дети начинают ходить намного позже сверстников. Если ваш кроха не пошел в 12 месяцев, не отчаивайтесь, но и не забывайте о том, что двигательная активность позволяет судить о развитии нервной системы в целом – будьте в контакте с опытным неврологом или педиатром.

Особенности детей 1-2 года жизни:

- Ежемесячная прибавка в весе составляет 200-250 г, а в росте - 1 см.
- Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы.
- Повышается работоспособность нервных клеток. Длительность каждого периода активного бодрствования у детей до полутора лет составляет 3-4 часа, у детей двух лет - 4-5,5 часа. На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку».
- Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.
- Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка.
- В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте.

- В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).
- В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом.
- У детей от 2 до 3 лет особенности не выражены.

Игра «Зеркало»

Одно из эффективных упражнений на крупную моторику для детей – копирование движений. Предложите ребёнку встать напротив вас и представить, что он смотрит в зеркало. Теперь вы будете медленно двигаться – поднимать руку, чесать нос, передвигать ноги, качать головой – а ребёнок будет повторять за вами так, словно смотрится в зеркало. Затем поменяйтесь ролями.

Игра «Снеговик»

Снять мышечный тонус и потренировать крупную моторику поможет простая игра в тающего снеговика. Попросите малыша встать в удобную позу и напрячь все мышцы так, будто он – замёрзший снеговик. Потом выходит солнышко и «снеговик» начинает постепенно таять – с головы до ног: сначала расслабляем мышцы лица, шеи, затем плеч, рук, и так далее, пока весь снеговик не растает.

Упражнение «Алфавит»

Попросите ребёнка лечь на плоскую поверхность на спину. Вытянутыми руками нужно «писать» буквы алфавита или целые слова в воздухе. Можно чередовать левую-правую руки или попробовать «чертить» буквы ногами.

Упражнения «Паучок», «Червячок», «Крабик»

Хорошая разминка и отличный способ развивать крупную моторику – изображать движения насекомых и животных.

- В упражнении «Паучок» передвигаемся по полу как паучки – для этого надо сесть на пол, руками упереться в пол за спиной, а ноги согнуть в коленях. Ползаем, опираясь на ступни и ладонки.
- В упражнении «Червячок» ползаем, не используя рук и ног, извиваясь на полу.
- Чтобы выполнить упражнение «Крабик», садимся на пол, сгибаем ноги в коленях, опираемся ладонями и ступнями в пол и двигаемся боком.

Игра «Не дай мячику упасть»

Лёгкий мяч кладётся на игровой парашют или простыню, которую держат за разные концы игроки, стоящие друг напротив друга. Простыню приводят в движение, создавая волны или катая мяч друг к другу. Задача – не дать мячику скатиться с простыни и упасть.

Упражнения с перекрёстными движениями

Предлагаем ряд двигательных упражнений с использованием перекрёстных движений, которые помогут детям развить крупную моторику:

- Перекрёстные прыжки на счёт: раз – ноги врозь, руки вдоль тела, два – ноги вместе, руки в стороны.
- Перекрёстные шаги: стоя на месте поднимаем поочередно колени с перекрёстным касанием ладоней – правое колено вверх, касание левой ладони, левое колено вверх – касание правой ладони. При выполнении упражнения голова остаётся неподвижной, а плечо двигается вслед за рукой.
- Перекрёстные прыжки с вытянутой рукой: чередуем прыжки – прыжок с правой ногой впереди – левая рука вытянута перед собой, прыжок с левой ногой впереди – правая рука вытянута перед собой.

Танцы

Наверное, все дети любят танцевать – а ведь это отличный способ развить крупную моторику! Ставьте ребёнку то ритмичную музыку, то медленную, чтобы он менял скорость и движения. Показывайте свои движения, прося его повторить. Вращения, наклоны, движения руками и ногами, раскачивания – всё это отлично развивает физические навыки.