

Что такое моторика и как ее развивать

Физическое развитие и здоровье Вашего ребенка

Жизнь – это система движений. Все процессы внутреннего мира ребенка (удовольствие, удивление, сосредоточение, творческий поиск, и т.д.) можно выразить движением. Как многое должен постичь Ваш ребенок! Ему предстоит познать четыре мира: мир природы, мир рукотворный, мир самих людей и внутренний мир своего Я. По крайней мере развитие трех из этих пунктов обеспечивает физическая активность ребенка.

Познание мира через движение способствует полноценному развитию ребенка и определяет его готовность к систематической учебе в школе, так как в его процессе формируется мотивация учебной деятельности: умение не только смотреть, но и видеть, выделять главное; не только слушать, но и слышать обращение педагога и следовать его рекомендациям, управлять своими движениями.

Под **крупной моторикой** подразумеваются разнообразные движения тела, рук и ног. Зачем развивать крупную моторику? Для того чтобы ваш ребенок умел бегать и прыгать наравне со сверстниками и не скучал на детской площадке.

Здоровье психологическое и физическое тесно связаны между собой. Изменение одного состояния влечет изменение и другого. Поэтому особое внимание следует обращать на баланс развивающих ребенка мероприятий. В этот период наиболее ценными являются игры, которые одновременно направлены и на физическое и на психическое здоровье малыша.

Если ограничить двигательную деятельность, то недостаточно развитая двигательная память может атрофироваться, что приведет к нарушению условных связей и снижению психической активности. Недостаточная физическая активность ведет ребенка к дефициту познавательной активности, знаний, умений, к возникновению состояния мышечной пассивности и снижению работоспособности.

Взаимодействие различных движений обеспечивает развитие речи, формирует навыки чтения, письма, вычисления. От развития моторики пальцев рук зависят навыки логического мышления, его скорость и результативность. Одно из распространенных заблуждений родителей в том, что главное в развитии ребенка – это интеллект. Часто недооценивается значение двигательного развития детей. У дошкольников сложно провести границу между физическим, в частности двигательным, развитием и интеллектуальным. В дошкольные года дети совершенствуют двигательные навыки, в том числе моторику: грубую (способность совершать движения большой амплитуды: бег, прыжки, бросание предметов) и тонкую (способность совершать точные движения малой амплитуды). По мере развития тонкой моторики дети становятся все более самостоятельными. Развитие моторики позволяет ребенку непринужденно передвигаться, самому заботиться о себе и проявлять свои творческие способности.

Одним из факторов психологического базиса для развития высших психических функций у детей является развитие крупной (или общей) и мелкой (или ручной) моторики.

Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. Значит, систематические упражнения по тренировке движений пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Результаты исследования показывают, что уровень развития речи у детей всегда находится в прямой зависимости от степени развития тонких движений пальцев рук. Тонкая моторика — основа развития, своего рода “локомотив” всех психических процессов (внимание, память, восприятие, мышление, речь).

Одной из важных задач развития моторики является координация движений целостной системы тела ребенка и частных систем координации движений (рука — зрение, зрение — слух, рука — зрение — слух, слух — речь и др.), способствующих установлению связей между умениями видеть, слышать, чувствовать, двигаться, говорить.

У подвижного ребенка, как правило, хороший аппетит, крепкий сон, ровное, веселое настроение, он более ловкий и выносливый. Но неверно думать, что ребенок самостоятельно научится всем движениям. Надо постоянно выполнять с ним различные упражнения, помогать малышу осваивать новые движения.

Главная и самая правильная форма физического воспитания детей — игра. Выдающийся советский педагог А.С. Макаренко, высоко оценивая ее роль, писал: “У ребенка есть страсть к игре, и ее надо удовлетворять. Надо не только дать ему время поиграть, но пропитать этой игрой всю его жизнь”.

Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма.

Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте — это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики “не бегай”, “не прыгай”, “не крутись” и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений. Благодаря таким детским тренировкам есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом — плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

Движения не только укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают моторику и координацию, они обеспечивают непрерывный синтез белковых соединений в мышцах, способствуя нормальному росту.

Надо воспитывать у детей потребность в движении. Если родители не делают утреннюю гимнастику, пренебрегают активным отдыхом в выходные дни, предпочитают занять ребенка тихими настольными играми, то, естественно, и он будет малоподвижным.

Здоровье детей и их будущее в ваших руках, уважаемые родители!
Развитие общей моторики.