



РОЗВИВАЄМО ГРУБУ МОТОРИКУ В ДОШКІЛЬНЯТ

Підготувала Марина Пристінська

РОЗВИВАЄМО ГРУБУ МОТОРИКУ В ДОШКІЛЬНЯТ

Розвиток грубої моторики — це процес набуття навичок контролю за рухами великих м'язів тіла, які визначають не тільки гарне самопочуття, відмінне здоров'я, точність дрібніших рухів, а й когнітивний розвиток дітей, їхній психічний стан і взаємодію з іншими людьми. На різних етапах перед дітьми постають нові завдання, і дорослі здатні допомогти їх розв'язувати весело й безпечно. Радійте руху разом з дітьми!

Груба моторика — це рухи, що задіюють великі м'язи тіла: рук, ніг, тулуба. Для дітей дошкільного віку її розвиток є надзвичайно важливим завданням, адже рухові навички не лише забезпечують фізичний розвиток, а й формують основу для успішного навчання та соціальної взаємодії.

ЧОМУ ВАЖЛИВО РОЗВИВАТИ ГРУБУ МОТОРИКУ?

Груба моторика впливає на:

- ◆ **фізичне здоров'я** (зміцнення м'язів, кісток та серцево-судинної системи);
- ◆ **розвиток тонкої моторики** (координація великих рухів визначає точність дрібніших);
- ◆ **когнітивний розвиток** (завдяки рухам діти краще відчують своє тіло, простір і предмети навколо — це основа для розвитку просторової уяви, важливої для вивчення предметів математичного спрямування);
- ◆ **емоційне благополуччя** (фізична активність допомагає долати стрес і формує позитивне ставлення до власних спроможностей);
- ◆ **соціальні навички** (ігри та активності з однолітками допомагають дітям навчитися співпраці, регулювати себе та взаємодіяти з іншими).

ЕТАПИ РОЗВИТКУ ГРУБОЇ МОТОРИКИ В ДІТЕЙ ВІКОМ ВІД 0 ДО 6 РОКІВ

У ранньому віці діти проходять важливі етапи розвитку моторики, які закладають основу для подальшого фізичного, емоційного та когнітивного благополуччя.



0–1 рік: контроль тіла як фундамент для подальшого розвитку

Малюк засвоює базові рухи, навчається їх координувати та зміцнює м'язи тіла.

Рухи новонароджених контролюються примітивними рефлексамі. Поступово дитина навчається контролювати ці рухи, примітивні рефлекс «засинають», а на зміну їм приходять постуральні реакції, які залишаються на все життя, відповідаючи за виконання всіх важливих для людини дій.

Що допомагає дитині розвивати грубу моторику в перший рік життя?

Багато простору для рухів, коли дитина не спить. Найкраще, щоб періоди неспання дитина проводила на підлозі, на достатньо твердій і рівній поверхні, без обмеження жодних рухів.

Обійми й дотики дорослих, активна взаємодія і спілкування з ними, жива міміка, сповнені любові інтонації. Погойдування, носіння на руках, масажування покращують тонус м'язів у дитини.

Розвивальний простір і можливість тренуватися самостійно: дотягнутися (доповзти) до іграшки, багато разів кинути її на підлогу, взяти до рота тощо.



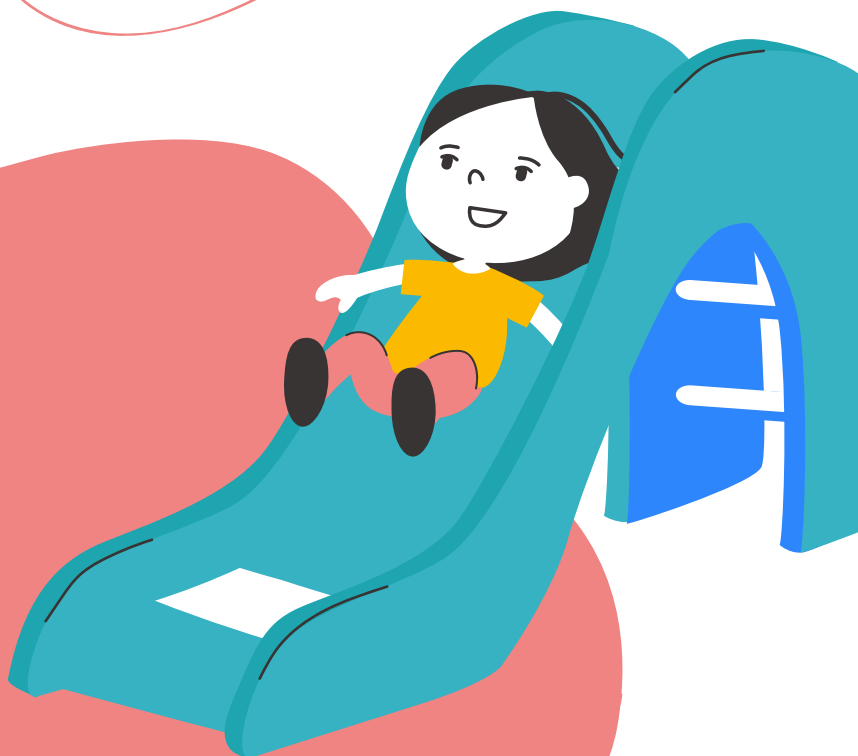


1–3 роки: розвиток координації та впевненості в рухах

Після першого року життя діти продовжують активно вдосконалювати свої рухові навички. Вони набувають впевненості в ходьбі, вчаться бігати, стрибати, кататися на біговелі, велосипеді тощо.

Як стимулювати розвиток грубої моторики в дітей цього віку?

- ◆ **Створіть безпечне середовище для дитини.** Забезпечте простір для руху вдома та на вулиці.
- ◆ **Заохочуйте дитину рухатися.**
- ◆ **Організуйте активні ігри.** Використовуйте м'ячі різного розміру, кошики й інші цілі для влучання, тунелі для лазіння, ігри, у яких треба бігати і стрибати, плавання, катання на самокаті, біговелі, велосипеді, машини та візочки для штовхання тощо.
- ◆ **Проводьте разом час надворі.** Прогулянки, ігри на майданчику, лазіння по дитячих конструкціях сприяють розвитку координації.





3–6 років: удосконалення навичок, розвиток координації, точних рухів та тонкої моторики

У віці **3–4 роки** діти вчаться стрибати, підстрибувати на одній нозі, ходити задом наперед, ловити великий м'яч двома руками.

У **4–5 років** вони вже можуть виконувати складніші завдання, наприклад, бігати з перешкодами, балансувати на вузьких поверхнях, штовхати або кидати м'яч.

5–6-річні діти стають більш упевненими у своїх рухах, освоюють стрибки зі скакалкою, швидкий біг, лазіння.

Але пам'ятайте:

кожна дитина розвивається у своєму темпі, тому важливо не порівнювати її з іншими, а заохочувати рухатися та підтримувати в засвоєнні нових навичок.



Практичні рекомендації щодо розвитку грубої моторики в дітей віком 3–6 років

СТВОРЮЙТЕ УМОВИ ДЛЯ РУХУ

- ◆ Організуйте простір для активних ігор, покладіть туди м'який килимок, гімнастичний м'яч, обруч або кілька подушок для лазіння.
- ◆ Гуляйте з дітьми на майданчиках, де є різноманітне обладнання, що спонукає до різних рухових активностей.

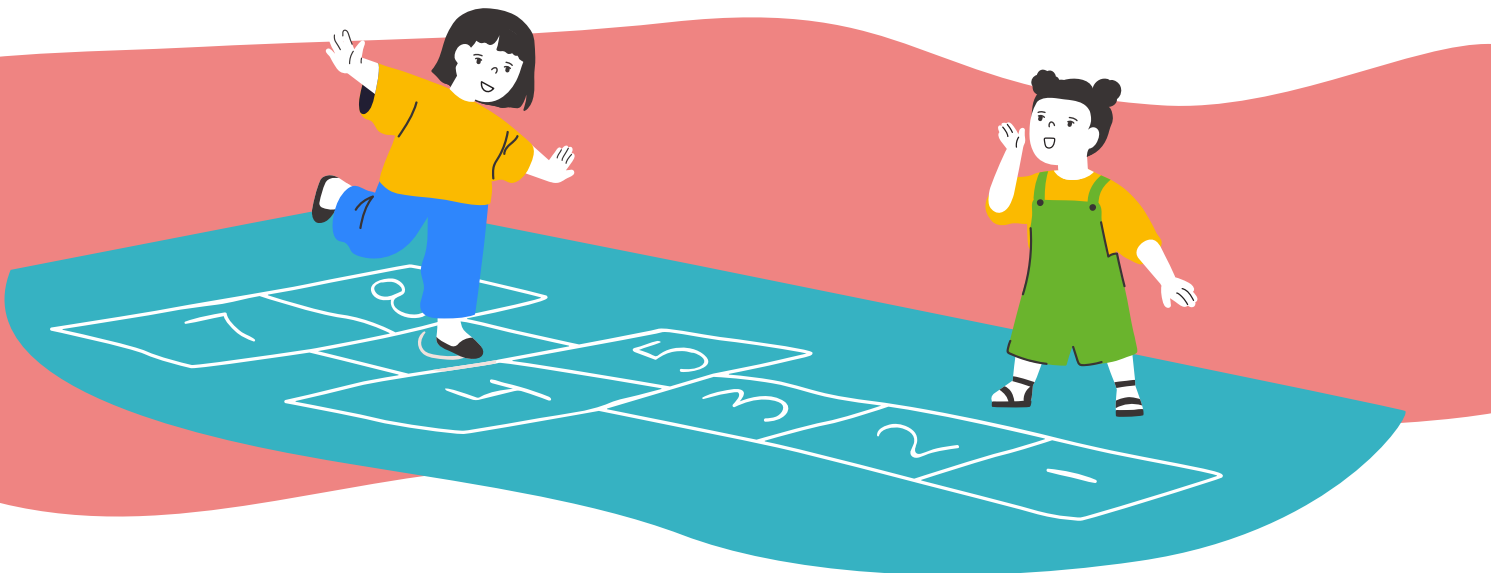
ОРГАНІЗОВУЙТЕ РУХЛИВІ ІГРИ

Діти люблять грати не лише з іншими дітьми. Веселі рухливі ігри з важливими для них дорослими покращують не лише моторику й стосунки, а й розвивають мозок дитини.

Пригадайте ігри, в які ви любили грати в дитинстві:

- ◆ **«Класики».** Малювання на асфальті і стрибки на одній нозі розвивають рівновагу та координацію.
- ◆ **«Злови м'яч».** Використовуйте різні за розміром м'ячі для кидання, ловіння або штовхання. Такі вправління сприяють розвитку координації рухів, балансу, спритності.
- ◆ **«Купа мала».** Вільні ігри, у яких діти й дорослі грайливо борюкаються, притискають одне одного, обминають, масажують, обіймаються, катаються по підлозі, дуже корисні для нормалізації м'язового тону дитини та розвитку усвідомлення відчуттів у тілі. У таких іграх важливо заздалегідь обговорити, що гра обов'язково припиняється, якщо хтось скаже: «Стоп!». Також важливо завчасно поговорити з дітьми про частини тіла, яких не можуть торкатися інші, визначити, що є особистими непорушними кордонами, та те, з ким дитина може грати в таку гру (батьки, брати / сестри тощо), а з ким — ні, тому що будуть порушуватися особисті кордони.

Навчіть дітей отримувати радість від руху. Рухайтесь разом, адже активність та позитивні емоції важливі і для дітей, і для дорослих.



ВИБИРАЙТЕСЯ РАЗОМ НА ПРИРОДУ

- ◆ Збирайте шишки, камінці, листя тощо (дитина тренує нахили, координацію, баланс та точні хапальні рухи).
- ◆ Спонукайте дитину лазити по невисоких деревах чи пагорбах (це зміцнює м'язи рук і ніг).
- ◆ Стрибайте разом у калюжах, ходіть по нерівному ґрунту (це стимулює розвиток рівноваги).



РОБІТЬ РАЗОМ РОЗМИНКИ ТА ЗАРЯДКУ

- ◆ Виконуйте присідання, стрибки, нахили.
- ◆ Балансуйте на одній нозі (наприклад, стійте, як чапля).
- ◆ Витягуйте руки вгору й повільно опускайте вниз тощо.

Хваліть дитину за зусилля. Навіть якщо рух не вийшов, підтримка додає впевненості.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (ВООЗ) ЩОДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ

ДІТИ ВІКОМ 3–4 РОКИ:

Щодня щонайменше 80 хвилин мають займатися різними видами фізичної діяльності різної інтенсивності, зокрема не менше ніж 60 хвилин помірної чи високої інтенсивності. Тобто що більше рухової активності, то краще.

Обмеження рухів має тривати не більше однієї години в кожному окремому випадку (візочок, автомобільне крісло, перебування у просторі, де мало можливостей для активного руху). Діти не повинні довго перебувати в сидячому положенні.

У цьому віці **активно розвивається регуляція положення тіла у просторі**. Цьому сприяють:

- ◆ Іграшки, на яких треба пересуватися, відштовхуючись руками, ногами, крутячи педалі.
- ◆ Ігри на підлозі з кубиками, коробками, ляльками, дзиґою, потягом.
- ◆ Ігри на майданчику, де є гірки, драбинки-сходи, каруселі, гойдалки.
- ◆ Рухи під музику.
- ◆ Ліплення та творчість (пластилін, тісто, пісок, гра з водою, малювання фарбами, випікання печива)



ДІТИ ВІКОМ 5–7 РОКІВ:

Щодня повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірного до високого рівня інтенсивності. Понад 60 хвилин фізичної активності дають додаткову користь для здоров'я.

Більшість щоденної фізичної активності повинна бути аеробною (вправи, що «потребують кисню» (серцево-судинні або кардіо-): ходьба, біг, плавання, катання на велосипеді, роликах тощо).

Активність високої інтенсивності має бути мінімум три рази на тиждень, зокрема й та, що зміцнює м'язи та кістки.

У цьому віці в дітей **активно вибудовується взаємозв'язок між півкулями головного мозку**. Вправи, які цьому сприяють:

- ◆ Активні ігри для розвитку вміння орієнтуватися у просторі (тягнутися вгору, нахилитися вниз, торкнутися рукою протилежної ноги, лазити по драбині, канату, підніматися сходам, з'їжджати з гірки, пересуватися тунелем, рухатися смугою перешкод тощо).
- ◆ Стрибки на батуті, через скакалку, гра з м'ячами різного розміру, використання великих балансирів, двоколісного велосипеда, роликів, лижів тощо.



Деякі рухові навички потребують часу для засвоєння. Тому будьте терплячими. Показуйте приклад — діти із задоволенням повторюють за дорослими.

Звертайте увагу на безпеку. Стежте, щоб дитина мала достатньо місця для руху, а поверхня була безпечною.



для кожної дитини

