Развивать общую моторику можно через обучение ребенка *простым навыкам,* например, некоторые дети с ТМНР (если в структуре нарушения есть нарушение опорно-двигательного аппарата) не могут контролировать положение головы и запрокидывают ее назад. Если такой ребенок сидит на маленьком стуле, а мама кормит его, сидя на высоком, ребенку каждый раз приходится поднимать голову и тянуться за ложкой. При этом закрепляется навык держать голову в неправильном положении. Но если мы, наоборот, посадим ребенка на высокий стул, а сами сядем значительно ниже него и будем протягивать ложку с едой также снизу, ему придется наклонять голову, приводя ее в правильное положение. Таким образом мы регулярно будем создавать ситуацию, обучающую ребенка держать голову, что будет способствовать правильной постановке головы.

В случае, если ребенок малоподвижен, у него нарушен тонус мышц, амплитуда движений ограничена, можно подключить элементы массажа.

**Массаж**

Важно помнить, что с помощью одного только массажа невозможно «вылечить» двигательное нарушение ребенка, но можно расслабить ребенка и простимулировать ослабленные группы мышц. Противопоказаниями являются повышенная температура, высыпания на коже, обострение хронического заболевания, негативное настроение ребенка.

В массаже используются следующие движения: поглаживание, пощипывание, вибрация, катание, потряхивание и растирание. Не бойтесь прикасаться к ребенку, движения должны быть уверенными, но мягкими.

**Поглаживание.**

Поглаживание подготавливает кожу малыша к массажу, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы и успокаивает. Поглаживание производится ладонью, плавными движениями по направлению лимфотока к ближайшим лимфоузлам.

**Растирание.**

Растирание снижает повышенный тонус, улучшает кровообращение и питание мышц, успокаивает нервную систему, а также разогревает мышцы и сухожилия. Растирание производят по часовой стрелке, тремя пальцами или всей ладонью, движения должны быть более интенсивными, чем при поглаживании.

**Разминание.**

Разминания похоже на растирание, но его воздействие более глубокое. Прием осуществляется тремя пальцами руки (средним, безымянным и указательным) круговыми и поступательными движениями. Разминание стимулируют кровообращение и лимфоток, уменьшая отечность. Такие движения также благотворно влияют на дыхательную систему.

**Вибрации.**

Вибрации обладают легким тонизирующим действием, обладают обезболивающим и спазмолитическим действием, улучшают обмен веществ в организме малыша. Выполняется пальцами или ладонью, движения должны быть достаточно интенсивными, но ни в коем случае не травмирующими.

**Массаж нужно делать ежедневно, через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Одного сеанса в день вполне достаточно. Продолжительность массажа может быть от 5 до 20 минут.**

1. Выполните несколько непрерывных поглаживающих движений. Поглаживайте поверхность кожи, не смещая ее (6-8 раз).
2. Задействуйте большую мышечную группу. Двумя руками возьмите мышцу, переваливая ее из одной руки в другую.
3. На крупных мышцах спицы, бедер и ягодиц выполните растирание (опираясь на большой палец). На спине или бедрах прием можно производить основанием ладони или тыльной стороной фаланг согнутых пальцев.
4. Слегка поколотите и пощипывайте мышцы ног, рук и плеч.
5. Выполните катание на мышцах конечностей. Лежащую на опоре ногу или руку прижмите и плавно перемещайте от себя и к себе.
6. Разомните все крупные мышцы спины, живота, рук, ног (в том числе бедра, ягодицы и голеностопный сустав).

Массаж можно сопровождать рассказом детских потешек, прибауток, стихов или включать песни, например, Екатерины Железновой («Давай вставай», «Массаж», «Пальчики на ногах» и др.), совмещая таким образом физическое и музыкальное развитие ребенка.

**Играйте с предметами, которые вас окружают**

Обычные предметы, которые есть в каждом доме, можно превратить в **простые игрушки.** Выбор игрушек зависит не от возраста ребенка, а от его способности использовать руки и концентрировать внимание, от умственного развития и понимания языка.

В **спальне** дайте ребенку посмотреться в **зеркало,** поиграть с **расческой,** попрыгать и покувыркаться на **кровати.** Когда он одевается, разрешите ему позабавиться с носком или ботинком. В **ванной** ребенок может поиграть с мочалкой или губкой, помочь повесить на место полотенце, которым сам вытирался или которым вы вытирали его. Когда ребенок сидит с вами на **кухне,** вручите ему кастрюлю и деревянную ложку, коробку от крупы, стаканчик от йогурта или пустую пластиковую бутылку. Когда вы готовите, давайте ему пробовать холодную и горячую **пищу.** Научите его пальцем вытирать миску с остатками крема или еще чем-то вкусным. Весной вместе с ребенком можно, например, что-то сажать, пусть он помогает вам насыпать землю в цветочные горшки.

На кубики можно наклеить полоски-липучки или магнитики, чтобы они лучше держались друг на друге, так ребенку будет легче что-то построить. Легкие и крупные деревянные кубики подходят не только для строительства, но и для других игр. Не стоит забывать, что разрушать постройки из кубиков детям не менее приятно, чем строить! Немного изобретательности и смекалки – и обычные предметы превратятся в интересные и забавные игрушки, и вам не придется тратить деньги.

**Ребенок, который может сохранять равновесие и передвигаться**

Ребенок, который может сохранять равновесие и передвигаться, ни в коем случае не должен все время играть сидя. В противном случае у него не будет возможности приобретать новый опыт. Когда ребенок передвигается во время игры, он использует новые образцы движений, приобретает новые впечатления и навыки. Если, к примеру, он учится вставать или вытягивать руку, постарайтесь закрепить данный навык в игре, например кладите игрушки так, чтобы ребенку нужно было выполнить это движение.

**Ориентация в пространстве**

Поощряйте ребенка двигаться в разных направлениях – назад, вперед или в стороны – и использовать для этого разные способы – ползти на четвереньках, идти стоя на коленях или просто ходить. Игры, в которых ребенок бросает из-за головы подушку, угадывает по звуку, раздавшемуся позади него, предметы или когда ему через голову перебрасывают мяч, учат его ориентироваться в пространстве.

«Полоса препятствий» учит ребенка перелезать через барьер и проползать под ним, пролезать сквозь «тоннель» и обходить препятствия сбоку и вокруг.