

На зарядку становись!

Ох, и непоседливы эти малыши! Кажется, что в них спрятался маленький шустрый моторчик. Помните слова из песенки: «Он весь день куда-то мчится, он ужасно огорчится, если что-нибудь на свете вдруг случится без него». Так и есть! Потребность в движении заложена в малыше с рождения. И задача мам и пап не только помочь ребенку гармонично развиваться, осваивать новые навыки и умения, но и не отбить желание заниматься спортом в будущем.

«Не беги - упадешь! Не лезь – свалишься!» Как часто мы слышим подобные окрики на детских площадках. Чаще всего они принадлежат любящим бабушкам, опекающим внуков и внучек. А потом удивляемся, откуда у подростка лишний вес, плохие отметки по физкультуре, почему он неуклюжий, «не спортивный», закомплексованный. А малышу просто необходимо и бежать, и лезть, и даже падать. А как без этого? Только так, через собственные ощущения, познается огромный и притягательный мир. Закрепить врожденную любовь к движению, сделать кроху более ловким и выносливым, направить неумную энергию в «мирное» русло помогут нехитрые игры и упражнения, которые наверняка придутся малышам по вкусу.

Возрастные ступенечки

Существуют определенные специалистами нормы физического развития малыша. Они очень условны, у каждого ребенка свой индивидуальный темп развития. И не стоит расстраиваться, если ваш кроха по каким-то параметрам «не дотягивает». Но знать их необходимо для того, чтобы в играх уделять внимание «слабому звену», не требовать от крохи непосильных по возрасту умений и вовремя приступать к развитию того или иного навыка. Опираясь на эти нормы, можно даже без всяких умных книжек придумывать спортивные игры для своего ребенка, используя в них необходимые элементы.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Каждой маме и каждому папе хорошо известно, что физические упражнения влияют на работу всех органов и систем. Нет такого органа, возможности которого не изменялись бы под воздействием физической нагрузки. Спортивные занятия улучшают обмен веществ, состав крови, тренируют сердечно-сосудистую систему, повышают иммунитет.

Но не все родители знают, что физическое развитие малыша нераздельно связано еще и с его интеллектуальным развитием. Чем лучше ребенок умеет бегать, прыгать, лазить, тем быстрее и гармоничнее развивается его мозг. Движение – это практически единственная деятельность, которая одновременно заставляет работать и левое, и правое полушарие головного мозга. Поэтому важно не только как можно раньше приобщать малыша к физическим упражнениям, но и стремиться, чтобы спортивные занятия были для него источником радости и удовольствия и ни в коем случае – принуждением. Попробуйте приучить малыша к ежедневной утренней зарядке. Не секрет, что далеко не все из нас делают ее по утрам. И в том, пожалуй, «заслуга» наших родителей. Но если уделять всего 7-10 минут (а больше пока и не надо!)

утренней разминке вместе с малышом и делать это регулярно, такая ежедневная нагрузка станет для ребенка привычной и естественной. Он просто не сможет без нее обходиться. Точно так же, как без утреннего умывания и чистки зубов.

В силу возраста кроха еще не поймет ваши увещевания, что утренняя зарядка полезна для здоровья. Будет неверным поставить ребенка рядом с собой и требовать выполнения каких-то упражнений. Конечно, малыши любят во всем подражать родителям. И пару раз кроха выполнит вместе с вами немудреные упражнения. Но на третий раз ему станет просто скучно. Поэтому любые занятия с малышом, в том числе и спортивные, имеет смысл проводить в веселой игровой форме. И всякий раз вносить в них что-нибудь новое. Кстати, если ваше утро так сильно загружено бытовыми и иными делами, что не остается времени на зарядку, ее вполне можно перенести на более позднее время. Занимаясь с малышом, вы и сами получите заряд бодрости и веселья на весь день. А ведь можно параллельно и посерьезнее упражнения делать – для себя. Тогда зарядка принесет несомненную пользу и вашему здоровью. Ну что, начали?

Для самых маленьких спортсменов

Для малышек, которые едва научились ходить, подойдут игры и упражнения, помогающие совершенствоваться в этом непростом деле. Покажите крохе разные виды ходьбы, и пусть он повторяет за вами. Вот идет верблюд, медленно и важно выбрасывая ноги вперед, вот скачет лошадка, высоко поднимая колени, вот крадется на носочках хитрая лисичка, вот вразвалочку топает увалень-медведь. А теперь поскакал зайка, а за ним пятится спиной вперед маленький крабик. А вот бабочка закружила над цветочками, весело размахивая крылышками. Старайтесь обыгрывать любое упражнение, увлекая кроху собственным примером. Учите ребенка ходить на носках и на пяточках, на внутренней и внешней стороне стопы. Все это будет получаться далеко не сразу. Но это не повод для беспокойства. Кроха совсем немного подрастет, и у него обязательно все получится.

Малыши любят различные игровые стишки и песенки. Вы наверняка и сами знаете немало таких игр. Например, «Баба сеяла горох» или «Шел король по лесу...». И даже если часть слов забылась, их можно по ходу игры придумать заново. Главное, чтобы было весело. Вот один такой стишок – «Заинька».

Заинька, походи,
Серенький, походи,
Вот так, вот сядь,
Походи...

Дальше вместо слова «походи» в каждом новом четверостишии добавляем: подбодришься, побеги, топни ножкой, поскачи, повернись, присядай, попляши, хлопни ручкой, поклонись и т.д. Хорошо, если вы будете не просто рассказывать стишок, а напевать. Такие игры помогают малышу лучше понимать речь взрослых, выполнять действия по команде, развивают чувство

ритма и, конечно, способствуют физическому развитию. В них можно играть и дома, и во дворе, собрав вокруг себя в кружок маленьких «заинек».

Вообще, любые упражнения с детишками здорово делать под подходящие стишки. Будет очень кстати веселая музыка: детские песенки, мелодии из мультфильмов, танцевальные композиции для детей. И не забудьте несколько любимых игрушечных зверей приобщить к такому важному делу:

Вышли звери на зарядку,
 Рассчитались по порядку.
 Рядом с ними – ребятишки,
 И девчонки, и мальчишки.
 Упражнения начинаются,
 Лапки кверху поднимаются.
 Ну а мы поднимем ручки
 Высоко, до самой тучки!
 Вот идет мохнатый мишка,
 Громко топает топтыжка.
 Косолапому поможем,
 Мы пройдем, как мишка, тоже.
 Топ да топ, топ да топ
 И в ладоши хлоп да хлоп!
 Скачет зайка на лужайке
 Мы попрыгаем, как зайка.
 Ножки вместе, скок-поскок!

Веселей скачи, дружок!
 Пчелки крылышками машут,
 Над цветами дружно пляшут.
 Ручки в стороны расставим,
 Словно крылышки расправим.
 Замахали, полетели
 И как пчелки загудели:
 Ж-ж-ж!
 Вот копытца замелькали –
 Это кони поскакали.
 Пробежимся, как лошадки,
 На носках, потом – на пятках.
 Вот и кончилась зарядка!
 До свидания, ребятки!
 Если очень захотите,
 Завтра снова приходите.

Сначала проговаривайте стишки, показывая малышу все необходимые действия: потянулись, потопали, поскакали, полетали, поклонились в конце. Увлечите кроху своим примером, для этого делайте все упражнения весело, с азартом. Очень скоро малыш запомнит незамысловатые строчки и те движения, которые нужно под них выполнять. Здорово! Кроме всего прочего, мы развиваем еще и память.

Можно проводить зарядку и так. Рассказываем малышу сказку собственного сочинения и одновременно делаем упражнения. «Жил был маленький котенок. Вот он проснулся, потянулся (стоя на четвереньках, прогибаем спинку, а затем выгибаем). Мама спросила котенка: «Ты больше не хочешь спать?» «Нет-нет» (разминаем шейку, делаем движение «нет-нет»). «А может, ты пойдешь гулять?» «Да-да». (делаем соответствующие движения головой). Отправился котенок гулять. Сначала он шел медленно, потом пошел чуть быстрее, а потом решил пробежаться. Прибежал котенок на луг, а там бабочки летают (бегаем и машем ручками), кузнечики скачут (прыгаем), ящерицы ползают (ползем или ходим на четвереньках). Потом котенок отправился в лес. А там ягоды да грибы растут (наклоны вперед), деревья стоят высокие-высокие (лежим на спине и поднимаем вверх ножки). Встретил котенок косолапую мышку и решил попробовать ходить как он (ходим на внешней и внутренней стороне стопы), а потом увидел, как бегают рыжая лисичка, и тоже захотел так научиться (ходим и бегаем на носочках). А на

дереве пушистая белочка зарядку делает – приседает. И котенку захотелось так же сделать (приседаем). Хорошо погулял котенок, устал. Прибежал домой и улегся отдыхать (ложимся на пол, расслабляемся, отдыхаем).» Молодцы!

Мы немножко подросли

Чем старше становится малыш, тем более сложные упражнения он может выполнять. Но не переусердствуйте. Для начала повторяйте каждое упражнение по 2-4 раза. Упражнения должны даваться крохе легко, делаться с удовольствием, а темп и количество повторений увеличивайте постепенно. Время от времени меняйте упражнения, чтобы малышу не стало скучно. И, конечно, не забывайте об игровом моменте. Вот пример утренней зарядки для малыша 2,5-3 лет.

Веселая прогулка. Энергично ходим с малышом по кругу и напеваем веселую песенку. Продолжаем движение на носочках, на пяточках. Затем немного пробежимся.

Здравствуй, солнышко! Ножки вместе, ручки со сжатыми кулачками в стороны. Через стороны поднимаем ручки вверх и хорошенько тянемся навстречу солнышку.

Маленькие боксеры. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак. Поочередно выбрасываем руки вперед. Расскажите малышу, что так тренируются боксеры, чтобы быть сильными.

Тик-так, часики. Ножки вместе, ручки на поясе. Наклоняем туловище вправо и влево, приговаривая: тик-так, тик-так.

Деревце растет. Руки на поясе. Приседаем, поднимая ручки вверх, затем встаем – ручки на пояс. При этом можно приговаривать: деревце маленькое, а теперь растет-растет-растет...

Веселый зайчишка. Прыгаем, как зайка, сначала на двух ногах, а затем, если получится, поочередно на правой и на левой.

Нюхаем цветочки. Спокойно ходим по комнате, дышим медленно и глубоко, как будто вдыхаем аромат цветка.

А вот зарядка «Самолетик».

Самолет взлетает: ходим по комнате, затем бегаем и снова переходим на ходьбу. Все это проделываем с расставленными в сторону руками-крыльями.

Самолет летит: медленно поднимаем руки в стороны, затем опускаем с выдохом: ж-ж-ж.

Самолет раскачивается: наклоны туловища в стороны.

Самолет приземляется: приседания.

Самолет приземлился: стали на четвереньки, подняли правую ручку-крыло, посмотрели на нее, затем то же самое проделываем с левым крылом.

Самолет опять полетел: бег по комнате.

Самолет пошел на посадку: спокойная ходьба.

Летчик вышел из кабины: потянулись, глубоко подышали.

При желании, самолетик легко превращается в пчелку, которая взлетает, машет крылышками, садится на цветочки и летит дальше.

Полоса препятствий

Кроме утренней зарядки, можно придумать еще множество возможностей, чтобы малыш смог порезвиться. Особенно это актуально зимой, когда на улице в мороз и в теплой одежде не очень-то побегаешь. Устройте для крохи «полосу препятствий» из подручных средств. Это, во-первых, весело, во-вторых, несложно, а в третьих, поможет вам отработать все необходимые по возрасту навыки и умения. Итак, начнем с прыжков.

Прыгаем. Для того чтобы вдоволь попрыгать, подготовим на нашей полосе препятствий специальные приспособления. Так, вырезанные из зеленой бумаги кружочки превратятся в кочки на болоте, если вы с малышом изображаете лягушек, а белые куски картона неправильной формы будут льдинами, если сегодня вы – антарктические пингвины. С кочки на кочку можно перешагивать, перепрыгивать двумя ногами, скакать поочередно то на правой, то на левой ножке. Для самых маленьких прыгунов «кочки» расположите совсем близко друг к другу. Во время прыжков приговаривайте что-нибудь вроде:

Мы – зеленые лягушки,
Резво скачем на опушке.
Мы – веселые пингвины.

Любим мы скакать по льдинам.

Подобные стишки можно придумывать буквально «на ходу». И не беда, если рифма и размер будут «хромать». Можно и вовсе без рифмы. Любое ваше творчество малыш воспримет на «ура». Добавьте перепрыгивание через небольшие препятствия (через положенную на пол книгу), спрыгивание с небольшой высоты (все с той же толстой книги), а позже и запрыгивание на нее.

Ходим и бегаем. Предложите малышу побегать от одной стены к другой. Пусть он будет, скажем, автомобильчиком или маленькой лошадкой, которые перевозят пассажиров. Малыш берет игрушку, бежит в другой конец комнаты, оставляет там «пассажира» и возвращается за следующим. Для ребятшек постарше задачу усложняем. На пути у нас появляется преграда – мост через реку. Его роль сыграет лента, по которой нужно постараться пройти, не наступая на пол, полоска бумаги, дорожка из кубиков, доска. На дороге можно расстелить жесткий массажный коврик. Тогда, бегая туда-сюда, малыш будет всякий раз наступать на него, тем самым, стимулируя нервные окончания на подошвах. Понятно, что делать это нужно босиком. Если у вас в хозяйстве отыщется пара маленьких пластмассовых тазиков или мисок, они превратятся в неимоверно полезный тренажер. На них (в перевернутом виде) можно взбираться (ну-ка, поднимемся на холмик), спрыгивать с них, перешагивать с одного «холмика» на другой (начинайте с 10 см и постепенно увеличивайте расстояние). Очень полезно бегать с малышом змейкой, огибая расставленные по комнате стулья или кегли (их заменят пластиковые бутылки), проходить по коридору из кеглей, двигаться спиной вперед и с закрытыми глазами. Все это отлично развивает координацию движений, чувство равновесия.

Ползаем. Ползание – очень полезный навык, развивающий силу, ловкость, координацию движений, укрепляющий мышцы и позвоночник. Ползать можно просто по полу, изображая змею, а можно построить всякие препятствия: «норки», «тоннели», «пещеры». Замечательный тоннель получится, если поставить в ряд несколько стульев или табуретов. Можно свернуть рулоном туристский коврик или сделать узкое «ущелье» из диванных подушек. Здесь даже можно особо ничего не обыгрывать. Малыши просто обожают проползать через подобные сооружения. Пусть малыш потренируется ползать как вперед, так и назад. Научите кроху ходить на руках: мама держит малыша за ноги, а малыш перебирает ручками по полу. Для начала достаточно всего нескольких «шажочков». А еще очень полезно ходить и бегать одновременно на четырех конечностях. Не на четвереньках, а на прямых руках и ногах. Попробуйте, это не только полезно, но и очень весело!

Не теряем ни минутки!

Самое лучшее для развития выносливости крохи – это как можно больше с ним ходить. И если у вас нет необходимости быстро куда-нибудь добраться, оставляйте коляску дома и отправляйтесь на пешую прогулку. Но даже когда вы идете по каким-то своим делам, используйте любую возможность, чтобы малыш смог потренироваться в ловкости. Например, поиграйте в «догонялки». Сначала убегает малыш, а мама догоняет и обнимает его, а потом кроха ловит маму. «Побежали к дереву!» – говорит мама и увлекает ребенка к ближайшему дереву. «А теперь ты сам беги вон к тому кусту!». Так, короткими перебежками, можно преодолевать большие расстояния. Если ваш путь лежит не вдоль оживленной дороги, а через дворы, используйте бордюр тротуара в качестве тренажера, позволяя малышу идти по нему. Сначала кроха будет держать вас за руку, а потом сам научиться сохранять равновесие. Очищенная от снега тротуарная плитка тоже пойдет в ход. По ней можно прыгать одной или двумя ногами, не наступая или, наоборот, наступая на стыки. Если у вас на пути лежит ветка или бумажка – перешагивайте или перепрыгивайте через нее, если увидите скамейку – постарайтесь через нее перелезть. Веселое развлечение для крох – игра с собственной тенью. С ней вместе можно побегать или попробовать наступить на нее...

Одним словом, возможностей для нескучного и гармоничного физического развития крохи великое множество. Всего лишь капелька маминой и папиной фантазии, совсем чуть-чуть выдумки принесут неоценимую пользу для здоровья сына или дочурки.

