

Чего следует избегать:

- чрезмерных ограничений двигательной активности;
- ходунков и прыгунков (мешают осваивать баланс и ходьбу);
- опасных активностей (лазание по неустойчивым конструкциям, прыжки с высоты и пр.);
- игнорирования индивидуальных особенностей (при хронических заболеваниях нужна консультация педиатра);
- переутомления (важно чередовать активность и отдых).



Крупная моторика детей 2-3 лет — основа гармоничного развития. Активности дома/на улице, разнообразие и регулярность улучшают координацию, равновесие, тонус.

Взрослые обеспечивают безопасность, поддержку и интерес к движению.

МБДОУ Детский сад №28 «Умка»
658706, Алтайский край г. Камень -на-Оби, ул. Ленинградская, 119,
телефон: 8(38584)428-19, 3-51-81, e-mail: sergunina0766@mail.ru
<https://ds11kamen.edu22.info/>



**РАННЯЯ
ПОМОЩЬ**
РЕСУРСНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР АЛТАЙСКОГО КРАЯ

СРЕДА ДЛЯ РАЗВИТИЯ КРУПНОЙ МОТОРИКИ ДОМА И НА УЛИЦЕ (дети от 2-х до 3-х лет)

Крупная моторика (движения рук, ног, туловища, головы) у детей 2–3 лет важна для координации, равновесия, мышечного тонуса, общего развития, а также для мелкой моторики и психоэмоционального благополучия.



Развитие крупной моторики дома

1. Освободите пространство для активных движений.
2. Организуйте спортивный уголок: мягкие модули, балансирующая дорожка, массажный коврик, обруч, фитбол, лестница.
3. Включите утреннюю зарядку (приседания, повороты, наклоны).
4. Играйте в подвижные игры: танцы, игры с мячом, ползание, перешагивание через предметы.
5. Используйте бытовые задачи для развития моторики (перенос предметов, ходьба по ступенькам).

Развитие крупной моторики на улице

1. Используйте детские площадки: горки, лесенки, скалодромы развивают мышцы и координацию.
2. Играйте на разных поверхностях: трава, песок, галька, наклонные дорожки тренируют равновесие.
3. Включайте игры с мячом: броски, пинки, преследование мяча улучшают баланс и координацию.
4. Используйте транспорт: беговел, самокат развивают баланс.
5. Проводите подвижные игры: «догоняшки», «прятки», прыжки делают движения естественными.
6. Используйте природные материалы: песок, листья, ходьба босиком развивают моторику.

Ключевые принципы организации среды

Безопасность: все снаряды и предметы должны быть надёжными, пространство — свободным от острых углов и скользких поверхностей.

Разнообразие: чередовать виды активности (лазание, бег, прыжки, балансировка) для комплексного развития.

Регулярность: минимум 60 минут активного движения в день (рекомендация ВОЗ для детей 1–3 лет).

Эмоциональная вовлечённость: игры должны приносить радость, быть совместными с родителями.

Постепенность: усложнять задания по мере освоения навыков ребёнком.

