Одним из главных моментов развития ребёнка, отражающих его взаимодействие с окружающим миром, является его двигательная активность. Мероприятия, направленные на её укрепление и поддержание, можно разделить на два вида – развитие мелкой моторики и развитие крупной моторики. Крупная моторика предполагает выполнение упражнений, в которых участвуют мышцы всего тела ребёнка, его рук или ног; при мелкой моторике чаще участвуют пальцы рук.

Каждый возрастной период отличается своеобразием физического развития. Дети младшего дошкольного возраста не являются исключением. В этом возрасте отмечаются такие особенности физического развития, как рассогласованность дыхания и движений, преобладание крупной мускулатуры над мелкой, замедленные двигательные реакции, неустойчивость и маловыраженность физиологических изгибов позвоночника и свода стопы, недостаточная скоординированность, точность и согласованность мелких и крупных движений. Все эти специфические характеристики физического развития ребенка младшего дошкольного возраста знаменуют необходимость проведения специальной работы по укреплению в этом направлении.   В нашей статье мы познакомим вас с комплексами общеразвивающих, укрепляющих и корригирующих упражнений, направленных на развитие физической сферы, в частности, крупной моторики, детей дошкольного возраста.

**Комплексы упражнений для развития крупной моторики**

Упражнения для головы, рук и плечевого пояса приподнимание головы, находясь лежа на спине;

* наклоны головы в левую и правую стороны, а затем вперед и назад;
* движения головой по кругу;
* плавные движения руками вперед, вверх, в стороны;
* перемещение предметов из одной руки в другую перед грудью, над головой, за спиной;
* соединение рук перед грудью и за спиной;   поднимание и опускание плечевого сустава;
* выполнение движений плечами и руками по кругу.

Упражнения для туловища поворачивание туловища в левую и правую стороны;

* наклоны туловищем вперед;
* в положении лежа выполнение поворотов туловища в стороны (можно за перемещающейся игрушкой);
* лежа на спине, одновременный подъем и опускание обеих ног;
* движение ногами аналогично езде на велосипеде, находясь лежа на спине;
* лежа на спине, в одно и то же время поднимать и опускать обе руки;  лежа на спине, одновременно поднимать руки и ноги;
* лежа на спине, выполнять перекрестные движения руками и ногами;  лежа на животе, поворачиваться на спину;
* лежа на спине, прогибаться, поднимать плечи, разводить руки в стороны;
* лежа на спине, приподнимание и сгибание ног.

Упражнения для ног ходьба на носках;

* приседания с придерживанием за опору, вытягиванием рук вперед, обхватыванием руками коленей;
* попеременное поднимание и опускание ног;
* ходьба приставными шагами;
* захватывание ступнями ног палочек, колечек и др. предметов;
* ходьба по веревке и гимнастической палке приставными шагами.

Упражнения с гимнастическими мячами похлопывание руками по мячу;

* надавливание на мяч сначала одной, а затем двумя руками;
* сдавливание мяча двумя руками;
* придерживание мяча одной рукой с одновременной ходьбой вокруг него по и против часовой стрелки;
* в положении сидя отталкивание мяча от себя;
* приседание с мячом;
* прокатывание мяча по горизонтальной поверхности;
* наклоны с мячом;
* ходьба с мячом приставными шагами, на носочках, на пятках;
* сидя на мяче, выполнять легкие покачивания и повороты туловища в сторону;
* сидя на мяче, совершать движения руками вверх, вперед и в стороны;
* сидя на мяче, попеременно вытягивать ноги;
* сидя на мяче, притопывать попеременно ногами;
* подпрыгивание на мяче;
* выполнение поворотов с мячом, находясь в положении лежа на спине;
* поднимание и опускание рук с мячом, лежа на спине.

Перечисленные комплексы не исчерпывают всего многообразия упражнений на развитие крупной моторики. Немного фантазии и ваш ребенок будет всегда физически крепок и развит.