**«Коррекция и развитие двигательных навыков у детей дошкольного возраста»**

Дошкольный возраст - период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества, навыки и умения ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития. Здесь уместно вспомнить известное высказывание Н. А. Бернштейна: **«Психика формируется в движении».** Психомоторное развитие ребёнка является базовым для его умственного, социального и эмоционального развития.
 Работа по преодолению недостатков в двигательной сфере в домашних условиях, ведется по направлениям:

1. ***Лечебно-профилактическое***, которое включает в себя различные мероприятия по сохранению и укреплению здоровья детей. В зависимости от их индивидуальных потребностей: лечебную физкультуру, массаж, различные виды закаливания и т.д.
2. ***Воспитательно-образовательное***, которое ориентируется на совершенствование двигательного развития детей: улучшение показателей физического развития, физической подготовленности, техники движений, двигательных качеств, а также воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью.

*Занятия, основанные на двигательных методах, обычно включают:*

1. **Растяжки**

*Растяжка "****Кошечка****".* Детям предлагаетсявстать на четвереньки, опираясь на колени и ладони. Одновременно поднимать правую руку и левую ногу вверх, максимально вытягивая их. При этом делать вдох, отводить голову назад, прогибать позвоночник вниз. Вернуться в исходное положение. Затем одновременно поднимать вверх левую руку и правую ногу, максимально вытягивая их. При этом делать выдох, шипеть, опускать подбородок к груди, выгибать спину вверх как кошечка.

**2.Дыхательные и глазодвигательные упражнения**

***Дыхательное упражнение:***

Вдох, пауза, выдох, пауза.

Ребенку предлагается вокализировать на выдохе, пропевая отдельные звуки ("а", "о", "у" и др.) и их сочетания.

***Глазодвигательные упражнения:***

-Горизонтальные движения глаз: вправо-влево

-Движение глазными яблоками вертикально: вверх-вниз

-Движение глазами по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, потом по прямой перевести взгляд вверх.

-Движение глазами по кругу.

**3.Упражнения для развития мелкой моторики**

*****Упражнение "****Колечко****".* Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

Так же для развития мелкой моторики необходимо выполнять:

- ***Пальчиковую гимнастику*** («Сорока-белобока», «Мальчик–пальчик», «Ладушки-ладушки»)

- ***Массаж пальцев рук*** (поглаживание пальцев рук в направлении от кончиков пальцев к запястью. Брать каждый пальчик ребенка по отдельности, сгибать и разгибать его).

- ***Перекладывание*** *мелких, крупных предметов, нанизывание бус на ниточку, сборка пирамидки, шнуровки, сортировка круп.*

**4.Упражнения для релаксации.**

*Упражнение «****Снежная баба****”.*

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

В домашних условия для релаксации, развития мелкой моторики пальцев рук будут полезны занятия с использованием красок, пластилина, песка или манной крупы.

Не стоит забывать и об обычных подвижных играх, к которым родители часто относятся пренебрежительно, а ведь такие игры как:

-*«****Прятки****»* отлично развивают пространственное восприятие и формируют схему тела

-игра в *«****классики****»* тренирует реакции равновесия и двигательного планирования

- *игры, в которых надо* ***попасть в цель*** развивают координацию глаз – рука.