Формирование базовых навыков общей моторики

|  |
| --- |
| ***Данная статья содержит программы обучения подготовительным моторным навыкам. Так как именно в них естественным образом строятся навыки самообслуживания и игры. Но приводимые примеры – только иллюстрации; педагог или родитель (законный представитель) может помочь сформировать у ребенка множество других умений.******Не нервничайте! Наберитесь терпения и занимайтесь с ребенком по этим программам. Занятия должны быть короткими – около 5 минут. Конечно, обучение подготовительным навыкам – трудное дело, но если ваш ребенок освоит их, то перед ним откроется возможность учиться самым разным вещам.*** |

**Базовые навыки общей моторики**

**С**

***адится***

После того как ваш ребенок будет физически способен сидеть на стуле и стоять с поддержкой, вы, естественно, захотите научить его сидеть на стуле самостоятельно и реагировать на вашу просьбу сесть.

***Материалы.*** Используйте стул таких габаритов, чтобы в сидячем положении ребенок мог поставить ноги на пол. Поставьте стул достаточно близко к столу, чтобы малыш мог на него опереться. Это может быть низкий журнальный столик, прочный ящик, табуретка или что-нибудь еще. Главное, чтобы его поверхность находилась на уровне, удобном для опоры.

***Программа.***  Работайте по этой программе в те периоды, когда ваш ребенок обычно сидит (например, во время приема пищи, во время игры).

Подведите ребенка к стулу и усадите так, чтобы его ноги сзади (как раз за коленками) прикасались к краю стула.

Станьте позади стула и положите левую руку ребенка на поверхность стола. Положите свою руку на спинку стула, чтобы тот стоял прочно и неподвижно. Другую руку положите на плечо ребенка.

Скажите: «Саша, сядь!» - и мягко нажмите сверху на ее плечо, чтобы помочь сесть.

Горячо похвалите ее («Умница, Саша, ты садишься!») и немедленно вознаградите.

Постепенно ослабляйте физическую помощь. Сначала лишь легонько нажимайте сверху на плечо ребенка, затем только касайтесь его и говорите: «Саша, сядь!». Через некоторое время, когда вы будете подводить ее к стулу, она будет садиться сама.

**В**

***стает со стула***

Когда ваш малыш физически будет способен вставать со стула самостоятельно, вам захочется научить его, должным образом реагировать на вашу просьбу встать и вставать со стула без вашей помощи.

***Материалы.*** Используйте стул, сидя на котором, ребенок достает ногами до пола.

***Программа.*** Стоя за спинкой стула, одной рукой поддержите снизу предплечье ребенка, а другой рукой – его спину, и помогайте ему встать. Как только он встанет на ноги, похвалите его («Молодец! Ты встаешь!») и вознаградите.

Проделывайте это до тех пор, пока малыш не поймет вас и не начнет поддерживать собственный вес, после того как вы помогли ему привстать со стула.

 Постепенно начинайте все меньше и меньше помогать ребенку, чтобы он научился самостоятельно вставать на ноги в ответ на ваше указание: «Саша, встань!»

Поставьте стул так, чтобы его спинка упиралась в стену, и он не двигался с места.

Затем станьте прямо перед ребенком, когда тот сидит на стуле. Протяните к нему руки и сделайте ими движение вверх, но не поднимайте ребенка. Скажите: «Саша, встань!» Как только он встанет, похвалите и вознаградите его.

Через некоторое время вам уже не нужно будет показывать ему жестом, что нужно встать; ребенок будет реагировать уже просто на просьбу: «Саша, встань». Так он усвоит еще один новый навык, который позволит ему стать более самостоятельным.

**Х**

***одит***

После того как ваш ребенок научится стоять без поддержки и ходить, держась за вашу руку, начните учить его ходить самостоятельно.

***Материалы.*** Любимый предмет ребенка или лакомство. (Можно, впрочем, и просто обнять его.)

***Программа.*** Поставьте ребенка в угол к себе лицом. Сами станьте в одном шаге от него, держа в руке его любимую игрушку или лакомство. Сделайте движение, как бы приглашающее его подойти к вам, затем дайте ему игрушку или лакомство и восторженно похвалите за попытку подойти к вам.

После этого поставьте ребенка спиной к папе или к старшему брату. Сами станьте на каление примерно в шаге от ребенка. Снова сделайте движение, приглашающее подойти к вам, вознаградите его игрушкой или лакомством и похвалите.

Постепенно отодвигайтесь от ребенка все дальше, побуждая его пройти до вас еще несколько шагов самостоятельно.

**П**

***Однимается и спускается по ступенькам***

Чтобы начать осваивать эти навыки, ребенок должен уже уметь стоять и ходить без посторонней помощи.

 ***Материалы.*** Нижняя ступенька лестницы или, еще лучше, порожек.

 ***Программа.*** Начните с умения подниматься на одну ступеньку. Поддерживайте ребенка и

позволяйте опираться на вас, чтобы он чувствовал себя в безопасности, когда вы ставите на ступеньку сначала одну его ногу, потом – другую.

Помогайте ему сохранять равновесие, чтобы он твердо стоял на ступеньке.

Повторяйте это на каждом занятии до тех пор, пока ребенок не научится сохранять равновесие без вашей помощи.

Со временем старайтесь все меньше поддерживать его ногу, когда помогаете поставить ее на ступеньку. Малышу придется поднимать свою ногу все более самостоятельно. Когда он научится поднимать и ставить ногу на ступеньку без вашей помощи, это будет означать, что настало время перейти к настоящей лестнице.

***Лестница.*** Начните с нижней ступеньки лестницы. Пусть ребенок держится за перила. Вы встанете позади него, помогая ему удерживать равновесие.

Сначала, для того чтобы заработать вашу похвалу, ему нужно будет забраться только на одну ступеньку.

Постепенно увеличивайте количество ступенек, которые ребенок должен пройти, чтобы получить награду. В процессе работы постепенно ослабляйте свою помощь, пока он, наконец, не научится подниматься по ступенькам без нее, держась за перила или за стену. Помните, что сначала дети учатся ставить на ступеньку одну ногу, потом вторую, и только после этого поднимаются на следующую ступеньку. Нужно время, чтобы ребенок научился подниматься по лестнице, ставя на каждую ступеньку поочередно только одну ногу.

***Спускается вниз по лестнице.*** Научиться спускаться по ступенькам труднее, чем подниматься, поэтому, спускаясь, ваш малыш будет чувствовать себя менее уверенно. Здесь потребуется более развитое умение сохранять равновесие и большая осторожность.

Когда ваш малыш научится без посторонней помощи подниматься вверх по настоящей лестнице на 1-2 ступеньки, можно начать учить его спускаться вниз. Начинать нужно с нижней ступеньки. Помогайте столько, сколько требуется. Постепенно следует отказываться от своей помощи.

|  |
| --- |
| ***Помните, что вашему ребенку может потребоваться довольно много времени, для того чтобы овладеть этим умением. Конечно, вам хочется быстрее научить ребенка, но все-таки надо набраться терпения.*** ***Ваше терпение и готовность продвигаться вперед маленькими шагами – залог его будущих успехов!*** |