**Шесть активностей для развития крупной моторики**

***Развитие крупной моторики полезно всем детям без исключения. Я предлагаю вам внедрить в повседневную жизнь все 6 видов активной физической деятельности.***

Однако стоит приготовиться, что некоторые из них будут не просто лёгким развлечением, а настоящим вызовом чувству равновесия, координации, силе мышц и проприоцептивной чувствительности, а также коммуникативным способностям и даже воображению. Итак, приступаем!

**1. Маршировка**

Внедряйте разнообразные базовые задания на имитацию:

* Сделай шаг – вперёд, назад, в бок
* Топни – одной ногой, другой
* Поочерёдно топай обеими ногами — с усилием
* Быстро шагай на месте – руки свободно, руки на пояс.

**2. Прыжки на батуте**

Понятное дело, батут не всегда доступен в домашних условиях. Найдите игровой центр, где они в широком ассортименте. Или посещайте сенсорную комнату.

**Ряд возможных заменителей для батута:**

* Замените батут прыжками на фитнес-мяче, зажав его ногами к дивану и держа ребёнка за руки
* Купите домой резиновую полусферу для фитнеса
* На даче отведите для прыжков стопку матрасов или старый диван

Ищите варианты! Потому что данный вид активности крайне полезен для детей с РАС, особенно невербальных или с дополнительным моторным компонентом в речевой задержке.

Что особенно полезно в таких прыжках – это их **успокаивающий и фокусирующий эффект**. Давно известно, что перед любыми занятиями за столом (АВА-тренер, дефектолог, изучение книг, карточек или мелкомоторные игры) стоит 10-15 минут позаниматься активностью на балансировку, и ребёнок покажет новые вершины сосредоточенности.

**3. Игры в мяч**

Безукоризненный снаряд для движения – самый обычный мяч. Он дёшево стоит, легко носится с собой на прогулки, может быть использован дома и дарит нам в помощь множество вариантов для целенаправленных манипуляций руками и ногами.

1. Сначала научите ребёнка катить мяч к вам и отслеживать ваше обратное движение.
2. Затем покажите, как бросать мяч разными способами: вперёд снизу вверх, подняв руки на уровень плеч, замахиваясь из-за головы.
3. Добейтесь, чтобы ребёнок ловил мяч двумя руками и не боялся, когда вы бросаете мяч в ответ. Всё это станет вехами большого пути в освоении бесценного инструмента игры.
4. Усложняйте задачи постепенно. Забросить мяч в крупную коробку — в мелкую коробку — в кольцо на уровне глаз — в кольцо повыше и ловить внизу, как в настоящем баскетболе.
5. Предложите бросать одновременно два мяча одного размера, разного размера.
6. Поднимать по 2 и 3 мяча, удерживая их соприкосновением между собой.

Заметьте и то, что именно с мячом вы можете играть **во множество игр, наполненных коммуникацией и совместным вниманием**. Катайте, разбивая кегли, бросайте в цель, ловите от стены, прячьте и находите, а также заталкивайте мяч под крупную мебель и выуживайте его — ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ (!)

**4. Велосипеды**

Развитие мышц нижней части тела и чувства равновесия и координации – главные эффекты от катания на велосипедах.

**5. Полоса препятствий с произвольными заданиями**

Вам необязательно искать безукоризненную площадку — с множеством продуманных снарядов. **Создавайте полосу препятствия не только физически, но и интеллектуально.**

Вот пример весьма сложной полосы препятствий, для которой нужен минимум инструментов и приспособлений:

1. Предложите ребёнку имитацию разной ходьбы: как уточка на корточках, как краб, перебирая руками и ногами, в стиле лягушки – отрывочными прыжками.
2. Возьмите на прогулку скакалку, выложите ею линию и ступайте по линии «ёлочкой», как ходят балерины.
3. В завершении поднимитесь на лестницу, скатитесь по горке и сделайте пару прыжков через нарисованные мелом линии.
	1. **Имитация движений животных, транспорта и людей**

Предлагайте малышу притворяться:

* Самолётом, летящим спокойно и высоко
* Птицей, парящей в чистом небе
* Газующим с места в карьер мотоциклом
* Морем, которое размеренно бьёт волнами о берег
* Пожарником, который одевается на скорость при вызове на пожар.

Да кем угодно! – в зависимости от возраста и интересов ребёнка. **Главное – для начала отталкивайтесь от имитации. Для этого самостоятельно определите из раза в раз единообразные (!) движения, которые вы покажете ребёнку.**

**Главные факторы успеха для успешного развития крупной моторики с помощью предложенных методов просты:**

* Составьте план занятий
* Сначала внедряйте не более 1-гонового вида деятельности за неделю
* Отслеживайте прогресс
* Подключайте игровые элементы
* Приглашайте к игре других детей
* По мере освоения снарядов ищите новые более сложные варианты, например, скалодром вместо шведской стенки, велобег взамен велосипеда.

**Желаю вам здоровья!!!**