

«Играем вместе с детьми»

«Захватив с собою мяч»

Нередко пойти погулять с ребёнком для родителей означает посидеть на скамеечке, пока малыш крутится рядом. Между тем прогулка – замечательный повод для общения, каких-то совместных дел, в том числе и физических упражнений. И нужно-то для этого немного: спортивный костюм и мяч.

Игры с мячом - не только интересное развлечение, они очень полезны ребёнку, так как способствуют развитию координации движений, а это пригодится и при обучении письму, рисованию, конструированию.

Удовольствие от совместных занятий, мышечной нагрузки, от получившегося броска или удара по мячу - всё это радости детства. Добавьте сюда ещё и гордость за родителей, которые «всё умеют».

Эти упражнения годятся для любителей всех спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола), так как учат ребёнка умению обращаться с мячом, бросать и ловить его в самых разных положениях и разными способами. Упражнения предназначены для занятий с детьми 3 -6 лет. В зависимости от степени физического развития, подготовленности ребёнка и умений родителей, можно подобрать нужные упражнения, их количество, продолжительность занятий, вес и величину мяча. К тому же упражнения можно усложнять или упрощать. Что касается места для занятий, то идеально – это лужайка в парке или лесу, площадка для игр, просто двор.

Сначала объясните ребёнку суть упражнения, лучше – образно: «руки – ковшиком», «прыгнуть зайчиком» и тому подобное. Хорошо помогает успешно овладеть движением его проговаривание в ходе выполнения: «приседаю – выпрямляюсь – бросаю».

Дети охотно подражают взрослым, поэтому не ленитесь показывать элементы чаще. Например, вот так подбирают ориентиры: «выше облака», «дальше кустика».

Чтобы приобрести навыки в играх с мячом, требуются многократные упражнения, но, как правило, после 8 – 10 повторений малыш теряет интерес, а без него какое обучение? В этом случае введите «оживляющие элементы»: хлопок в ладоши, поворот, удар мяча об пол, изменение направления или мишени для броска. Если упражнение не понятно, можно выполнить его вместе с ребёнком: «вместе держим – вместе бросим».

Не следует настаивать на выполнении тех упражнений с мячом, которые ребёнку не нравятся. И наоборот – нужно использовать и постепенно усложнять понравившиеся элементы. Не бойтесь перегрузок, но не настаивайте и на продолжении занятий, если ребёнок жалуется на усталость или капризничает. Как можно меньше принуждения, как можно больше удовольствия и радости!

Запаситесь терпением. Не раздражайтесь при неудачах. Избегайте замечаний: «Какой ты неумейка», «Неуклюжий». Подчёркиваете всё положительное: «Вот сегодня гораздо лучше, чем в прошлый раз...», «Вот здорово у тебя получилось! Давай-ка ещё разок...».

Совместные игры детей с родителями

Когда дети растут, они постепенно учатся владеть своим телом, развивается чувство собственного тела (способность ориентации в пространстве, координация), а также основные двигательные навыки, которые должны быть сформированы у ребенка в первые пять лет жизни.

Приведенные ниже упражнения разработаны специально для детей от 3 до 5 лет. Они позволяют в игровой обстановке познакомить ребенка с движениями, составляющими основу любых физкультурных занятий. Разминочные упражнения — например, «Аэроплан», «Носочки», «Великан и гном» — улучшат и сохранят гибкость, которой особенно отличаются дети этой возрастной группы. Подвижные упражнения, такие как игры в животных, укрепят сердечно-сосудистую систему и разовьют координацию. Силовые упражнения («Тяни-толкай», «Пила», отжимания) помогут развитию костей и мускулов.

Не забывайте о том, что эти упражнения прежде всего должны доставлять ребенку радость. Маленькие дети не всегда могут надолго сосредоточить внимание, поэтому наибольшую пользу во время упражнений принесет атмосфера творчества и непринужденности, а также игровой момент. По этой причине здесь не указывается определенное количество упражнений. Повторяйте их до тех пор, пока это доставляет удовольствие вам и вашему ребенку.

Аэроплан. Встаньте друг к другу лицом и возьмите ребенка за руки так, чтобы его руки находились на линии плеч. Представьте себе, что ваши руки — это крылья аэроплана и покачайте ими в одну сторону, а затем в другую.

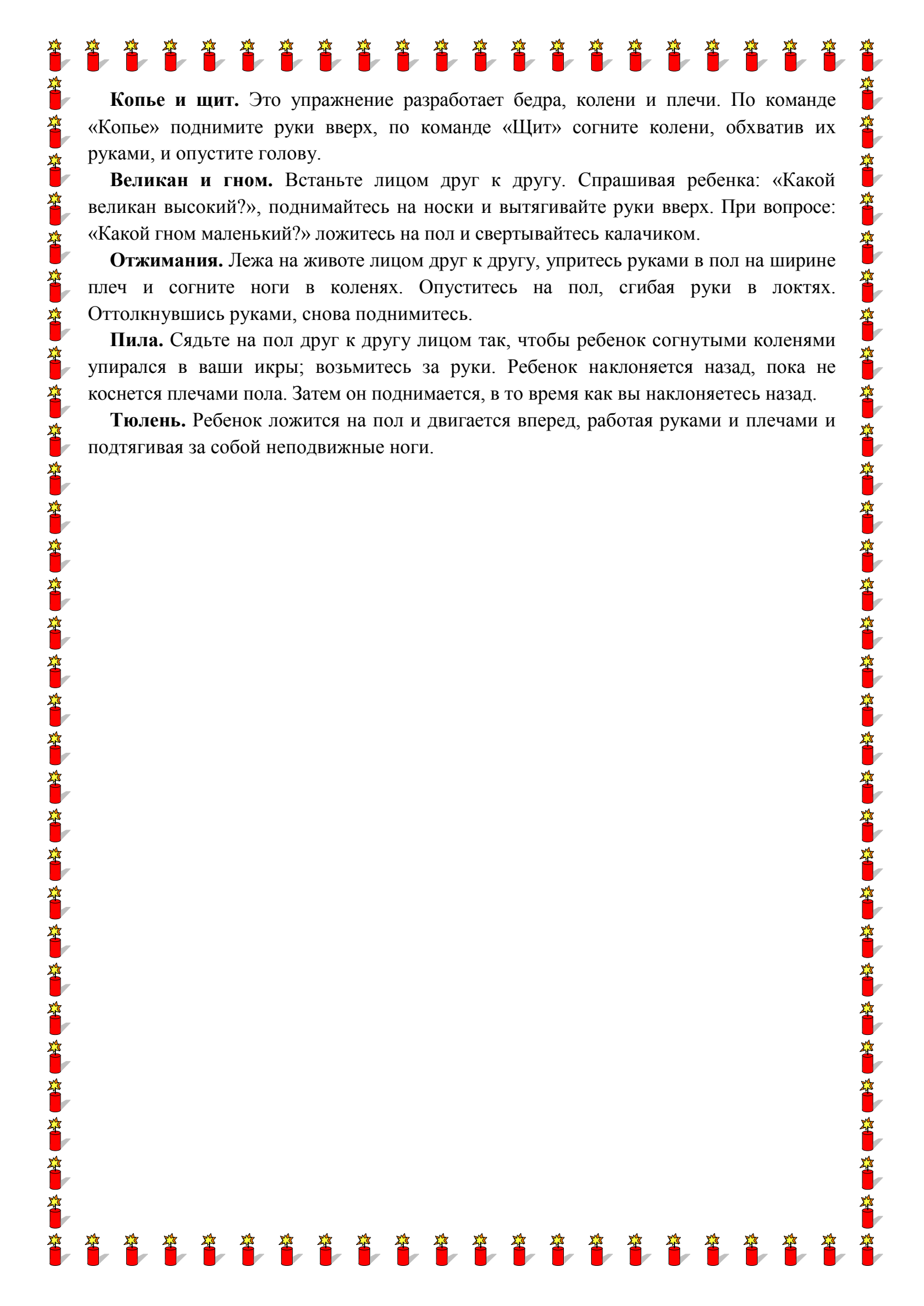
Тяни-толкай. Повернитесь к ребенку лицом и возьмите его за руки так, чтобы его руки оказались вытянутыми вверх. Работая дельтовидной мышцей и трицепсом правой руки, ребенок давит на вашу левую руку. Вы также надавливаете на его руку; ребенок должен сопротивляться вашему давлению. Повторите упражнение другой рукой.

Пловец. Встаньте друг к другу лицом и возьмитесь за руки. Ритмично разводите руки ребенка в стороны на уровень плеч, выпрямляя плечи и грудь ребенка, а затем возвращайтесь в исходное положение.

Стульчик. Встаньте друг к другу лицом и возьмитесь за руки. Ребенок делает вид, что садится на воображаемый стул, не отрывая ступней от пола. Это упражнение развивает мышцы бедер и ягодиц.

Борьба. Встаньте друг к другу боком, широко расставив ноги; туловище поверните друг к другу. Ребенок наклоняется вперед, согнув колено, а вы надавливаете ему на плечи. Опираясь на ваше бедро, ребенок вытягивает ногу. Затем он меняет ноги и повторяет упражнение. Данное упражнение растянет и укрепит икроножные мышцы.

Носочки. Это упражнение на растяжку мышц ног. Сядьте рядом напротив друг друга, вытянув ноги. На счет «раз» сгибайте стопу, на счет «два» снова вытягивайте носки.



Копье и щит. Это упражнение разработает бедра, колени и плечи. По команде «Копье» поднимите руки вверх, по команде «Щит» согните колени, обхватив их руками, и опустите голову.

Великан и гном. Встаньте лицом друг к другу. Спрашивая ребенка: «Какой великан высокий?», поднимайтесь на носки и вытягивайте руки вверх. При вопросе: «Какой гном маленький?» ложитесь на пол и свертывайтесь калачиком.

Отжимания. Лежа на животе лицом друг к другу, упритесь руками в пол на ширине плеч и согните ноги в коленях. Опуститесь на пол, сгибая руки в локтях. Оттолкнувшись руками, снова поднимитесь.

Пила. Сядьте на пол друг к другу лицом так, чтобы ребенок согнутыми коленями упирался в ваши икры; возьмитесь за руки. Ребенок наклоняется назад, пока не коснется плечами пола. Затем он поднимается, в то время как вы наклоняетесь назад.

Тюлень. Ребенок ложится на пол и двигается вперед, работая руками и плечами и подтягивая за собой неподвижные ноги.

«Игры в животных»

Имитация движений животных не только забавляет детей, но и развивает умение владеть телом.

Игры «Тюлень» и «Гусеница», а также «Слон» укрепляют мышцы рук и плеч, которые у ребенка обычно значительно слабее, чем остальные. Упражнение «Краб» разрабатывает мышцы ягодиц и четырехглавые мышцы, а также бицепсы, трицепсы и плечевые мышцы. Игра «Кенгуру» необходима прежде всего для развития мышц нижней части тела.

Все пять игр прекрасно развивают координацию. Кроме того, если ребенок будет выполнять их в течение 15 мин. и дольше, это благоприятно повлияет на его выносливость.

Гусеница. Ребенок наклоняется вперед и упирается руками в пол как можно ближе к носкам ног. Затем он делает два «шага» руками, не передвигая ног, а потом два шага ногами, не передвигая рук, и т. д.

Кенгуру. Слегка согнув колени, ребенок чуть наклоняется вперед и отводит руки назад. В момент прыжка он резко выбрасывает руки вперед.

Краб. Ребенок ложится на спину. Поддерживая себя руками и ногами, он передвигается назад, работая одновременно левой рукой и правой ногой, а затем правой рукой и левой ногой.

Слон. Ребенок наклоняется вперед и упирается руками в пол, затем он делает шаг вперед, передвигая одновременно правую руку и правую ногу, а потом левую руку и левую ногу.

Червячок. Игра обеспечивает растяжку всего тела. Ребенок ложится на спину, вытянув руки над головой. Затем он перекачивается на бок, на живот и, наконец, на другой бок.

Жучок. Упрощенная версия предыдущей игры. Лежа на спине, ребенок обхватывает руками колени и перекачивается на бок, вниз лицом и на другой бок.