

## 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, придерживать 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 малышей: 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.