

РАЗВИТИЕ КРУПНОЙ МОТОРИКИ, ИЛИ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ



Как помочь Вашему ребенку с травмой мозга или с церебральными нарушениями, умственно отсталым, психически неполноценным, пораженным церебральным параличом, больным эпилепсией, страдающим аутизмом, гиперактивным, страдающим расстройствами недостатка внимания детям, детям с задержками в развитии, детям с синдромом Дауна?

Современную полноценную жизнь любого человека сложно представить без нормальных свободных движений всеми частями тела. Умением ими управлять и контролировать.

Довольно часто мы слышим и читаем, что для маленького ребенка важно развитие мелкой моторики, но не придаем нужного значения, а порой и вовсе забываем о важности крупной моторики. Или пытаемся развить ребенка интеллектуально и меньше времени проводим в активных играх, что очень важно для растущего организма.

Крупная моторика является базовой основой всех наших полноценных движений! А затем уже мы можем точнее их координировать путем развития мелкой моторики.

Крупная моторика – это любые двигательные движения человека, которые мы совершаем ежеминутно в процессе своей жизнедеятельности. И задействованы здесь крупные мышцы тела, отсюда и название.

Помимо развития организма в целом, происходит и формирование его отдельных навыков. Постепенно ребенок сначала учится управлять своими движениями и постигает свое тело, изучает его и пытается им управлять.

Так заложено природой, что это происходит сверху вниз: сначала малыш учится контролировать свой взгляд, он его фокусирует и удерживает на интересующем объекте. Затем он контролирует движения головы, поворачивает ее, старается поднимать и удерживать.

Потом ребенок начинает тянуться к ярким игрушкам и узнает, что у него, оказывается, есть еще и ручки.

Дальше вниз: спина, ноги. Учится сидеть, ползать и постепенно поднимается вертикально: стоять и ходить, а затем уж бегать и все прочее.

Плюсы от развития крупной моторики:

- развития самостоятельности;
- управления своим телом;
- нормализации вестибулярного аппарата;
- совершенствования двигательных навыков (пинать мяч, кидать его в корзину, ловить);
- умения себя обслуживать (бытовые навыки: сходить на горшок, одеться);
- дает толчок для развития речи.
- ребенку необходимо в течение дня обязательно выплеснуть его скопившуюся энергию, такие дети менее капризны, лучше и крепче спят;
- способствует развитию памяти, внимания;
- укреплению мышечного корсета;
- развитию координаций движений (прыжки, лазание, бег);
- повышает самооценку ребенка;

Поэтому очень важно чередовать занятия в течение дня: активные и пассивные, спокойные.

Вовремя и в нужной степени развитая крупная моторика позволит вырастить здорового и полноценного человека, способного заниматься физкультурой и не имеющего проблем с опорно - двигательным аппаратом и сердечно-сосудистой системой, что позволит в будущем поддерживать более-менее активный образ жизни. Поэтому так важно делать ежедневно пусть не утреннюю, хотя бы в течение дня, гимнастику.

Как ни странно, но между активной физической деятельностью и интеллектуальной есть особая взаимосвязь. Если у ребенка дефицит активной деятельности, это может привести его к апатии и нежеланию заниматься умственной деятельностью, либо спровоцировать ее снижение, плохую память и работоспособность.

Упражнения, с помощью которых можно развить крупную моторику:

- любые подвижные игры как на улице, так и в помещении (игры в мяч, со скакалкой, обручем);
- гимнастика, йога, танцы;
- езда на велосипеде, самокате;
- прыжки на резиновом прыгуне, батуте и даже на диване;
- лазанье по канату, турникам, по снежным горам, по горам из подушек и одеял;
- ходьба по досточкам, по кривым дорожкам, на руках (ножки держит мама), полоса препятствий;
- подвешивание вниз головой (на турнике, на руках у мамы);
- стояние на одной ноге, на носочках, на пяточках, «ласточка».

Как ни парадоксально звучит, но помимо всего вышеперечисленного, приобщение детей младшего дошкольного возраста к труду будет отличным тренировочным обучением крупной моторике.

Банальные упражнения бытового характера: протереть со стола, подмести, разложить по местам свои игрушки, достать из стиральной машинки постиранное белье и при возможности повесить его.

Глен Доман в своей системе уделяет большое внимание именно физическому развитию.

Глен Доман род. 1920 — американский врач-физиотерапевт, автор восстанавливающих методик для детей с поражениями нервной системы и обучающих методик для всех детей (метод Домана).

В 1940 году окончил Университет Пенсильвании, получил учёную степень по физиотерапии. С этого момента Доман занимался изучением развития детского мозга.

В 1955 году основал некоммерческую организацию Институт достижения потенциала человека. Автор восстанавливающих методик для детей с поражениями нервной системы и обучающих методик для всех детей.



Он был уверен, что оно напрямую взаимосвязано с развитием интеллекта ребенка. Поэтому нужно уделять внимание хорошему физическому развитию с рождения.



Потребности ребенка в плавании, хождении, ползании, хватании даны ему от природы. Необходимо с момента появления крохи на свет одобрять их развитие, предоставлять ребенку полную свободу движений. Помогая малышу быть активным с рождения, родители помогают ему развиваться интеллектуально намного быстрее, чем его ровесники.

В зависимости от того, какая часть мозга повреждена, Ваш ребенок может иметь проблемы с передвижением, осязанием, зрением, слухом, речью, обучением, поведением или комбинацию таковых проблем. Кроме того, Ваш ребенок может иметь проблемы с аллергиями, пищеварением, экскрецией, эпилептическими припадками, а также со здоровьем и благосостоянием вообще. Все это — симптомы мозговых травм. Мозг отвечает за функционирование тела. Поэтому мозговые травмы могут

вызвать множество различных симптомов. Если у Вашего ребенка есть какие-либо из этих симптомов или он отнесен к какой-либо из этих категорий, то книги Г. Домана «Гармоничное развитие ребенка», «Что делать, если у вашего ребенка повреждения мозга» можно НАЙТИ НА САЙТЕ НАШЕГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Основные идеи, о которых должны знать родители:

1. Передвижение – основа жизни.
2. Дети с травмами мозга должны передвигаться как можно больше.
3. Необходимо создать ребенку с мозговой травмой идеальные условия для передвижения.
4. Любое устройство, ограничивающее или замедляющее передвижение, может быть вредным для ребенка с травмой мозга.
5. Движение увеличивает дыхание и повышает приток кислорода к мозгу, что приводит к улучшению функций мозга.
6. Движение улучшает структуру тела.
7. Движение развивает зрение.
8. Движение повышает умственные способности.
9. Движение улучшает пищеварение, экскрецию и здоровье.
10. Движение уменьшает количество респираторных заболеваний.

Что делать, чтобы создать идеальные условия:

1. Дайте своему ребенку возможность двигаться по возможности больше.
2. Чтобы создать идеальные условия для движения, предоставьте неограниченное пространство и чистый, теплый, безопасный пол.
3. Если Ваш ребенок может ползать на животе, пусть ползает как можно больше.
4. Если Ваш ребенок может ползать на руках и коленях, пусть ползает как можно больше.
5. Если Ваш ребенок может ходить, пусть ходит как можно больше.
6. Если Ваш ребенок может бегать, пусть бежит как можно больше.
7. С Вашей стороны будет очень мудро ползти, идти или бежать рядом со своим ребенком.
8. Какое бы физическое действие Ваш ребенок ни мог совершать, позвольте ему совершать его совершенно самостоятельно.
9. Какое бы физическое действие Ваш ребенок ни мог совершать самостоятельно, пусть совершает его часто, но в течение коротких периодов весь день.
10. Делайте каждое занятие со своим ребенком радостным и успешным. Успех порождает мотивацию, которая порождает еще больший успех.

Для малышей можно применять следующий комплекс упражнений:

- Ходим 1-2 минуты свободно размахивая руками.
- Догоняем маму в течении 30 секунд. Если бегаем по кругу, то помните менять направление, чтобы не закружилась голова.

- Ходим на четвереньках. Важно не становиться на колени, это уже другое упражнение. Повтор 3-4 раза в зависимости от дистанции.
- Легли на животик и поднимаем туловище выпрямляя ручки. Для этого лучше иметь тренировочный коврик. Повтор 3-4 раза.
- Положение стоя, хлопки ручками впереди себя и над головой. Повтор 3-4 раза в каждом направлении.
- Натягиваем веревку на высоте 20-25 см. За основу можно взять любую мебель. Ребенок переступает через веревку в обоих направлениях 6-8 раз.
- Малыш ложится спиной на коврик, мама закрепляет его ножки в ровном положении, и мотивирует сесть поднимая верхнюю часть туловища.
- Делаем круговые движения руками, как будто наматываем нитки в клубок. Руки согнуть под прямым углом, пальчики в кулачке. Повтор 6-8 раз.
- Если у вас дома есть бытовая лесенка, предложите малышу подняться и спуститься на 3-4 ступеньки. Повторите несколько раз.
- Малыш ложится спинкой на тренировочный коврик и поднимает ровные ножки 3-5 раз.
- Отдых: берем маму за руку и спокойно ходим 1-2 минуты.

Как можно чаще, в течение дня, применяйте «веселую зарядку» для детей:



Мы ногами топаем: топ-топ-топ,
 А руками хлопаем: хлоп-хлоп-хлоп.
 Носок-пятка, носок-пятка,
 А теперь пойдём в присядку.
 Приседаем, приседаем
 И как птички мы летаем.
 На носочках потянулись.
 За грибочками нагнулись.
 А теперь скорей бежать,
 Никому нас не догнать.

Медвежата в чаще жили.
Головой своей крутили –
Вот так, вот так (*круговые движения головой*)
Головой своей крутили,
Медвежата мед искали,
Дружно дерево качали –
Вот так, вот так,
(*поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево*)
Дружно дерево качали,
А потом они ходили (*ходьба по-медвежьи*)
И из речки воду пили –
Вот так, вот так,
И из речки воду пили (*наклоны туловища вперед*),
А потом они плясали
(*пружинка с поворотом туловища влево и вправо*),
Лапы выше поднимали
(*прыжки, хлопая руками вверх*) –
Вот так, вот так,
Лапы выше поднимали!

Мы ногами топ, топ.
Мы руками хлоп, хлоп.
Мы глазами миг, миг.
Мы плечами чик, чик.
Раз сюда, два сюда.
(*повороты туловища вправо и влево*)
Повернись вокруг себя.
Раз присели, два привстали.
Сели, встали, сели, встали,
Словно ванькой-встанькой стали.
А потом пустились вскачь
(*бег по кругу*),
Будто мой упругий мяч.
Раз, два, раз, два
(*упражнение на восстановление дыхания*).
Вот и кончилась игра.

Козонька рогатая,
Козонька бодатая.
(*приставляем «рожки» к голове*)
Убежала за плетень,
Проплясала целый день.
(*весело танцуем*)

Ножками коза топ-топ!
(топаем ножками)
Рожками коза хлоп — хлоп!
(хлопаем в ладоши над головой)

Мы отважные пилоты,
Это наши самолёты —
Два крыла *(махнуть ручками)*,
Одна кабина *(качнуть головой)*,
Сзади мощная турбина *(качнуть попой)*,
Разбежались и взлетели —
Полетели, полетели.
Там внизу остался дом —
Мы махнём ему крылом!
Выше облака и тучи,
Выше-выше, круче-круче
По воздушным ямкам *(ныряем по воздуху)*,
Пристегните лямки!

Хомка-хомка-хомячок *(надуваем щёки)*,
Полосатенький бочок
(делать движения по тексту).
Хомка рано встаёт, щёчки моет, ушки трёт
Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку,
Раз, два, три, четыре, пять,
Хомка сильным хочет стать.

Наши уточки с утра —
Кря-кря-кря! Кря-кря-кря!
(ручки назад — изображаем уточек)
Наши гуси у пруда —
Га-га-га! Га-га-га!
(ручки на поясе, поворачиваем корпус то вправо, то влево)
Наши гуленьки вверху —
Гру-гру-гру, гру-гру-гру!
(машем ручками, как крыльями)
Наши курочки в окно —
Ко-ко-ко! Ко-ко-ко!
(ручки сгибаем в локтях, то прижимаем их к себе, то отводим)

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает –
Мышцы шеи разминает.
Делает старательно каждое движенье,
Очень ему нравится это упражнение.
Полосатенький енот
Изображает вертолёт:
Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.
Серый волк немного сонный,
Выполняет он наклоны:
«Ты, волчишка, не ленись!
Вправо, влево наклонись,
А потом вперёд, назад,
Получишь бодрости заряд!
Медвежонок приседает,
От пола пятки отрывает,
Спинку держит прямо-прямо!
Так учила его мама.
Ну а белки, словно мячики
Дружно прыгают и скачут!

Мы в ладоши хлопать любим,
И хлопаем всегда (2 раза).
Да-да, да-да, и хлопаем всегда!
Мы ногами топать любим,
И топаем всегда (2 раза).
Да-да, да-да, и топаем всегда!
Мы кружиться очень любим,
И кружимся всегда (2 раза).
Да-да, да-да, и кружимся всегда!

Рано утром на полянке
Так резвились обезьянки:
Правой ножкой топ, топ
Левой ножкой топ, топ!
Ручки вверх, вверх, вверх!!!
Кто поднимет выше всех???

Заинька, попляши,
Серенький, попляши!
Вот так, вот сяк попляши!
(весело танцуем)
Заинька, подбодрись,
Серенький, подбодрись!
Вот так, вот сяк подбодрись!
(танцуем, ручки на поясе)
Заинька, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, вот сяк топни ножкой.
(топаем то левой, то правой ножкой)
Заинька, повернись,
Серенький, повернись!
Вот так, вот сяк повернись!
Заинька, походи,
Серенький, походи!
Вот так, вот сяк походи!
Заинька, поклонись,
Серенький, поклонись!
Вот так, вот сяк поклонись!

Мы ручками похлопаем – хлоп-хлоп-хлоп,
Мы ножками потопаем – топ-топ-топ,
Мы руки все подняли
И дружно опустили.
И сели все в волшебный самолёт.
(руки, согнутые в локтях, перед грудью)
Завели мотор – ж- ж- ж, ж-ж-ж-ж-ж-ж
(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп).
Самолёт летит, а мотор гудит – У-у-у, у-у-у
(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),
Полетели...

Комары и мошки,
Тоненькие ножки
Пляшут по дорожке.
(приплясываем, держа ручки на поясе)
Ножками топ-топ! *(топаем ножками)*
Ручками хлоп-хлоп! *(хлопаем ручками)*
Близко ночь – улетели прочь!
(машем ручками, как крыльями)

На поляне два жука
Танцевали гопака (*танцуем, ручки на поясе*):
Правой ножкой – топ, топ (*топаем правой ножкой*)!
Левой ножкой – топ, топ (*топаем левой ножкой*)!
Ручки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
(*встаём на носочки, тянемся вверх*)

Тень-тень-потетень,
Села кошка под плетень
(*сидим на корточках*).
Налетели воробьи
(*машем ручками, как крыльями*).
Хлопни им в ладошки
(*хлопаем в ладошки*).
Улетайте, воробьи,
Берегитесь кошки.
(*грозим пальчиком*)

Хлоп! Раз, еще раз,
Мы похлопаем сейчас.
А потом скорей-скорей,
Хлопай-хлопай веселей!
Пальчик о пальчик – тук да тук,
Хлопай, хлопай, хлопай!
Пальчик о пальчик – тук да тук,
Топай, топай, топай!

Покажи-ка мне ладошки
И похлопай ты немножко:
Хлоп- хлоп- хлоп,
Хлоп- хлоп- хлоп.
На меня теперь смотри (*сделать любое движение*),
Точно всё ты повтори.
Раз-два-три,
раз-два-три.
А теперь покажем ножки,
И потопаем немножко.
Топ-топ-топ,
Топ-топ-топ.
Покажи мне ручки, ножки,
Ими поиграй немножко

(произвольные движения руками и ногами),
Раз-два-три, раз-два-три.