

## КАК НАУЧИТЬ МАЛЫША БЕГАТЬ БЫСТРЕЕ ВЕТРА

Как вы считаете, в чем больше всего нуждается ваш четырехлетний непоседа? В вашей любви? В свежем воздухе? В сбалансированном питании? Список можете продолжить. Но думаю, что большинство из вас не назвало бы в этом ряду достаточной двигательной активности. К сожалению, многие родители предпочитают занимать своих детей настольными, малоподвижными играми. Тогда как ребенку дошкольного возраста жизненно необходимо активное физическое движение.

Если ваше дитя не может спокойно сидеть за столом, при каждом удобном случае норовит залезть на что-нибудь высокое и спрыгнуть вниз, а по вечерам с криками набрасывается на папу, не имеет смысла ругать малыша или жаловаться на его неумеренную активность. Возможно, вы сами виноваты в том, что ребенок двигается недостаточно для своего возраста и как следствие этого иногда бывает слишком агрессивен. (А в дальнейшем недостаток движений может привести к сердечно-сосудистым заболеваниям, болезням суставов и другим проблемам со здоровьем.)

В состоянии гипокинезии - недостатка двигательной активности - сегодня находится большинство детей дошкольного возраста.

Ежедневно наши малыши выполняют свою двигательную норму меньше чем наполовину. И помочь им наверстать упущенное можете только вы, родители.

***Двигательный режим дошкольника*** должен обязательно включать в себя бег, ходьбу пешком, езду на велосипеде или самокате, по возможности занятия спортом (плавание, лыжи...) и, конечно же, различные подвижные игры, которые в этом возрасте равнозначны физическим упражнениям.

*Подвижные игры* развивают в малышах ловкость и силу, быстроту и выносливость. Учат их действовать смело и активно, проявлять самостоятельность и инициативу. Навыки, приобретаемые сегодня в детских играх, завтра пригодятся человеку в самых разных жизненных ситуациях.

Для спортивных игр на свежем воздухе вам могут понадобиться прыгалки, обручи и мячи.

Начните с простого. Например, *поиграйте со своим малышом в лошадок*. Один из вас будет лошадкой, а второй - кучером. Кучер запрягает коня с помощью прыгалок, и они скачут до заранее намеченной цели. Если у вас двое и больше детей, учите их играть в подобные игры друг с другом.

*Катать обруч* - занятие не из легких. Этому малыш научится не сразу. Для начала предложите ему просто догнать и подхватить обруч, который запустите вы. Бежать придется быстро, чтобы суметь поймать обруч, пока он еще катится. Покажите ребенку, как удобнее катить обруч: поставить его на землю, придержать сверху левой рукой и сильно толкнуть правой, чтобы он покатился вперед не подпрыгивая. Когда малыш научится толкать обруч, научите его катить обруч к определенной цели, подгоняя рукой

или палочкой. А теперь устройте веселые соревнования: кто быстрее докатит свой обруч до поворота дорожки?

Обруч можно катать друг другу, отталкивая рукой или палочкой. Можно поставить его ободом на землю и крутить пальцами, как юлу. Можно учиться пролезать в стоящий на земле обруч. Ваша фантазия подскажет вам, чем еще заняться с этим крайне необходимым в игрушечном арсенале предметом.

*Мячи лучше приобрести разных видов* - теннисные, футбольные, большие надувные. Первым делом ребенку надо научиться бросать и ловить мяч. Большой мяч удобнее бросать двумя руками из-за головы, а маленький - одной рукой, сильно замахиваясь. Делайте отметки там, куда падают брошенные руками вашего малыша мячи. Пусть он стремится кинуть мяч еще дальше. Хорошо бы и здесь посоревноваться: "Кто бросит мячик дальше - ты или я?"

Когда учите малыша ловить мяч, не отходите друг от друга дальше, чем на два метра. Потом расстояние можно будет увеличивать и учить ребенка не прижимать мяч к груди, когда ловишь его.

*Добросить мяч до баскетбольной корзины* ваш кроха еще не сможет, а научится бросать мячик в цель - запросто. Целью может стать любая подходящая емкость: коробка, ведро, ящик. На расстоянии полутора-двух метров от цели проведите на земле черту. Предложите будущему баскетболисту встать у черты и бросить в импровизированную корзину небольшой мячик.

*Волейбольную сетку натяните* между деревьями или между стойками на детской площадке на высоте поднятой вверх руки вашего ребенка. Перекидывать через веревку большой мяч, а потом бежать за ним и снова возвращаться к веревке - все это доставляет маленьким непоседам большое удовольствие.

*Дети очень любят играть в салки* с небольшим поролоновым мячиком. В этой игре цель догоняющего не осалить противника рукой, а бросить в него мячик. Если мяч не попал в цель, догоняющий поднимает его и "погоня" продолжается. Когда мячик коснется убегающего, игроки меняются местами.

*Не забывайте и о прыжках.* К пяти годам ваш "зайчик-побегайчик" должен уметь сильно отталкиваться и мягко приземляться при прыжках вверх.

Возьмите в руку яркую ленточку или игрушку, которая интересна ребенку. Поднимите ее немного выше вытянутых рук малыша. Пускай он попробует подпрыгнуть и дотронуться до игрушки одной рукой, потом - второй, потом - обеими руками сразу. Если у вас есть колокольчик, привяжите к нему короткий шнурок и поднимите колокольчик вверх. Предложите малышу подпрыгнуть и позвонить в него. Чем лучше будет прыгать ваш ребенок, тем выше должна будет подниматься его цель.

А теперь представьте, что вы с сыном или дочкой собрались стать отважными путешественниками. Им часто приходится переправляться и через маленькие ручейки, и

через широкие реки. Поэтому перед путешествием надо заранее потренироваться перепрыгивать через разные, в том числе водные, препятствия. Нарисуйте на земле две линии на расстоянии 20-25 см друг от друга, и "голубой ручей" готов. Перепрыгните через него сами и предложите малышу сделать то же. Постепенно вы сможете увеличить ширину "ручейка" до 40 см.

Играя в "ручеек", малыш получит возможность не только научиться хорошо прыгать, но и проявить смекалку и сообразительность. Начертите очень широкий "ручей" с "камешками" - нарисованными в нем кружками - и попросите ребенка придумать, как перейти через этот "ручей". Может быть, он сообразит пройти по камням, а может, придумает построить мост из ящика или доски. Постарайтесь, чтобы человек сам принял правильное решение.

*Уже в три года ребенок может научиться стоять и прыгать на одной ножке.* Когда дети прочно освоят это искусство, предложите двум малышам поиграть в петушков. Все, что нужно для этой игры, - нарисовать на площадке большой круг. Дети встают в круг и на время превращаются в петушков. Заложив руки за спину и прыгая на одной ножке, каждый из них должен попытаться плечом вытолкнуть соперника из круга. Тот, кто встал на обе ноги или оказался снаружи, считается проигравшим.

"Подвижные игры на свежем воздухе - это очень хорошо, - скажете вы. - Но что делать, если с утра идет дождь и нам приходится сидеть в четырех стенах?" "А у меня сегодня полно работы по дому и на прогулку почти не остается времени", - добавит другая молодая мама.

Во-первых, многими из названных игр можно занимать ребенка и в квартире (кидать мячи в корзину, прыгать через "ручеек", доставать до колокольчика и т.п.). А во-вторых, у вас дома должен быть запас необходимых для детей дошкольного возраста игр и снарядов. Спортивный комплекс с лестницами, кольцами, канатом или хотя бы одна большая лестница - "шведская стенка". И такие игры, как дартс, кегли, кольцоброс, бильбоке, развивают у детей силу и меткость, ловкость и глазомер.

Дошколятам конечно же не следует покупать настоящий дартс с острыми дротиками, но сейчас продается специальный набор для малышек: мишени с "липучими" мячиками. Каждый мяч в таком наборе оклеен "липучками" и хорошо держится на мишени, даже если его метнула в цель самая маленькая ручка. Кегли и кольцобросы, если поискать, тоже найдутся в магазине.

Бильбоке - игра привязанным к палочке шариком, который подбрасывается и ловится на острие палочки или в чашечку. Об этой игре надо сказать особо. Кроме того, что она очень полезна, дети любят бильбоке и способны самостоятельно играть в нее довольно долго. Только не ручаюсь, что вы найдете бильбоке на наших прилавках. Но вы можете купить что-нибудь подобное или придумать этой игре заменитель. Например, подберите небольшую пластмассовую чашку и шарик, который легко входит в нее. Возьмите чашку в

руку, положите в нее шарик, затем подбросьте его и чашкой же ловите. Попробовали? Теперь предложите сделать это ребенку. Ручаюсь, что уговаривать его не придется.

## **ФИТНЕС НА ХОДУ**

*(рекомендации для родителей по развитию физических качеств детей в виде игровых упражнений)*

### **Советы родителям:**

1. Постарайтесь, чтобы ребенок занимался с удовольствием, не ругайте его за ошибки;
2. Хвалите ребенка за любые достижения. То, что вам кажется простым, ребенку сделать трудно в силу возрастных особенностей;
3. Делайте упражнения вместе с ребенком;
4. Для поддержания интереса упражнения делайте в игровой форме (исходите из названия упражнения);
5. Занимайтесь, не торопясь, в спокойной обстановке, можно под музыку;
6. Избегайте излишнего переутомления;
7. Занимайтесь систематически;
8. Прежде, чем обучать ребенка какому-либо техническому приему или движению, сначала сами освоите их хотя бы приблизительно, чтобы не научить ребенка заведомо неправильному исполнению того или иного приема или движения – переучивать всегда сложнее;
9. Внимательно следите за тем, какие из спортивных игр вашему ребенку наиболее интересны и в каких он больше преуспевает, и в дальнейшем этим играм уделяйте больше внимания и времени.
10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребенка: понимание, любовь и терпение.

### **Учимся быстро бегать**

- «беги за мной»;
- «кто больше и быстрее соберет шишек, листьев, игрушек и т.д.»;
- «кто быстрее встанет под березу (клен, рябину и т.д.)»;
- «кто быстрее добежит до....»;
- «догони голубя» (взрослый дергает нитку, за конец которой привязан бумажный самолетик-«голубь», ребенок старается поймать «голубя» руками);
- катание на качелях (ребенок сам отталкивается ногами от земли);
- бег с вертушкой, воздушным змеем;
- бег между естественными препятствиями в лесу, парке;
- бег между предметами в комнате (например, между игрушками);
- бег по глубокому снегу, по следам в снегу;
- вытаптывание в глубоком снегу фигурных дорожек;
- скатывание мяча с горки и бег за ним;
- кто быстрее добежит по лестнице до квартиры;

- катание на велосипеде, коньках, роликах, лыжах;
- бег с высоким подниманием колен, стоя по пояс в воде;
- бег в гору и с горы несколько раз подряд.

### **Прыгаем дальше и выше**

- перепрыгни через ручейки, сугробы, кучу листьев и т.д.;
- подпрыгни и сорви яблоко;
- допрыгни до высокой ветки;
- катание на качелях (с отталкиванием ногами от земли);
- прыгни с разбега в сугроб, кучу листьев, гору песка;
- собери ногой гору снега (песка, листьев и т.д.);
- подпрыгни и сними белье с веревки;
- подпрыгни и позвони в колокольчик;
- выпрыгни из воды выше;
- сделай до цели меньше прыжков-шагов;
- поймай бабочку;
- попрыгай на мяче;
- поднимись на верхние этажи дома шагом, бегом, прыжками.

### **Бросаем дальше и точнее, развиваем глазомер**

- «стрельба» вдаль шишками, камешками, палочками, снежками;
- метание дротика в игре «Дартс»;
- «салют» из подбрасываемых вверх листьев, снега;
- перебрасывание мяча через кусты;
- прокатывание мяча между ножками стула;
- пускание «блинчиков» камешками по воде;
- жонглирование мелкими предметами, яблоками и т.д.;
- пускание бумажных самолетиков;
- сжимание эспандера во время просмотра телевизора;
- игра в боулинг, городки;
- «забрось белье в корзину» с определенного расстояния;
- плавание;
- поймай «летающую тарелку»;
- подтягивание на перекладине, висы на ней как можно дольше.

### **Растем выносливыми**

- помощь в работе по дому, на даче;
- длительные пешие прогулки (со старшими детьми до 4 км);
- подъемы в гору;
- длительная ходьба с заданиями (допрыгать, добежать и т.д.);
- походы за грибами, ягодами;
- походы по магазинам, посильная помощь;
- пеший туризм;
- длительные велосипедные, лыжные прогулки;
- катание на качелях.

### **Сильные руки**

- помощь взрослым в походах по магазинам;
- посильный труд на даче;
- помощь в домашних делах маме, папе (забить гвоздь, например);
- лазанье по деревьям в лесу;
- зарывание в снег, песок игрушки и задание раскопать и найти её;
- посильная помощь во время расчистки снега;
- вязание, лепка и другой ручной труд;
- катание на санках кого-либо;
- армреслинг вечером в кругу семьи;
- сжимание эспандера во время просмотра мультфильмов;
- перед тем как зайти в комнату, подтягивание один-два раза на кольцах или перекладине (в проеме двери).

### **Держим равновесие**

- ходьба по бордюру, снежному валу и т.д.;
- ходьба по квартире с подушкой на голове;
- прыжки на батуте (пружинной кровати);
- кружение в одиночку и парами;
- быстро бежать, резко затормозить, замереть, можно в определенной позе;
- ходить и бегать между разложенными на полу игрушками, шишками в лесу;
- стоять на одной ноге и вспоминать что-то хорошее;
- скольжение по ледяным дорожкам, горке;
- велосипед, санки, коньки, ролики, самокат.

### **Развиваем ловкость**

- прокатывание мяча между ножками стула;
- «Кто быстрее и больше соберет шишек, игрушек, листьев и пр.»;
- «Догони шарик» - ребенок бежит и прыгает за воздушным шариком, который взрослый держит за длинную нитку;
- бег между естественными препятствиями в лесу;
- бег между предметами в комнате;
- перепрыгни через ручейки, сугробы, кучу листьев и т.д.;
- скольжение по ледяным дорожкам, горке;
- поиграем в «Догонялки», «Пятнашки».