**Влияние общей моторики на речевое развитие ребенка**

Чем выше двигательная активность ребенка, тем лучше он развивается. Уровень развития движения влияет на физическое и психическое развитие ребенка. Поэтому так важно уделять внимание развитию общей и мелкой моторики малыша, начиная с самого раннего детства.

Раннее детство — время формирования многих полезных умений и навыков, которые используются в течение всей жизни. Навык формируется путем повторения движения или серии движений в определенном порядке, с целью оттачивания их точности и силы, а также их автоматизации.

Условно двигательные умения и навыки можно разделить на две группы:

· **движения и действия, совершаемые всем телом**: умение ходить и бегать, спускаться и подниматься по ступенькам, лазать по лестнице, канату, кататься на роликах, коньках, велосипеде, плавать, кувыркаться, лазать по деревьям и упражняться на турниках, играть с мячом и др.;

· **движения и действия, совершаемые руками**: умение использовать различные инструменты — нож, ложку и вилку, ножницы, иголку, молоток, отвертку и плоскогубцы, умение шить и вязать, завязывать шнурки и застегивать пуговицы, стирать, печатать, готовить еду, гладить и складывать одежду и др.

Обе группы навыков невероятно важны в жизни любого человека. Общие двигательные навыки (движения всего тела) формируют моторную ловкость, быстроту, выносливость, помогают лучше реагировать на изменения условий окружающей жизни. Навыки ручных действий весьма полезны (умение резать, шить и пр.), а часто просто необходимы в жизни современного человека (умение писать). Более сложные навыки являются частью профессии (многие специальности подразумевают использование специфических инструментов и особых умений).

Большинство навыков (за исключением профессиональных) формируются в детстве, а затем используются каждым из нас на протяжении жизни. Мы даже перестаем замечать их, потому что они выполняются автоматически, мы воспринимаем эти умения как должное.

Каков же **физиологический механизм формирования двигательных навыков**? При формировании навыков и умений в коре головного мозга формируются новые связи между нейронами. При многократном повторении определенного действия или серии действий эти связи становятся устойчивыми. Поэтому в дальнейшем, когда мы пользуемся навыком, нервные сигналы между нейронами мозга движутся «по накатанной колее», что значительно ускоряет и упрощает процесс выполнения привычного действия. Кроме того, развитие многих умений — шить, вязать, делать поделки из различных материалов — учат планировать действия, искать оптимальный путь выполнения практической задачи, находить и исправлять ошибки, что в значительной степени влияет на развитие мышления ребенка.

Время формирования используемых в повседневной жизни двигательных навыков — раннее, дошкольное и младшее школьное детство. Психологи называют этот возраст «чувствительным» к формированию определенных знаний, умений, навыков. Именно в этот период развития ребенка мозг гибок и пластичен, формирование навыков происходит наиболее быстро и просто. Чем старше становится человек, тем труднее и дольше формируются новые навыки. Например, попробуйте научить плавать или ездить на велосипеде взрослого. Это весьма непросто.

В наше время почему-то мало говорят о важности формирования умений и навыков у малышей. Упор делается на знания — модно уже в раннем возрасте развивать логическое мышление, учить читать, заниматься иностранными языками. А умение пользоваться ложкой, мыть посуду, ухаживать за собой и другие навыки, так необходимые в быту и в жизни, воспринимаются как нечто простое, само собой разумеющееся. Однако эти навыки невероятно важны для всей последующей жизни, и, несмотря на то, что обычно в детстве они формируются легко и быстро, часто необходимо уделить особое внимание их развитию. В противном случае родители могут вдруг обнаружить, что их подросший ребенок, который рано научился читать и решать задачки, не умеет перелезть через забор, играть в футбол, аккуратно сложить свою одежду или приготовить себе бутерброд. Неужели кому-то хочется, чтобы ребенок был беспомощен в быту и повседневной жизни? И правомерно ли в угоду модным течениям лишать ребенка многих детских забав, которые могут показаться пустым времяпрепровождением, — бегать по улице, лазать по деревьям, играть в подвижные игры с детьми во дворе?

Мы советуем обращать больше внимания на развитие умений и навыков (особенно ручных действий) уже в раннем возрасте. Это не только укрепит руки малыша, сделает их более гибкими и умелыми, но и окажет благотворное влияние на развитие речи, мышления, поможет стать более самостоятельным и уверенным в себе. Такую работу надо продолжать в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Про мелкую **моторику и речь** мы слышим очень часто, а про общую (***крупную***) **моторику** многие родители забывают. Не понимают, как общая **моторика может повлиять на речь**. Но **взаимосвязь** общефизического и речевого развития — прямая и неразрывная.

Крупная моторика — это осуществление движений крупными мышцами тела.

Крупная моторика, является базовой основой всех наших полноценных движений, в том числе основой движений органов артикуляции ( губы, язык, челюсти, нёбо).

Речедвигательная зона в мозге расположена рядом с двигательной зоной и их практически не отделить. Нейрофизиологи пришли к выводу, что ребенок, который хорошо развит в физическом отношении, так же хорошо будет развит и в речевом отношении, чего не скажешь про его менее подвижных сверстников. Любые задержки физического характера неизбежно приведут к отставанию в речи. Хочу обратить ваше внимание, что еще 10-15 лет назад детские игры были более подвижны. Сейчас же акцент детских игр сместился к статичности: гаджеты, лего, другие **конструкторы**. Но для ребенка первично — движение! Именно через движение он познает мир, а, значит, развивается, учиться мыслить и говорить.

Наша задача, как педагогов, так и родителей не забывать о физической активности, подвижных играх, физкультминутках. Ведь на подобных упражнениях строят свои занятия и логопеды (логоритмика) и нейропсихологи.

Если вы заметили, что физические упражнения даются ребенку тяжело, он неуклюж, неловок, заниматься нужно обязательно!

Упражнения на развитие крупной моторики

Лазание

У мамы каждый раз замирает сердце, когда ее подвижный ребенок пытается забраться куда-то повыше. Чтобы не ограничивать малыша в этом стремлении, вы можете расстелить подушки, сделав его занятие полностью безопасным. Используйте подушки разной высоты, чтобы усложнить задачу. Не менее полезным предметом для упражнений может стать приставная лестница. Однако маме потребуется быть рядом с малышом и контролировать его движения. Если положить лестницу на пол и предложить ребенку пройтись по ней, то это упражнение станет отличной тренировкой для развития крупной моторики и навыка распределения веса.

Бросок рукой

Данное занятие может показаться слишком простым, однако оно необходимо для формирования крупной моторки у детей. Кидайте с ребенком друг другу мячи разного размера и веса. Вы также можете развить этот навык с помощью более легких предметов, например перышка или шарфа.

Ползание

Ползание - самый важный этап подготовки к ходьбе. Во время ползания ребенок тренирует все группы мышц и учится держать равновесие. Кроме того, ползая дети задействуют перекрестное взаимодействие мозга и тела. Вы можете соорудить туннели или устроить соревнования, чтобы малышу было интересно выполнять данное упражнение.

Толкание ногой

Определите с ребенком мишень, например, ею может стать центр обруча. Покажите малышу, как можно ударять ногой по мячу разными частями ступни, и попросите его повторить за вами. Устройте соревнование, чтобы сделать игру еще более увлекательной.

Наклоны туловища

Даже если просто дать ребенку ложку и попросить его переложить рис из одной миски в другую или предложить покормить питомца, малыш задействует целую группу мышц. Одна из любимых игр многих детей — «поиски сокровищ». Спрячьте в контейнере среди других предметов игрушку, которая очень нравится вашему ребенку, и попросите его перебирать вещи в поисках сокровища. Это занятие поможет малышу не просто интересно провести время, но и сформирует навыки крупной моторики.

Подпрыгивание

Дети чуть старше года еще не умеют прыгать, но развить необходимые для этого мышцы не так трудно. Выберите мягкую поверхность, например, подушку, кровать или матрас, и, поддерживая ребенка, помогите ему подпрыгнуть.

Толкание

Одна из самых простых, но эффективных игр для развития крупной моторики. Предложите малышу толкать крупный предмет по дому: это может быть ящик с игрушками, небольшой пуфик или корзина для белья. Желательно использовать предмет из дерева или другого шершавого  материала. Он будет не слишком хорошо скользить, и ребенку понадобится приложить усилие, чтобы сдвинуть предмет с места.

Танцы

Самый веселый способ развития моторики у детей! Движения под ритмичную музыку задействуют целую группу мышц и тренируют разные навыки: вращение, наклоны, раскачивание. Покажите ребенку, как вы танцуете, и попросите его повторить за вами.

Катание

Можно укрепить мышцы ног, устраивая веселые гонки на велосипедах или самокатах. Также вы можете разложить на асфальте яркие предметы вдоль линии и предложить малышу объехать их «змейкой». Данная игра развивает координацию движений и ловкость.

Занятие йогой

Совместные занятия с ребенком не только сформируют навыки крупной моторики, но и позволят маме отдохнуть от ежедневных хлопот. Самое главное, йога помогает еще больше укрепить связь между женщиной и ее малышом.

В первые годы жизни ребенок стремительно растет и развивается, и крайне важно помочь ему на этом пути. Физические упражнения, направленные на развитие крупной моторики, позволят ребенку сформировать столь необходимые навыки владения мышцами рук, ног, спины и шеи. Направив энергию малыша в нужное русло, вы поможете ему как можно быстрее стать более самостоятельным и каждый день совершать новые открытия.