

ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА



17 мая 2012 года, 09:17

[Распечатать](#)

В дошкольном возрасте ребенок нуждается в большом количестве физической активности. В возрасте трех-пяти лет дети оттачивают двигательные навыки, учатся полноценно использовать все группы мышц и осваивают такие сложные движения, как бег, прыжки, броски, ловлю предметов и удары руками и ногами. Кроме того, в этот период они тренируют мелкую моторику, которая развивается несколько позже, чем основные двигательные навыки.

Как помочь ребенку в его полноценном развитии?

На зарядку становись!

Развить ловкость, координацию движения и мышечную силу можно с помощью зарядки.

Узнайте, как совместить [зарядку для малыша](#) с [закаливанием](#).

1. **Танцы.** Не обязательно отдавать малыша в [танцевальный](#) кружок – танцевать можно и дома. Пусть ребенок двигается под любимые песенки, повторяя слова.
2. **Прогулки.** Для разнообразия добавьте ходьбу по горкам и лестницам, немного бега и прыжков. Во время спокойной прогулки считайте встречающиеся по дороге предметы и рассказывайте ребенку интересные истории.
3. **Развитие координации движений.** Предложите малышу походить по лежащей на полу веревке. Помогите ему пройти по стволу поваленного дерева или снарядам на спортивной площадке.
4. **Имитация движений.** Дети улучшают двигательные навыки, когда используют свое тело для имитации движений животных или сказочных героев. Предложите ребенку изобразить переваливающуюся походку утки или механические движения робота. Можно играть в «лошадку» или «летать», как самолет – на что хватит фантазии.
5. **Преодоления препятствий.** Соорудите дома полосу препятствий из подушек, мягкой мебели, коробок и других безопасных для ребенка предметов. Поиграйте с ним в разведчика или путешественника. С детьми постарше можно преодолевать и естественные препятствия на прогулке.
6. **Тренировка ловкости рук.** Предложите малышу кидать и ловить крупные и мелкие предметы: мячики, мягкие игрушки. Усложните игру, бросая предметы в цели, или ловите их сидя, стоя и на ходу.

Чем заняться с ребенком на улице

1. **Катание на велосипеде.** Катание на трехколесном или «взрослом», двухколесном, велосипеде – отличная возможность развить координацию движений, а также

взаимодействие зрительной и двигательной систем организма. Не забывайте, что [кататься на двухколесном коне](#) ребенок может только в парке или во дворе – как можно дальше от машин.

2. **Игры с мячом.** Маленькие дети ловят и бросают мяч достаточно неловко. На оттачивание согласованной работы [зрения](#) и движения потребуется несколько лет. Тем не менее, даже неуклюжие игры могут быть веселыми.

Начните бросать мячи, стоя совсем рядом с ребенком, затем постепенно отодвигайтесь подальше. Следите за тем, чтобы мячик **не укатился на проезжую часть**, и используйте мячи разных размеров.

3. **Футбол.** Сыграть в настоящий [футбол](#) с малышом не получится. Зато вы можете научить его перемещать мяч ногами. Чтобы игра была интереснее, используйте естественные препятствия, вокруг которых надо будет обводить мяч.

4. **Мыльные пузыри.** Это незатейливое развлечение – набор весьма сложных для дошкольника навыков: надо скоординировать дыхание, мимику и движения рук.

Начните с малого: подержите колечко или трубочку для пузырей, пока ребенок будет их надувать. Вы можете предложить малышу поймать радужные пузыри, только убедитесь, что они летят не в сторону дороги, заборов, ям и прочих опасностей.

5. **Игра с обручем.** Скорее всего, ребенок не сможет [крутить хула-хуп](#). Зато с обручем можно устроить веселую игру. Предложите ребенку катить его перед собой, подержите обруч, пока малыш пролезает в него. Можно положить хула-хуп на землю и использовать его как мишень для игры в мяч.

Родителям будущих спортсменов

Прочтите о том, как:

- [выбрать секцию для ребенка](#),
- [не отбить у ребенка желание заниматься спортом](#),
- [избежать детских травм](#).

6. **Игра со скакалкой.** Ребенок младше пяти-шести лет едва ли сможет прыгать со скакалкой. Но почему бы не попробовать? Начните с основ. Дети любят перепрыгивать через трещины в тротуарах, камни и лужи на дороге. Еще им нравится прыгать на одной ноге.

Для начала положите скакалку на землю и попросите малыша перепрыгнуть. Затем поднимите ее немного и следите за тем, чтобы ребенок **не споткнулся и не упал**. Крутите скакалку вдвоем так, чтобы малыш через нее сначала перешагивал, а затем и перепрыгивал.

7. Научите ребенка **качаться на качелях**. Это развлечение нравится и годовалым малышам, но самостоятельное раскачивание – сложное дело. Продемонстрируйте ребенку, как вы сами качаетесь, затем объясните, как нужно двигаться.

Не забудьте объяснить малышу, что качели достаточно опасны. Чтобы не удариться, пока кто-то другой качается, к ним надо подходить только сбоку.

Самое важное

В дошкольном возрасте ребенок активно оттачивает двигательные навыки. Родители могут ему в этом помочь, организовав веселую спортивную прогулку.