

Консультация для родителей **«Упражнения с предметами для развития мелкой моторики».**

Инструктор по физической культуре
МАДОУ ДСКН №3 г. Сосновоборска
высшей квалификационной категории
Маркова Татьяна Александровна

Умение свободно и непринужденно пользоваться движениями своих рук воспитывается специальными упражнениями. Это - начальный этап, предшествующий занятиям по развитию мелкой моторики рук. На простых, доступных для понимания и выполнения упражнениях дети учатся тонко выполнять произвольные движения по команде взрослого. При этом нужно следить, чтобы упражнения выполнялись без излишнего напряжения и в то же время четко и выразительно.

Начинать нужно с простых упражнений. Показав упражнение 2 раза, предложить затем ребенку выполнить его только по команде, без показа. Это развивает его слуховое внимание.

- 1) «Руки в стороны». Руки подняты до уровня плеч и составляют с ними одну линию.
- 2) «Руки вперед». Руки подняты до уровня плеч и параллельны одна другой.
- 3) «Руки вверх». Руки подняты вертикально и приблизительно параллельны одна другой.

Необходимо следить, чтобы в плечах и в руках не было излишнего напряжения. Здесь помогут упражнения на расслабление.

Очень полезны игры и упражнения с мячом:

- перекидывание, а затем перебрасывание мяча из руки в руку;
- подбрасывание мяча на разную высоту и ловля мяча двумя руками и одной;
- подбрасывание мяча на разную высоту и ловля его после дополнительных движений;
- перекидывание мяча вокруг талии, ног, восьмёрка вокруг ног.

Упражнения с мешочками:

На начальном этапе вместо мяча можно использовать утяжелённый мешочек, заполненный сыпучим материалом.

Основная стойка, мешочек в правой руке. На счёт 1-2 – руки в стороны - вдох; 3-4 – руки вниз перед собой (или за спину), мешочек переложить в левую руку – выдох. То же, мешочек в левой руке.

Основная стойка, мешочек в правой руке.

1 – руки в стороны; 2 -правую согнутую ногу поднять, спина прямая; переложить мешочек под коленом в левую руку; 3 – 4-то же левой.

Положение сидя, ноги врозь, мешочек в правой руке у бедра. На счёт 1 -руки в стороны – вдох; 2-3 – наклон к левой ноге, переложить мешочек в левую руку – выдох; 4 – и.п. То же, наклон к правой ноге.

Упражнения в подбрасывании предмета, перебрасывании и ловли (жонглирование одним предметом).

Стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. На счёт 1-2 – подбросить мешочек перед собой, поймать его двумя руками; 3-4 – то же. То же, мешочек в левой руке.

Стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. На счёт 1-4 – подбросить перед собой мешочек, сделать хлопок, поймать мешочек двумя руками. То же, мешочек в левой руке.

Стойка ноги врозь, мешочек в правой руке. На счёт 1-4 – подбрасывать мешочек и ловить правой рукой; то же левой рукой.

-Броски и ловля мешочков двумя руками, дети стоят на расстоянии 2-4 м друг от друга;
-перебрасывание мешочка друг другу одной рукой. То же другой рукой;
-одновременный бросок мешочков друг другу двумя руками с последующей их ловлей.

Больше двигаться!

Движения – это жизнь!