Под **двигательным развитием** понимается совокупность двигательных навыков, которыми должен обладать ребенок в определенном возрасте. Этот показатель характеризует степень развития центральной и нервной периферической системы. Дошкольный возраст от рождения до восьми лет считается сенситивным периодом для развития высших психических функций.

**Нормы двигательного развития:**



* К 3 месяцу в положении на животе, поднимая голову, ребенок опирается на предплечья, руки полу разогнуты в локтевых суставах.
* 4 месяца ребенок начинает осуществлять переворот на бок.
* В 4-5 месяцев ребенок лежит на животе, опираясь на предплечья, согнутые под прямым углом, открывает кисть.
* К 6 месяцам возможна опора на ладони вытянутых рук с приподнятой грудной клеткой.
* В 6 месяцев ребенок сидит непродолжительное время.
* В 7-8 месяцев садится самостоятельно и может сидеть без поддержки с достаточно прямой спиной.
* В 8-9 мес. начинает самостоятельно вставать.
* В 7 месяцев одновременно с вставанием на четвереньки, ползанием, сидением формируются реакции равновесия.
* 9-12 месяцев. ребенок начинает ходить, сначала у опоры, затем самостоятельно. Дифференцируются движения пальцев: появляется указательный жест, «ковыряние» одним пальцем. Ребенок начинает мять и рвать бумагу.

**Рекомендации для двигательного развития ребенка:**

* сидеть без поддержки спины;
* давать предметы по просьбе взрослых, перекладывать их с места на место, складывать в коробку и доставать;
* уверенно управлять руками и ногами, в том числе, прикладывать ложку или стакан ко рту;
* стоять на ножках, неуверенно ходить с поддержкой или самостоятельно;
* залезать на ступеньки, опираясь на руки, с родительской поддержкой;
* крепко держаться руками за разные предметы;
* хлопать ладошками, топать ножкой;
* самостоятельно без опоры садиться из положения стоя;
* широко расставлять ноги, садиться «лягушкой» и «книжкой» – у малышей очень хорошая гибкость;
* строить башню из 2-3 крупных кубиков;
* залезать на диван и слезать с него;
* толкать мяч и пинать его ногой.перешагивать препятствия (игрушки);
* пройти по бревну с поддержкой взрослыми;
* играть в «Ладушки» руками и ногами;
* нагибаться, поднимать с пола игрушки и складывать их в корзинку;
* наступать на возвышенность и спускаться;
* залезать в коробку;
* следить за игрушкой глазами;
* пролезать в тоннеле;
* складывать свои игрушки в коробку;
* выкладывать постиранное белье из стиральной машины в тазик;
* вытирать за собой пролитую воду на столе;
* приносить по просьбе родителей свою одежду, подгузник, игрушку;
* качаться на качелях, финт боле

**Игры на развитие двигательной сферы:**

**Игра «Карусели»**

Ребенок садится на ступни взрослого и держится руками за его колени. Взрослый поднимает и опускает ноги, согнутые в коленях, руками придерживая ребенка за бока.

**Игра «Скользящие шаги»**

Ребенок лежит на спине, ногами к вам; ноги согнуты в коленных суставах, ступни упираются в стол.

Обхватите стопы ребенка сверху так, чтобы большие пальцы легли вдоль внутренних краев стоп, мизинцы — вдоль наружных, а указательные и средние пальцы упирались в мягкие части голени снаружи. Затем попеременно переставляйте (передвигайте) ноги

ребенка так, чтобы ступни скользили (шаркали) по поверхности стола. Напоминает езду на велосипеде.

**Игра «Маленькие ножки»**

П о п е р е м е н н о. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Обхватите ноги ребенка в нижней части голени, обеспечив опору для стопы (для этого большие пальцы располагаются вдоль наружной поверхности голеней, мизинцы упираются в стопы, а остальные пальцы свободно лежат на задней поверхности голени). Попеременно сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах. Упражнение, проводится в форме ходьбы и бега, темп постепенно ускоряется и замедляется.

О д н о в р е м е н н о. Исходное положение —то же. Зафиксируйте ноги ребенка так же, как и в предыдущем упражнении, далее сгибайте обе ноги одновременно с легким нажимом на живот, затем разгибайте. Темп медленный, соответствующий дыханию. Если ребенок сопротивляется разгибанию, легкое поглаживание над коленями в направлении от бедер к стопам вызывает разгибание. Если малыш сопротивляется сгибанию, сделайте легкое поглаживание под коленями.

Можно проговаривать стих: «большие ноги шли по дорого, маленькие ножки бежали по дорожке».

**Игра «Ножками затопали».**

Возьмите малыша под мышки. Приподнимая и опуская на ножки, напевайте:

Наши детки на полу

Ножками затопали.

Посмотрите, хороши

Наши детки-малыши!

**Игра «Возьми игрушку?».**

Ребёнок стоит, держась за опору. Педагог привлекает его внимание игрушкой, которая находится недалеко и к ней можно дойти, держась за предметы. Сначала ребёнку нужно дойти до одного предмета, затем пройти всё большее расстояние, но имея возможность придерживаться за опору.

МАДОУ № 133 города Тюмени

Служба ранней помощи.

Двигательное развитие детей от 0 до года.

Педагог-психолог Зырянова А. В.