

«Вместе с мамой»

«И откуда только у него силы берутся?»... Как часто задаем мы этот вопрос, с улыбкой глядя на резвящихся детей! Действительно, с момента пробуждения ребенок безостановочно **двигается**: ползает, ходит, бегает. Он путешествует из комнаты в комнату, от препятствия к препятствию, от неизведанного к неизведанному. Заползти под стол или залезть за диван, опрокинуть что-нибудь. **Это нормально для детей дошкольного возраста**, так же нормально, как и почти ежедневные шишки, синяки и ссадины. *Что могут противопоставить этому родители?* Терпение, спокойствие — и **физические упражнения с малышом**.

Во-первых, физкультура способствует целенаправленному расходованию энергии, а во-вторых, в процессе занятий ребенок учится чувствовать и понимать свое тело, владеть им и контролировать свои движения. Благодаря занятиям физкультурой процесс познания окружающего мира становится для ребенка безопасным. *Не забывайте*: ваш ребенок постоянно открывает для себя что-то новое. Иногда сорока минут занятий физическими упражнениями для него мало, а в другое время хватает и пятнадцати. Бывают дни, когда ребенок вообще не расположен ничем заниматься. Все это следует учитывать.

Как только дети начинают ходить, в доме все переворачивается вверх дном. Теперь ваш ребенок — очень любопытный маленький человечек, начисто лишенный, по вашему мнению, способности соображать. Дело, конечно, не в его «неразумности». Просто **детское восприятие отличается от взрослого**. Для малышей в этом возрасте увидеть — значит овладеть. Все, до чего можно дотронуться, нужно потрогать, пощупать, подержать в руках. Если предмет можно засунуть в рот, значит, его следует попробовать на вкус. Ваш стул для ребенка — вышка, на которую он обязательно должен забраться. Открытую дверь он непременно должен закрыть. Одним словом, ребенок, знакомясь с окружающим миром, экспериментирует, используя те способы, на которые он физически и умственно способен. **Он хочет познать новый мир, в котором собирается жить.**

Какое все это имеет отношение к физическим упражнениям? Занимаясь с ребенком ежедневно, вы учите его **управлять своим телом**. Он не только окрепнет, но и станет более ловким. А это означает, что в будущем он получит меньше ссадин и царапин.

Прежде всего, **обратите внимание на состояние мышц живота ребенка**. Как правило, это самая слабая часть его тела. А ведь именно мышцы живота вместе с группой мышц спины образуют мышечный корсет, который обеспечивает правильное положение тела. Недостаточное развитие мышц

живота отражается на двигательной способности всего организма. Поэтому мы рекомендуем выполнять упражнения для укрепления брюшного пресса *ежедневно*. Поначалу они покажутся ребенку трудными, однако со временем малыш научится выполнять их с легкостью. По мере укрепления брюшного пресса изменятся и остальные движения малыша. Они станут более плавными и скоординированными.

Ребенку в этом возрасте трудно сосредоточиться на чем-либо больше чем на 15—30 секунд. Учитывайте это, когда занимаетесь с ним физическими упражнениями, **меняйте их каждые 10—15 секунд**. Такой алгоритм занятий не только способствует развитию координации движений, но и гарантирует их безопасность. Пока работает одна часть тела, другая отдыхает. Поэтому мышцы не перенапрягаются. Смена упражнений важна и для развития быстроты реакции тела и ума. Переход от ходьбы на четвереньках к упражнению «лягушка» вначале покажется вам невыполнимым, но если быть настойчивым в достижении цели, ребенок начинает развиваться буквально на глазах.

Если ребенок отказывается подчиняться вашим командам, не стоит из-за этого переживать. Вместо того чтобы уговаривать или заставлять своего малыша делать упражнения и раздражаться, занимайтесь вместе с ним. Это доставит удовольствие вам обоим и уменьшит возможность возникновения стрессовых ситуаций.

Стремление освоить физкультурные снаряды развивает у ребенка **терпение и настойчивость**. Иногда дети способны заниматься на одном снаряде не менее получаса, чтобы вновь ощутить чувство внутреннего удовлетворения и оценить собственные достижения — ту легкость, с какой малышу удастся выполнять движения.

Одежда, в которой ваш юный спортсмен будет заниматься физкультурой, существенной роли не играет. Главное, чтобы ему было в ней удобно и комфортно. Занятия, на которых применяются различные снаряды, однако, лучше всего проводить *босиком, в трусиках и маечке*.

И последнее. Заниматься физическими упражнениями с малышами лучше всего **под музыку**. Выбирая музыкальное сопровождение, обратите внимание на ту музыку, на которую ваш ребенок положительно реагирует, когда остается один в комнате. Музыка развивает врожденное чувство ритма. Движения ребенка вскоре станут более ритмичными даже при отсутствии музыки. Чувство ритма и пластичность движений остаются на всю жизнь.

▪ **Упражнение для брюшного пресса**

Сядьте вместе с ребенком на пол лицом друг к другу. Ноги ребенка согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, руки скрещены на груди.

Обхватите левой рукой щиколотки ребенка, чтобы помочь удержать положение ног, и предложите ему на счет 1, 2, 3, 4 медленно лечь на спину. Правой рукой возьмите скрещенные руки ребенка и помогите ему также медленно вернуться в исходное положение. Повторите упражнение от 4 до 8 раз, постепенно от занятия к занятию увеличивая их количество.

▪ **Игра-упражнение «Пройдись, как обезьянка!»**

Раздвиньте ноги на ширину плеч. Стараясь не сгибать колени, упритесь руками в пол. Попросите ребенка принять такое же положение. А теперь предложите ему пройти под вами. Повторите упражнение, по крайней мере, дважды. Для усложнения упражнения можно предложить ребенку пройти, ставя руки на блинчики.

▪ **Игра-упражнение «Лягушка»**

Исходное положение — глубокий присед, руки ребенка опираются о пол на расстоянии 15 см от ног (для взрослого — расстояние 30 см). Перенесите вес тела на руки и прыжком подтяните ноги к рукам. Ребенок должен повторить ваше же движение. Попрыгайте вместе по комнате. Для усложнения можно прыгать с одной геометрической фигуры на другую (с кочки на кочку).

▪ **Упражнение «Ходьба по палке» (профилактика плоскостопия)**

Поставьте ребенка боком на гимнастическую палку, встаньте сзади, поддерживайте его, левой рукой обхватив подмышки, правой рукой возьмите его правую ручку. Предложите малышу пройти до конца палки. При этом считайте шаги и одобряйте усилия ребенка. Потом попросите его пройти прямо по палке способом пятки внутрь, носки наружу. Палка при этом располагается в выемке стопы.

▪ **Упражнение «Ходьба на руках»**

Поднесите малыша к блинчикам, придерживая его правой рукой за ноги, а левой — под грудью. Не торопясь, продвигайте ребенка вперед так, чтобы он успевал переставлять руки (одна рука на одном блинчике, другая — на другом).

▪ **Упражнение «Погреем руки»**

Эстафетная палочка в руках. Соединить ладони и катать палку. Это упражнение оказывает положительное воздействие на внутренние органы.

▪ **Игра-упражнение «Муравьишка»**

Проползти под барьерами на четвереньках, опираясь на ладони и колени.