Тренировка для самых маленьких: во что играть с ребенком от 1 до 3 лет

Ребенок после года начинает много и активно двигаться. Как правило, малыш уже научился ходить, и удержать маленького непоседу на месте практически невозможно. Сейчас ему нужно помочь приобрести новые навыки движения. А для



этого следует уделять несколько минут в день гимнастике, которая укрепит еще слабые мышцы. Ведь те части тела, работа которых связана с прямохождением, испытывают непривычно большую нагрузку. Однако приемы детского массажа и гимнастики, которые использовались до года, теперь не годятся. Вокруг столько интересного — как же можно спокойно усидеть, а тем более улежать на месте! Остается заниматься укрепляющими и

развивающими упражнениями незаметно для ребенка, в игре.

Подвижные игры на прогулке

Самое подходящее время для проведения гимнастики — прогулка, а первое необходимое упражнение — ходьба. Если малыш еще не может ходить

самостоятельно, предложите ему собственную коляску, толкая ее перед собой. Можно предлагать ребенку двигаться к какойлибо цели: «Пойдем к тому дереву», «Дойдем до мамы» — или использовать игрушку на длинной палке, которую малыш катит перед собой. Дети, подвижность которых не ограничивают сидением коляске И постоянным одергиванием, быстрее обучаются ходить и бегать, лучше развиваются.

Когда малыш ходит уже достаточно хорошо, у него появляется потребность овладеть другими способами передвижения. Часто ребенок 1,5-3



лет охотнее бегает, чем ходит, и даже частые падения не отвлекают его от этого увлекательного занятия. В тот момент, когда ребенок научился бегать, можно начинать обучать его прыжкам.

Чтобы обучить малыша прыжкам, спрыгните со ступеньки сами, а затем, поставив ребенка на ту же ступеньку, встаньте к нему лицом, возьмите за руки, предложите чуть присесть и прыгнуть вам навстречу. Когда малыш станет прыгать совсем уверено, держите его за одну руку, а потом позвольте прыгать самостоятельно. Позже дети учатся прыгать на месте на двух и одной ноге.

Хорошо научившемуся ходить и бегать малышу интересно и очень полезно осваивать другие виды ходьбы: движение приставным шагом, ходьба на носках и пятках, ходьба на наружной поверхности стопы. Все эти упражнения являются хорошей профилактикой плоскостопия. Дети с удовольствием имитируют различных животных, и это тоже хорошо использовать для тренировки различных движений, равновесия и координации речевых и моторных навыков (умение одновременно двигаться и говорить). Вот пример некоторых подобных упражнений:

- Зайчик ребенок прыгает на двух ногах, прижав ладошки-ушки к голове.
- Лошадка ребенок бежит вприпрыжку.
- Медведь ходьба на наружной поверхности стопы.
- Лягушка ребенок сидит на корточках, упираясь руками в пол, затем говорит «ква!» и прыгает вперед, выпрямляясь и поднимая вверх руки, затем снова садится на корточки.
- Цапля ходит по болоту, высоко поднимая ноги.

Следующее полезное занятие на прогулке — **лазание**. Научите малыша перелезать через поваленное дерево, небольшую скамейку, забираться сначала на наклонную, а позже на вертикальную лесенку. При этом старайтесь не держать, а просто подстраховывать его. Обучая ребенка перелезанию, сначала сами покажите ребенку, как это делается. (Для этого вам надо именно перелезть, а не перешагнуть препятствие.) А затем предложите сделать это ребенку, по возможности только подсказывая, а не помогая ему. Как только ребенок научился перелезать через препятствие, повторяйте это упражнение как можно чаще во время прогулки.

Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути.

Например, перелезает через подушку, подползает под низкий столик и т.д. Постепенно игры становятся сложнее. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте с движениями животных, персонажей из сказок. Усложнять задания надо постепенно, только после того, как малыш овладеет более простыми движениями. В каждом занятии должны быть движения для всех мышечных групп (рук и плечевого пояса, ног и стоп, брюшного пресса, спины), причём их следует чередовать. Занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими (5-6 упражнений) и включать паузы отдыха.

Ну и, конечно, чем старше ребенок, тем важнее включать в прогулку ролевые подвижные игры, занятия на различных снарядах (турники, лесенки), **игры с мячом**. Различные игры с бросанием и толканием мяча можно начинать в возрасте 1,5-2 лет. Научите ребенка бросать мячик из-за головы, от груди, правой и левой

рукой, ловить его. Сначала просто передавайте мяч, постепенно увеличивая расстояние между вами и ребенком.

Вообще ребенка старше 2,5 лет можно обучить почти любому виду спорта. Но занятия имеют смысл только тогда, когда приносят радость и вам, и ребенку. Кстати, дети, от которых требуют должного результата (не важно: попасть ногой по мячу или устоять на лыжах), занимаются, как правило, менее успешно, чем те, которых хвалят даже за крохотную удачу. Помните: ребенку трудно управлять своим телом. Ваша главная задача — помочь ему научиться этому. То, что для вас мелочь, для малыша — целое событие.