**Как развивать общую моторику**

На примере простых упражнений на развитие общей моторики - движений рук и ног, поворотов головы, наклонов туловища можно научить малыша выслушивать и запоминать задания, а затем и выполнять их. На этом этапе общения ребенку очень важна помощь взрослого. Взрослый должен сначала:

- показать малышу определенные движения;
- затем объяснить, как их лучше выполнить;
- сделать их вместе с малышом;
- и только после этого предложить ребенку сделать их самому.

Важно, чтобы вы набрались терпения и не сердились на малыша, если у него что-нибудь не получается. Если вам предлагают прочитать что-нибудь на иностранном языке, а у вас это плохо получается, или съехать с горы на горных лыжах, на которых вы не умеете стоять, вы всегда сможете объяснить, что после тренировки у вас все получится лучше. Так и вашему ребенку обязательно нужно время, чтобы он научился правильно двигаться и правильно говорить.

Ежедневно повторяйте названия действий и движений, которые совершает ребенок. Начинайте с простых инструкций (вы можете начать заниматься уже с двухлетним малышом):

- Иди в ванну.
- Зажги свет.
- Подойди к раковине.
- Открой кран.
- Возьми мыло.
- Намыль руки.
- Вымой руки под краном. Закрой кран. Возьми полотенце. Вытри руки. Загаси свет и выйди из ванны. А теперь подойди ко мне, и я дам тебе яблоко.

При развитии общей моторики очень полезны для ребенка упражнения, в которые вовлечены руки. Эти упражнения можно начинать делать с полуторалетнего возраста ребенка.

Рекомендуемые упражнения:

- руки в стороны;
- вперед;
- вверх;
- руки в стороны, затем уронить их как "веревочки".

Можно предложить малышу поиграть вместе с вами:

1. **"Дерево на ветру"** - раскачивается с поднятыми руками.

2. **"Балерина"** - упражнение выполняется стоя. Широкий взмах руками, разведенными в стороны. Подняться на носочки и взмахнуть кистями рук. Обязательно сначала сами покажите, как правильно выполнить это упражнение.

3. **"Маятник"** - опустить руки вниз перед собой и затем раскачиваться всем телом.

Дети в возрасте 2,5-3 лет могут изображать то, что видят дома. Например "бытовые сценки": "стираем", "подметаем пол", "варим кашу". Но эти движения должны осуществляться без употребления предметов, только с помощью жестов. Можно предложить малышу понаблюдать за домашними животными и повторить их движения. Как ходит ежик, как потягивается кошечка. Такое подражание позволит развить точность и выразительность движений, пластичность и грацию.

Игры в мяч - одни из самых древних. В мяч любят играть даже самые маленькие дети. Малыш, еще не умея как следует ходить, ползет и катит мяч перед собой. После года он учится подбрасывать и удерживать мяч. Перекидывая мяч друг другу, начните сначала с близкого расстояния и постепенно его увеличивайте.

Можно предложить ребенку игры с кубиками: собрать и разобрать какие-либо предметы из кубиков - домик, паровозик.

Если сопровождать движения стихотворением, то игра станет более эмоциональной.

Выше ножки!
Топ, топ.
Веселее!
Гоп, гоп!

**Утка**

На своих коротких ножках
Ходит утка по дорожке.
Вперевалочку похаживает,
Куцым хвостиком помахивает.

Утка плавать мастерица,
Доберется до водицы,
Ловко лапками гребет,
По воде легко плывет!
 **Упражнения для развития тонкой моторики**

У ребенка необходимо развивать общую моторику рук и моторику пальцев. Умение свободно и непринужденно пользоваться движениями рук - начальный этап, предшествующий развитию тонкой моторики.

**Гимнастика для пальчиков (после 1 года):**

1. Посчитать пальчики. Выпрямлять пальчики по одному и считать их. С момента рождения рекомендуется слегка отводить их и массировать поглаживающими движениями.

2. Ладони на столе. Ребенок сидит за столом. Руки лежат на столе ладошками вверх. На счет "раз" - пальцы врозь, "два" - вместе.

3. "Пальчики здороваются". Малыш сидит, руки перед собой. На счет "раз" - соединяются большие пальцы обеих рук, "два" - указательные пальцы, "три" - средние, "четыре" - безымянные, "пять" - мизинцы.

4. "Человечек". Сидя за столом - изображать человечка. Сначала бегают указательный и средний пальцы правой руки по столу, затем - левой руки.

5. "Наперегонки". Обе руки выполняют предыдущее движение одновременно.

6. "Коза". Вытянув указательный палец и мизинец одной, затем второй руки, изображаем козу.

7. "Козлята". Эти движения выполняются одновременно двумя руками.

8. "Очки". Изобразить очки, образовав 2 кружка из большого и указательного пальцев обеих рук. Соединить их.

9. "Зайчик". Вытянуть вверх указательный и средний пальцы, большой, безымянный и мизинец, соединить.

10. "Деревья". Поднять обе руки ладонями к себе - "деревья стоят", широко развести пальцы - "ветки раскинулись".

11. "Флажок". Большой палец вытянуть вверх, остальные соединить вместе.

12. "Гнездо". Соединить обе руки в виде гнезда, пальцы плотно сжать.

13. "Корни растения". Прижать руки тыльной стороной друг к другу, опустить пальцы вниз.

14. "Солнечные лучи". Скрестить пальцы, поднять руки вверх, расставить пальцы.

15. "Паук". Согнуть пальцы и медленно передвигаться по столу.

16. "Стол". Правую руку согнуть в кулак, на нее сверху положить левую руку.

17. "Ворота". Соединить кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук, большие пальцы поднять вверх и согнуть внутрь.

18. "Мост". Поднять руки вверх ладонями друг к другу, расположить пальцы горизонтально, соединив кончики среднего и безымянного пальцев обеих рук. (Упражнение сложное для ребенка, поэтому покажите ему несколько раз, как правильно его выполнить!)

19. "Ромашка". Соединить обе руки и прямые пальцы развести в стороны.

20. "Ежик". Ладони соединить, прямые пальцы выставить вверх (колючки у ежика).

21. "Бочонок с водой". Слегка согнуть пальцы левой руки в кулак и оставить сверху отверстие.

Выполнение этих упражнений требует от вашего ребенка усидчивости, что не каждому ребенку доступно в младшем возрасте. Поэтому попробуйте обратить занятия в игру.

На основе длительных наблюдений за детьми специалисты рекомендуют давать малышам, начиная с 10-месячного возраста, возможность катать шарики из пластилина, давать рвать бумагу, давать перебирать деревянные бусы и пуговицы. С полутора лет - застегивать пуговицы, завязывать и развязывать узлы.

**Бусинки-горошки**

Покатаю я в руках
Бусинки, горошки
Станьте ловкими скорей,
Пальчики, ладошки.
( *В.И.Мирясова*)

**Игра с горошком**

Дома я одна скучала,
Горсть горошинок достала.
Прежде чем игру начать,
Надо пальчику сказать-
- Пальчик, пальчик, мой хороший,
Ты прижми к столу горошек,
Покрути и покатай
И другому передай.
*(В.И.Мирясова)*

Хорошую тренировку для пальчиков обеспечивают игры с пальчиками.

**Игры с пальчиками:**

**"Сорока-белобока"**

Сорока - белобока кашу варила, детей кормила
*(взрослый щекочет ладошку ребенка)*
Этому дала,
*(загибает мизинец ребенка)*
Этому дала,
*(загибает безымянный палец)*
Этому дала,
*(загибает средний палец)*
Этому дала,
*(загибает указательный палец)*
Этому не дала -
*(вертит большой палец)*
Ты сын мал,
Круп не брал,
По воду не ходил
Тебе каши не дадим!
(щекочет ребенка)

**"По грибы"** - малыш поочередно сгибает пальцы, начиная с мизинца.

Раз, два, три, четыре, пять.
*{маленькому ребенку помогает взрослый, держа перед собой левую руку малыша ладонью к себе)*
Мы идем грибы искать:
Этот пальчик в лес пошел,
*(загибает мизинец)*
Этот пальчик гриб нашел,
*(загибает безымянный палец)*
Этот пальчик чистить стал,
*(загибает указательный пальчик)*
Этот пальчик все съел,
От того и потолстел.
*(загибаем большой пальчик и щекочим ладошку)*

**"Пальчики"** - это более сложная игра, так как дети должны проделывать движения самостоятельно.

Этот пальчик хочет спать,
*(дети поднимают левую руку ладонью к себе, правой рукой берут мизинец левой руки и загибают его после слов "хочет спать")*
Этот пальчик лег в кровать,
*(то же с безымянным пальчиком)*
Этот пальчик чуть вздремнул,
*(со средним пальцем)*
Этот пальчик уж заснул.
*(с указательным пальцем)*
Этот крепко, крепко спит.
*(большой палец)*
Тише! Тише, не шумите!
Солнце красное взойдет,
Утро ясное придет,
*{поднимают левую руку и распрямляют пальцы на слове "вставать")*
Будут птички щебетать,
Будут пальчики вставать!

**"Прятки"** - направлена на сжимание и разжимание пальцев рук.

В прятки пальчики играли
И головки убирали.
Вот так, вот так.
И головки убирали.

**"Сороконожки"**

Две сороконожки
Бежали по дорожке,
*(пальчики бегут по столу, перебирая "ножками")*
Как друг друга повстречали,
*(руки встречаются и пальчиками трогают друг друга)*
Так друг друга обнимали,
Так друг друга целовали,
*(пальчики соединяются в замок и покачиваются)*
Еле-еле их разняли.
*(разъединяем руки и показываем ладони)*

**"Апельсин"** - малыш поочередно разжимает пальцы, сжатые в кулачок, начиная с мизинца.

Мы делим апельсин.
Апельсин всего один.
Эта долька для кота,
Эта долька для ежа,
Эта долька для бобра,
Эта долька для чижа,
Ну а волку - кожура.

**"Ну-ка, братцы, за работу!"** - Ребенок разжимает пальцы на одной руке, поочередно постукивая по ним указательным пальцем другой руки.

Ну-ка, братцы, за работу!
Покажи свою охоту.
Большому - дрова рубить,
Печи все - тебе топить.
А тебе - воду носить.
А тебе - обед варить.
А малышке - песни петь,
Песни петь, да плясать,
Родных братьев забавлять.

**"Улитка"**

Кто так медленно ползет,
Дом свой на себе несет.
*(одна ладошка накрывает другую - улитка ползет)*
Проползет еще немножко,
Высунет и спрячет рожки.
*(указательный и средний пальцы высовываются из-под ладошки)*
По листу, по ветке гибкой
Медленно ползет улитка.
*(улитка ползет с высунутыми рожками)*

**"Мячик"**

Эта ручка - правая, эта ручка - левая,
Я на мячик нажимаю и зарядку делаю.
Будет сильной правая,
Будет сильной левая,
Раз, два, три, раз, два, три,
Я играю, посмотри!

**"Шажки"**

Раз - кружок, два - кружок.
Раз - шажок, два - шажок.
Наши пальчики шагают,
На кружочки наступают.
*(поочередно нажимают каждым пальцем на соответствующий кружок)*
Раз, два, три, четыре, пять,
Ходят пальчики опять.
От мизинца - до большого,
А потом к мизинцу - снова,
Раз, два, три, четыре, пять,
Пальцы будут отдыхать!

**"Птичка"**

Птичка крылышки сложила,
Птичка перышки помыла,
Птичка клювом повела,
*(выпрямленными и соединенными мизинцами изобразить клюв)*
Птичка зернышко нашла,
*(соединенные мизинцы стучат по столу)*
Птичка песенку запела,
Птичка крылышки раскрыла -
*(кисти рук скрещены, шевелятся - "машет крыльями")*
Полетела, полетела!

Совмещая занятия с игрой, вы сможете заинтересовать своего ребенка, и тогда он сам с удовольствием будет ожидать занятий.

Дополнительные игры и упражнения для развития общей и тонкой моторики у детей можно найти в следующих разделах:

- [Развивающие методики: моторика](http://adalin.mospsy.ru/l_01_11.shtml)
- [Развивающие методики: письмо](http://adalin.mospsy.ru/l_01_09.shtml)

**Помощь в развитии речевого аппарата ребенка**
Другим важным занятием, которое необходимо проводить с детьми, отстающими в речевом развитии, является гимнастика для развития речевого аппарата.

**Гимнастика для развития речевого аппарата:**

Эту гимнастику можно проводить с малышами от 1 года.

Выберите удобное время для занятий, например после прогулки и кормления малыша. Постарайтесь проводить занятия в одно и то же время. Чтобы ребенок мог настроиться на занятия, постарайтесь выделить для этого специальное место или помещение.

1. Сложить губы трубочкой и подуть слабо (как тихий ветерок), затем - сильно (сильный ветер).

2. Улыбнуться, показав зубы.

3. Высунуть язык и повернуть его вправо и влево.

4. Провести кончиком языка по твердому нёбу от мягкого нёба до зубов и обратно.

5. Поцокать языком, как лошадка (лошадка едет медленно по грязной дороге, ее копыта застревают, потом дорога стала лучше, лошадка поскакала быстрее).

6. Надуть воздушный шарик (надуваем щеки) и, сделав губы трубочкой, резко выпускаем воздух (шарик сдулся).

7. Провести языком (по возможности широким и расслабленным) по верхней губе, стараясь достать как можно выше. Попытайтесь дотянуться языком до носа.

**Стихи для произношения сложных звуков:**

На сосне сидит сова,
Под сосной сидит лиса.
На сосне сова осталась.
Под сосной лисы не стало.
Вот со звуком **"с"** считалка:
**Сани, сок, сова, скакалка,**
Выходи на слово **стук,**
Назови в нем первый звук!

Назову слова я быстро,
Вы произносите чисто:
**Сахар, сад, салат, сапог.**
Назовите первый слог!
Быстро, чисто называй:
**Сало, сам, салют, сарай,**
**Сайка, санки, сажа,** снова
Повтори все слово в слово.
Поезд катится по рельсам,
Поезд быстро мчится к лесу,

**Остановка, сосны, лес,**
Выходи на букву **"С"**!
Слушай и запоминай,
И красиво называй
Все слова со слогом **"са"**:
**Полоса, коса, оса,**
Все слова со слогом **"со"**:
**Соня, сода, колесо,**
Все слова со слогом **"сы"**:
**Косы, бусы и весы!**
*(Ребенок взмахом или ударом руки должен отмечать ударный слог.)*