Развитие двигательной сферы ребенка

Трудно переоценить роль движений, которую они играют в повседневной жизни человека и особенно в развитии детей. Как раз посредством движений ребенок уже с самого раннего возраста начинает познавать окружающий его мир, взаимодействует с ним, выражает свое отношение к нему. Движения входят составным компонентом в различные виды человеческой деятельности, являются внешним выразителем и характеристикой поведения человека. **Двигательные возможности** могут достигать высокого уровня совершенства: человеку доступны такие тонкие и точные движения (двигательные действия), как письмо, рисование, игра на музыкальных инструментах и многое другое.

От состояния двигательной сферы и соответственно возможностей в овладении теми или иными движениями, моторными актами, двигательной деятельностью в целом очень многое зависит в жизни человека: от развития жизненно необходимых способов передвижения (лазанье, ходьба, бег и др.) и формирования элементарных навыков самообслуживания в **раннем и дошкольном детстве** до овладения учебно-трудовой деятельностью в **школьном возрасте** и, наконец, выбора в будущем желаемой профессии, требующей высокого уровня **координации движений**.

Упражнения по развитию двигательной сферы ребенка нужно проводить под счет или под музыку.

Вот несколько простых упражнений:

1. Стоять попеременно то на одной, то на другой ноге, постепенно увеличивая время. Стараться добиться удержания ребенком заданной позы: он не должен сходить с места и касаться пола другой ногой.
2. Три раза подпрыгнуть сначала на одной ноге, потом на другой без резкого балансирования при этом всего тела
3. Присесть на корточки и затем встать во весь рост, не сходя при этом с места. Повторить три раза
4. На счет «раз» подняться на носочки, на счет «два» встать на полную стопу, не сходя при этом с места. Начав с трех повторений, постепенно увеличивать их число.
5. Наклонить туловище вперед и вниз и затем вновь принять вертикальное положение, оставаясь при этом на определенном месте.
6. Ходьба под счет (под хлопки) со строгим соблюдением ритма (нога ставится на пол именно в момент хлопка).
7. На счет «раз» руки поднять перед собой до уровня плеч, сделав при этом вдох. На счет «два» на плавном выдохе опустить руки вниз. Следить за тем, чтобы движения рук были синхронными, то есть чтобы одна рука «не обгоняла другую»

8. На счет «раз» руки поднять через стороны до уровня плеч, сделав при этом вдох. На счет «два» на выдохе спокойно опустить их вниз, следя за синхронностью движений рук.
9. На счет «раз» руки на вдохе поднять через стороны вверх, соединив ладони над головой. Затем на спокойном выдохе медленно, плавно и синхронно опустить их вниз.
10. Медленное круговое вращение головой сначала в одну сторону, затем в противоположную, стоя при этом на одном месте. Начав с двух – трех вращений, количество их можно постепенно увеличить до семи, добавляя по одному и следя за состоянием ребенка.

Все предложенные упражнения на развитие двигательной сферы выполняются по подражанию и с необходимыми пояснениями, сложность упражнений нарастает очень постепенно, и проводятся они в течение длительного времени – до достижения положительного результата.